

Życie

POWIATU IŁAWSKIEGO

15 sierpnia 2024 roku

gazeta bezpłatna



NEUROLOGIA rozwija skrzydła! Wprowadzono nowe programy leczenia

Fot. Archiwum Powiatowy Szpital im. Wł. Biegańskiego w Iławie

Na oddziale Neurologiczno-Udarowym Szpitala Powiatowego im. Wł. Biegańskiego w Iławie w ostatnich miesiącach doszło do wielu zmian. To dobre informacje dla pacjentów, ponieważ rozwinęły się, w sposób znaczący, możliwości leczenia. Jedną z nich jest kompleksowe leczenie stwardnienia rozsianego (SM). Kolejną dobrą informacją jest realizowany na oddziale program leczenia przewlekłej migreny. **str. 22 – 23**

PRACA W POWIECIE

Urząd pracy wciąż czeka na młodych

W październiku minie rok od uruchomienia w Powiatowym Urzędzie Pracy w Iławie specjalnego punktu informacyjno-doradczego dla osób młodych. Punkt ten, działając na zasadzie „jednego okienka”, oferuje kompleksowe wsparcie dla osób do 30. roku życia. Ze wsparcia skorzystało już ponad 1 000 osób!



• str. 4 POWIAT

Święto Policji w Powiecie Iławskim

W lipcu policjanci obchodzili swoje święto. Dzień 24 lipca to data uchwalenia pierwszej Ustawy o Policji Państwowej, która powoływał do życia formację odpowiedzialną za ochronę bezpieczeństwa, spokoju i porządku publicznego. Podczas uroczystości odznakę honorową otrzymał m.in. Starosta Powiatu Iławskiego Bartosz Bielawski.



• str. 16 INICJATYWY

Od uzależnienia - do spełnionego marzenia!

Czysta Łajba to nowa osada smoczych łodzi stworzona, by stawić czoła uzależnieniu i wrócić do aktywnego, zdrowego stylu życia. Została po raz pierwszy zwodowana w sobotę, 3 sierpnia, w eko-marinie przy ulicy Kajki w Iławie, by wziąć udział w X Regatach Łodzi Smoczycy o Wiosło Jezioraka. Osadę tworzą ludzie związani ze Stowarzyszeniem Abstynentów Regionu Iławskiego SARI.



• str. 19



Powiat Iławski pozyskał dotację na szkolenia z cyberbezpieczeństwa

Powiat Iławski podpisał umowę o powierzenie grantu w ramach Projektu „Cyberbezpieczny samorząd”, współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Funduszy Europejskich na Rozwój Cyfrowy 2021-2027 (FERC) Priorytet II: Zaawansowane usługi cyfrowej, Działanie 2.2. – Wzmocnienie krajowego systemu cyberbezpieczeństwa.

W ramach grantu wsparcie zostaną 3 podmioty: Starostwo Powiatowe w Iławie, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Iławie oraz Zespół Szkół im. Bohaterów Września 1939 Roku w Iławie. Celem projektu jest wzmocnienie i wprowadzenie systemu zarządzania bezpieczeństwem informacji, podniesienie poziomu wiedzy i cyberświadomości wśród pracowników, podniesienie poziomu kwalifikacji personelu IT oraz wdrożenie rozwiązań technologicznych w celu minimalizacji ryzyka utraty dostępności, integralności oraz poufności danych. W efekcie realizacji projektu



przeszkoleni zostaną pracownicy administracyjni jednostek objętych grantem.

Głównym tematem szkolenia będzie cyberbezpieczeństwo. Dodatkowo przeszkoleni

zostaną pracownicy IT. Ponadto, w ramach projektu zakupione zostaną sprzęty,

podnoszące poziom cyberbezpieczeństwa w jednostkach. www.powiat-ilawski.pl

Wartość projektu:

850.000,00 zł

Dofinansowanie:

850.000,00 zł

(w tym

83%

stanowi

dofinansowanie

ze środków

Unii Europejskiej,

oraz

17%

stanowi

dofinansowanie

z budżetu państwa)



Fundusze Europejskie
na Rozwój Cyfrowy



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



CENTRUM
PROJEKTÓW
POLSKA
CYFROWA

OGŁOSZENIE

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145)

STAROSTA POWIATU IŁAWSKIEGO

Informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Iławie oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej pod adresem:

<http://bip.powiat-ilawski.pl> zostały zamieszczone wykazy

następujących nieruchomości stanowiących własność Skarbu Państwa, przeznaczonych do oddania w dzierżawę:

- działka 62/7 o pow. 0,1952 ha, położona w obrębie Wieprz, gmina Zalewo,
- działka 322 o pow. 2,0784 ha, położona w obrębie Sobiewola, gmina Kisielice.

Ogłoszenie konkursu o Nagrodę Przyjaciela Zwierząt „Cztery łapy”

Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego ogłasza trzecią edycję konkursu o Nagrodę Przyjaciela Zwierząt „Cztery łapy”. Celem przyznania Nagrody jest promowanie zachowań służących poprawie dobrostanu i ochronie zwierząt domowych.

W konkursie przyznawane są dwie nagrody – osobno dla osób fizycznych i dla podmiotów zbiorowych, których działalność jest związana z pomocą i ratowaniem bezdomnych, porzuconych i pokrzywdzonych zwierząt domowych na obszarze województwa war-



mińsko-mazurskiego. Nagrody mają formę honorową.

Wnioski o przyznanie Nagrody mogą składać koła i oddziały stowarzyszeń na-

ukowo-technicznych, stowarzyszenia, fundacje, organizacje społeczne, spółki (osobowe lub kapitałowe), jednostki sektora finansów

publicznych, jak również przez osoby fizyczne.

Zgłoszenia należy przesyłać do Departamentu Ochrony Środowiska Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie (ul. Głowackiego 17, 10-447 Olsztyn).

Nabór wniosków zgłoszeniowych trwa do 6 września 2024 r.

Regulamin przyznawania Nagrody oraz formularz zgłoszenia kandydatów dostępny jest na stronie internetowej warmia.mazury.pl w zakładce Środowisko -> Nagroda Przyjaciela Zwierząt.

Zarejestruj pojazd w wydłużonym czasie pracy

Wydziału Komunikacji!!

Informujemy, że w **każdą ŚRODĘ**

Wydział Komunikacji czynny jest do godz. **17:00!**

INFORMACJA DLA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH POWIATU IŁAWSKIEGO

W związku z rozpoczęciem prac nad projektem „Programu współpracy Powiatu Iławskiego z organizacjami pozarządowymi i podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego na 2025 rok” oraz budżetu powiatu na 2025 r. zapraszamy do składania propozycji zapisów dotyczących pozafinansowej współpracy powiatu z NGO, które mogłyby być zawarte w Programie na 2025 r. Wnioski można składać do 10 września 2024 r.

Informujemy o możliwości składania propozycji zadań publicznych, które będą realizowane w ramach otwartego konkursu ofert oraz inicjatywy lokalnej na podstawie ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

Propozycje powinny zawierać:

rodzaj i nazwę zadania publicznego,

opis zadania wraz z określeniem celu, zakresu rzeczowego, zakładanych rezultatów, jak również adresatów zadania,

sugerowany termin realizacji zadania,

kalkulację kosztów z podziałem na planowane źródła finansowania.



Propozycje należy składać w Punkcie Obsługi Klienta Starostwa Powiatowego w Iławie lub przesłać za pośrednictwem elektronicznej skrzynki podawczej ePAUP na adres: /of7i114cgi/SkrytkaESP (opatrzone kwalifi-

kowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym) lub złożyć wniosek elektroniczny za pośrednictwem platformy ePOP pod adresem: <https://epop.powiat-ilawski.pl/e-uslugi> wniosek nr 26 lub

przesłać na adres Starostwa Powiatowego w Iławie tj.: ul. Gen Wł. Andersa 2a, 14-200 Iława do 10.09.2024 r.

Spośród zgłoszonych propozycji Zarząd Powiatu Iławskiego wybierze te, które będą priorytetowe z punktu widze-

nia realizacji zadań powiatu i przedłoży do zatwierdzenia Radzie Powiatu Iławskiego. Na realizację wybranych zadań Powiat Iławski zabezpieczy środki w budżecie powiatu na 2025 r. Zachęcamy do składania propozycji.

Informacji udzielają pracownicy Starostwa Powiatowego w Iławie:
Wydział Edukacji, Kultury, Sportu i Promocji (Agnieszka Zabłotna – pok. 116, tel. 89/649 07 36)
Wydział Organizacyjny, Spraw Obywatelskich, Zdrowia i Bezpieczeństwa (Dominika Badura-Kopczyńska – pok. 112, tel. 89/649 08 38).

**GAZETA IŁAWSKA
REDAKTOR WYDANIA**

tel. 531 607 106
Alina Laskowska

REDAKCJA
www.ilawa.wm.pl;

e-mail:
ilawa@gazetaoilstzynska.pl



Urząd pracy wciąż czeka na młodych. Ze specjalnego wsparcia skorzystało już ponad 1 000 osób do 30. roku życia!

W październiku minie rok od uruchomienia w Powiatowym Urzędzie Pracy w Iławie specjalnego punktu informacyjno-doradczego dla osób młodych. Punkt ten, działając na zasadzie „jednego okienka”, oferuje kompleksowe wsparcie dla osób do 30. roku życia.

Młode osoby mogą tu z jednej strony uzyskać wsparcie w zakresie aktywizacji zawodowej i poradnictwa zawodowego, a z drugiej otrzymać informacje o możliwych formach pomocy społecznej oraz o ofercie edukacyjnej powiatu. Cały czas mogą też brać udział w bezpłatnych warsztatach z kompetencji cyfrowych czy korzystać ze wsparcia finansowego punktu. Na specjalną pomoc mogą liczyć między innymi osoby młode mające pod opieką dziecko do 7. roku życia. Do tej grupy ze wsparcia punktu skorzystało już ponad 1 000 osób!

Przypomnijmy, że Punkt doradztwa dla młodzieży to jedno z działań „Programu wsparcia zawodowego dla osób do 30. roku życia w powiecie iławskim”. Autorski program urzędu pracy, który powstał na początku 2023 roku, umożliwia osobom młodym z terenu powiatu iławskiego podjęcie aktywności zawodowej i zdobycie doświadczenia zawodowego. Środki na jego realizację w wysokości prawie 600 tysięcy złotych Powiatowy Urząd Pracy w Iławie pozyskał z rezerwy Funduszu Pracy w ramach projektu „Czas na Młodych – punkty doradztwa dla młodzieży”. Choć program, zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, będzie realizowany na terenie powiatu tylko do końca 2024 roku, wiadomo już, że sam punkt będzie działał w urzędzie dalej. Warto dodać, że iławski urząd pracy jest jednym z zaledwie dwóch urzędów pracy w województwie warmińsko-mazurskim,



Punkt, który znajduje się w urzędzie pracy, ma też swój mobilny odpowiednik. Niedawno charakterystyczny zielony namiot urzędu stanął w Ząbrowie podczas „Ząbrowiady”

który testuje obecnie własny pomysł na wsparcie osób młodych na rynku pracy.

Kto może skorzystać z oferty punktu informacyjno-doradczego? Każda osoba do 30. roku życia, niezależnie od swojego statusu na rynku pracy. Pracownicy punktu podpowiedzą jej, jak znaleźć pracę, przygotują do rozmów kwalifikacyjnych, część osób skierują na darmowe warsztaty z kompetencji cyfrowych, w tym na zajęcia z obsługi programów biurowych, komunikacji zdalnej, mediów społecznościowych, cyberbezpieczeństwa, a nawet sztucznej inteligencji. Na wsparcie mogą też liczyć osoby z pomysłem na własny biznes. Wszystkie spotkania i warsztaty prowadzone są przez doświadczonych doradców i trenerów, a część z nich kończy się uzyskaniem specjalnego certyfikatu.

To jednak nie wszystko. Pracownicy punktu dysponują kompleksowymi i na bieżąco aktualizowanymi informacjami o dostępnych formach pomocy społecznej oraz ofercie edukacyjnej, mieszkaniowej i zdrowotnej

powiatu. Znają także ofertę jednostek i instytucji w zakresie doradztwa psychologicznego, prawnego, ekonomiczno-finansowego oraz zdrowia i profilaktyki zdrowotnej. Celem urzędu pracy jest zapewnienie młodym osobom z terenu powiatu iławskiego kompleksowego wsparcia w jednym miejscu, eliminując tym samym konieczność odwiedzania wielu różnych urzędów i instytucji.

Poza wsparciem informacyjnym i doradczym osoby młode mogą też skorzystać ze wsparcia finansowego. Program wprowadził na terenie powiatu iławskiego między innymi system płatnych praktyk absolwenckich, który spotkał się z dużym zainteresowaniem osób do 30. roku życia. Odbycie praktyki w miejscach, które pomogły w zdobyciu doświadczenia zgodnie z własnymi predyspozycjami i planami zawodowymi, ułatwiło wielu osobom późniejsze znalezienie pracy. Osoby, które skorzystały z praktyk, otrzymały premię stażową w wysokości 2 500 złotych



za każdy miesiąc praktyki. Mogły też starać się o zwrot kosztów dojazdu w sytuacji, gdy praktyka odbywała się poza miejscem zamieszkania. W chwili obecnej, z uwagi na duże zainteresowanie praktykami, urząd pracy zabiega o możliwość uruchomienia kolejnej puli środków, dzięki czemu jeszcze więcej osób

będzie miało szansę na lepsze przygotowanie do wejścia na rynek pracy.

Na pomoc urzędu pracy cały czas mogą liczyć młode osoby mające pod opieką dziecko do 7. roku życia. Do takiej osoby, w przypadku znalezienia pracy, trafi specjalny „bon na opiekę”. To 1 000 złotych, które będą

wypłacane przez sześć kolejnych miesięcy z przeznaczeniem na opłacenie żłobka, przedszkola lub opieki. W programie cały czas są do dyspozycji środki na dojazd do samego punktu.

Z uwagi na duże zainteresowanie ofertą punktu pracownicy urzędu pracy rekomendują wcześniejsze umówienie terminu spotkania, kontaktując się pod numerem telefonu 89 644 32 23 lub wysyłając e-mail na adres punkt@pup.ilawa.pl. Wiadomo, że już od sierpnia z pomocy punktu będzie można korzystać dodatkowo w jedną wybraną sobotę w miesiącu. Z ofertą punktu będzie można zapoznać się w sierpniu i wrześniu także podczas wydarzeń plenerych organizowanych na terenie powiatu iławskiego. Pracownicy urzędu pracy odwiedzą Kisielice, Lubawę, Susz i Zalewo.

Pełna oferta punktu jest dostępna na stronie www.ilawa.praca.gov.pl/oferta30. Materiały informacyjne opisujące „Program wsparcia zawodowego dla osób do 30. roku życia w powiecie iławskim” dostępne są także w filiach urzędu pracy w Kisielicach, Lubawie, Suszu i Zalewie.

Warto podkreślić, że stworzenie specjalnej oferty dla osób młodych w żaden sposób nie ograniczyło innych działań Powiatowego Urzędu Pracy w Iławie. Na wsparcie urzędu mogą liczyć wszystkie osoby, niezależnie od wieku i statusu na rynku pracy.

Źródło: PUP Iława

Projekt pilotażowy „Program wsparcia zawodowego dla osób do 30. roku życia w powiecie iławskim” Powiatowego Urzędu Pracy w Iławie jest dofinansowany z rezerwy Funduszu Pracy w ramach projektu „Czas na Młodych – punkty doradztwa dla młodzieży”. Partnerami projektu są ośrodki pomocy społecznej i szkoły ponadpodstawowe z terenu powiatu iławskiego oraz Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie. Wartość projektu to 565 800 złotych.



Wielki tenis na iławskich kortach. Mecz pokazowy Agnieszki Radwańskiej zachwycił publiczność!

Mecz Pokazowego Agnieszki Radwańskiej – ikony polskiego tenisa, który odbył się w sobotę 20 lipca na iławskich kortach, sprawił wiele radości gościom wydarzenia. Mecz mistrzyni był zwieńczeniem 32. Turnieju Kotewicz Cup, organizowanego od lat przez Jarosława Kotewicza, pochodzącego z Iławy lekkoatlety, skoczka wzwyż, wielokrotnego medalisty mistrzostw Polski, finalisty Igrzysk Olimpijskich w Atlancie w 1996 r. Patronat nad turniejem objął m.in. Starosta Powiatu Iławskiego Bartosz Bielawski. Patronami byli także: Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Marcin Kuchciński oraz Wójt Gminy Iława Krzysztof Harmaciński.



Fot. infoilawa.pl

Mecz Agnieszki Radwańskiej był niebywałą gratką dla publiczności, przyciągnął imponującą grupę fanów tego pięknego sportu na korty w Iławie. Był zwieńczeniem 32. Turnieju Kotewicz Cup. Turniej ten od lat organizuje Jarosław Kotewicz, to właśnie na jego

zaproszenie przyjechała do Iławy Agnieszka Radwańska. Publiczność na kortach była zachwycona wydarzeniem i spotkaniem z mistrzynią! Agnieszka Radwańska to finalistka Wimbledonu 2012, wiceliderka rankingu WTA, zwyciężczyni kończącego sezon turnieju WTA Finals

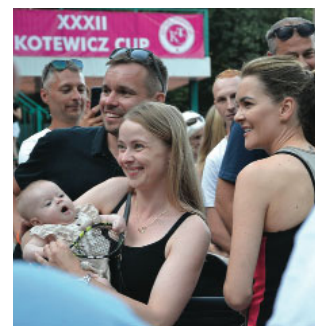
w 2015 roku. W parze z mistrzynią grał Dawid Celt, polski tenisista i trener, jej sparringpartner, kapitan polskiej kadry tenisistek w Pucharze Federacji, ekspert i komentator tenisowy, prywatnie mąż tenisistki. Zmierzyli się oni w meczu deblowym z duetem olsztyńsko-warszaw-

skim, który wygrał Turniej Kotewicz Cup.

Muzyczna niespodzianka Organizator zadbał także o artystyczne akcenty podczas wydarzenia. Przed publicznością zaprezentowała się Anna Hnatowicz, uczestniczka Voice of Poland, X-Factor, Mam Talent, Szansy na Sukces. Ar-



tystka koncertowała z Polską Orkiestrą Muzyki Filmowej, a także śpiewała na scenie Opery Nova. Zaśpiewał także Tadeusz Seibert, polski wokalista i aktor, absolwent Akademii Muzycznej w Bydgoszczy o specjalności wokalistyka jazzowa oraz wykładowca Akademii Muzycznej w Gdańsku. Finalista 10. edycji programu rozrywkowego The Voice of Poland.



Po meczu publiczność mogła spotkać się z Agnieszką Radwańską, zrobić sobie pamiątkowe zdjęcia i otrzymać autograf.

Patronat nad Turniejem i meczem pokazowym objęli:

Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Marcin Kuchciński

Starosta Powiatu Iławskiego Bartosz Bielawski.

Wójt Gminy Iława Krzysztof Harmaciński.



Fot. M. Rogatly



Dożynki Gminne Kisielice 2024

	07 SOBOTA	BURMISTRZ KISIELIC Beata Lejmanowicz Zaprasza	08 NIEDZIELA	
DOŻYNKI				
KISIELICE		KABARET		
09		Z KONOPI		
24				
SOBOTA 07.09.2024	■ 20:00 Zabawa taneczna Amfiteatr Miejski	NIEDZIELA 08.09.2024	■ 11:00 Msza Święta Dożynkowa w Kościele pw. Matki Bożej Królowej Świata w Kisielicach	■ 16:00 Występ taneczny Zespół Pieśni i Tańca „Malbork”
	■ 02:00 Zakończenie		■ 12:30 Przemarsz korowodu wieńcowego z orkiestrą dętą	■ 13:30 Zbiórka delegacji z wieńcami pod sceną Amfiteatru Miejskiego
		■ 14:30 Uroczyste rozpoczęcie Święta Plonów	■ 15:00 Występy zespołów lokalnych Pomerania, Kalina, Mirana	■ 18:30 Rozstrzygnięcie konkursu na najładniejszy wieniec dożynkowy Rozdanie pucharów i nagród
			■ 20:00 ZAKOŃCZENIE	

JUŻ DZIŚ ZAPRASZAMY NA OBCHODY ŚWIĘTA PŁONÓW, KTÓRE W TYM ROKU ROZPOCZNIEMY **8 WRZEŚNIA** W NIEDZIELĘ W KOŚCIELE WSPÓLNĄ MSZĄ ŚWIĘTĄ. OCZYWIŚCIE W SOBOTNI WIECZÓR NIE ZABRAKNIĘ ZABAWY TANECZNEJ. SZCZEGÓŁY OBOK.

KAJAKIEM I ROWERKIEM WODNYM PO JEZIORZE RAKOWYM



Od kilku lat na terenie Gorynia funkcjonuje miejsce rekreacji i wypoczynku, które zostało wykonane przez Związek Gmin Jeziorak w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2007 - 2013.

W tym roku Pani Burmistrz Kisielic, Beata Lejmanowicz została wybrana na Przewodniczącą Zarządu Związku. Dążąc do dalszego rozwoju tego urokliwego miejsca na jej prośbę Związek Gmin Jeziorak zamontował 2 dodatkowe ławki na terenie plaży w Goryniu. Możecie Państwo uznać, że to niewiele ale zakładamy, że nasza współpraca dopiero się rozpoczyna. Od piątku 09 sierpnia, na terenie jeziora Rakowego w Gminie Kisielice można wypożyczyć sprzęt wodny: rowerki i kajak. Pierwszy weekend bez opłat. Regulamin do wglądu u pracownika wypożyczającego. Liczymy na wspólną odpowiedzialność. Zapraszamy do wypożyczalni i życzymy samych pozytywnych wrażeń. Sprzęt pozyskaliśmy z zasobów Związku Gmin Jeziorak.



JUBILEUSZ ZEPOŁU POMERANIA

W tym roku jubileusz 40-lecia obchodzi zespół Pomierania. Z tej okazji składamy najserdeczniejsze podziękowania za olbrzymi wkład w pielęgnowaniu i kultywowaniu tradycji ludowych. Zespół zawsze występuje podczas Dni Kisielic czy Dożynkach Gminnych, a także bierze udział w licznych regionalnych konkursach i festynach. Szczególne wyróżnienie dla Pani Haliny Gniadek-Smolarskiej – to serce zespołu, która pielęgnuje i kontynuuje działalność zespołu od 40 lat.

Życzymy samych sukcesów i już dziś zapraszamy mieszkańców do wspólnego występu na tegorocznych Dożynkach Gminnych 8 września.

3 sierpnia w Jędrychowie odbył się festyn na którym zarówno mieszkańcy jak i przybyli goście mogli korzystać z wielu atrakcji, nie zabrakło pysznych potraw i ciast a także dobrej muzyki w wykonaniu zespołu Kalina oraz Sweet Blues. Panie z KGW Jędrychowianki i Stowarzyszenie Sami Swoi przygotowały konkurs „Słodkie Smakolyki” i jak zawsze zaskoczyły nas swoimi kulinarnymi wypiekami. Zespół Omega zaprosił do wspólnej zabawy tanecznej a na zakończenie odbył się pokaz laserów. Było smacznie, tanecznie i wesoło.

WARSZTATY MALARSKIE W JĘDRYCHOWIE



Pierwszy dzień warsztatów malarskich zorganizowanych przez Stowarzyszenie Sami Swoi i KGW Jędrychowianki przy wsparciu finansowym ze środków programu mikrodotacji #NOWEFIO „Warmia Mazury Lokalnie 6” w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021 – 2030 odbył się w czwartek 8 sierpnia. Spotkanie było bardzo owocne, dzięki Pani Beacie Jabłońskiej prowadzącej warsztaty, poznaliśmy kilka technik malarskich, teorię koloru oraz elementy języka angielskiego.

Zapraszamy do zapisów na kolejne zajęcia. Mamy jeszcze wolne miejsca.

Agata Barańska
Dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Kisielicach
Telefon 798 624 705

FESTYN WIEJSKI W JĘDRYCHOWIE





WODA TO ŻYWIOŁ, A LUDZIE CZĘSTO ZAPOMINAJĄ, O PODSTAWOWYCH ZASADACH

W ostatnim czasie na Warmii i Mazurach życie straciło małżeństwo. Pływali łódką z córeczką. Gdy dziewczynka wypadła z łódki, rodzice wskoczyli do wody, aby ją ratować. Oboje utonęli, kamizelkę ratunkową tzw. kapok miało tylko dziecko, które z tej tragedii wyszło bez szwanku.

W obliczu tego tragicznego w skutkach zdarzenia, wojewoda warmińsko-mazurski Radosław Król przypomina o krytycznym znaczeniu noszenia kamizelek ratunkowych podczas pływania.

— Kamizelki ratunkowe, znane również jako kapoki, są niezbędnym elementem wyposażenia każdego, kto planuje korzystać z jezior, rzek, czy morza. W nagłych sytuacjach, takich jak skurcze mięśni, nagle zmiana pogody czy prąd wodny, kamizelka

może uratować życie. Nawet doświadczeni pływacy mogą znaleźć się w sytuacji, gdzie ich umiejętności nie wystarczą, by bezpiecznie dotrzeć na brzeg. Dlatego apeluję do wszystkich mieszkańców i turystów: niezależnie od wieku, umiejętności pływackich czy warunków pogodowych, zawsze zakładajcie kamizelki ratunkowe. Wasze bezpieczeństwo jest najważniejsze. Wspólnie możemy zapobiegać tragediom i zapewnić, że każdy dzień nad wodą będzie radosny i bezpieczny — apeluje Radosław Król.

— Ludzie nie pamiętają, że woda to żywioł i zapominają o podstawowych zasadach - zakładaniu kamizelek ratunkowych, schłodzeniu ciała przed wejściem do wody, czy ocenie swoich umiejętności — szef Grupy Specjalnej Płetwonurków RP, biegły sądowy Maciej Rokus — Bo jest

w nich gorąco, bo nie każdy czuje się w nich wygodnie, bo ludzie uważają, że jak kogoś spotka nieszczęście, to na pewno nie jego. Więc tych powodów jest co najmniej kilka. Ale myślę, że głównym powodem jest brak edukacji.

Statystyki pokazują, że wypadki wodne najczęściej dotyczą osoby, które zlekceważyły znaczenie kamizelek ratunkowych. Co roku setki osób traci życie, które mogło zostać uratowane, gdyby stosowano odpowiednie środki bezpieczeństwa.

Dziś sprzęt pływający może wypożyczyć każdy. Łódki, rowerki wodne czy kajaki czekają nad jeziorami dla chętnych. Są także kapoki, które nie zawsze są zakładane. Przepisy mówią, że na jednostce pływającej powinno być tyle kamizelek ratunkowych lub asekuracyjnych,

ilu jest ludzi. Ważne też jest, by w przypadku dzieci dopasować kamizelki do wagi dziecka, a w przypadku dorosłych odpowiednio dobrać rozmiar. Kamizelka musi być sprawna, nie mogą być w niej pourywane paski, sprzączki, nie może z niej nic wypadać.

— Koniecznie w kamizelkach powinni pływać ludzie w kajakach - kajak to najbardziej wyrotynny sprzęt pływający. Tak samo ludzie na deskach SUP - wielu nie zakłada kamizelek, bo uważa, że jak przypnie do nogi taką deskę, to jest się bezpiecznym. Nic bardziej mylnego. Owszem, taka deska i kilka osób jest w stanie utrzymać, natomiast, gdy twarz osoby pływającej znajdzie się pod lustrem wody, to przypięcie się do deski nic nie da — mówi Maciej Rokus.

— Przez cały ubiegłoroczny okres wakacyjny odnotowa-

liśmy 10 utonień, w tym roku przez jeden miesiąc utonęło 14 osób. Nie ma znaku równości między alkoholem a wodą. Nie przyzwalamy na to, by ludzie po wypiciu alkoholu wchodzili do wody. Włączmy myślenie podczas wypoczynku — powiedział szef warmińsko-mazurskich policjantów — Podczas wypoczynku stosujemy zasadę ograniczonego zaufania. Potrzeba bezpieczeństwa jest najważniejszą potrzebą, gdy przyjeżdżamy na wypoczynek — dodał.

Alina Laskowska

KAMIZELKA RATUNKOWA A ASEKURACYJNA — CZYM SIĘ RÓŻNI?

Zarówno kamizelka ratunkowa, jak i asekuracyjna mają podobny podstawowy cel — wspomóc nas w sytuacji, gdy na skutek wypadku wypadniemy do wody. Różnią się one jednak zakresem funkcjonalności, budową i spełnianymi

normami. Kamizelka ratunkowa idealnie sprawdzi się dla osób nie umiejących pływać, bądź w przypadku ekstremalnych warunków. Za przykład można podać sztorm na morzu, czy nawet burzliwą pogodę na jeziorze. Natomiast gdy czujemy się pewnie w wodzie i potrzebujemy tylko dodatkowego zabezpieczenia, na wypadek nieoczekiwanej przygody, lepszym wyborem staje się kamizelka asekuracyjna. Pozwoli ona nie tylko zachować szerszy zakres ruchów, ale nierzadko jest też wyposażona w dodatkowe kieszenie, które mogą okazać się przydatne podczas podróży. Wszystkie kamizelki utrzymują nas na powierzchni, ale tylko kamizelka ratunkowa ma kołnierz, który układa ciało w takiej pozycji, w jakiej woda nie wlewa się przez nos i gardło. Nawet, gdy osoba w takiej kamizelce ratunkowej straci w wodzie przytomność, to ten typ kamizelki będzie utrzymywał twarz nad lustrem wody

Wodny Zespół Ratownictwa Medycznego Podstawowy stacjonuje w okresie od 1 czerwca do 30 września każdego roku

Swoją służbę prowadzi karetka wodna ze Szpitala Powiatowego w Iławie. To profesjonalisci, wysoko wykwalifikowana kadra z dużym doświadczeniem. Wiele już widzieli i wiele potrafią przewidzieć. Ale nie ukrywają, że wyobraźnia ludzka, lub raczej jej brak, potrafią zaskoczyć. Dzięki ich pracy turyści oraz mieszkańcy powiatu iławskiego spędzający wolny czas nad brzegami Jezioraka mogą liczyć na pomoc. A tej trzeba udzielać w sezonie bardzo dużo. W poprzednim sezonie karetka woda wyruszyła na pomoc 69 razy!



Karetka wodna szybko i bezpiecznie dociera nawet w najbardziej odległe miejsca najdłuższego jeziora

w Polsce, wszędzie tam, gdzie nie jest w stanie drogą dojechać samochodowy ambulans. 24-godzinna służba

powoduje, że turyści nad Jeziorakiem mogą być bezpieczni przez całą dobę. Na Warmii i Mazurach funkcjonuje 5 karetek obsługujących potrzebujących w Sztynorcu, w Giżycku, Rynie, Kamieniu (Mikołajki) oraz w Iławie nad Jeziorakiem.

Wodne zespoły ratownictwa medycznego udzielają pomocy na jeziorach i w razie konieczności transportują pacjenta do wskazanego miejsca przy brzegu, gdzie osoba uszkodzona jest przekazywana załodze czekającej już tam karetki, a następnie przewożona szpitala. Karetki wodne służą taką samą pomocą me-

dyczną, jak tradycyjne karetki samochodowe. Są wyposażone w specjalistyczną aparaturę medyczną tj. respiratory i defibrylatory, przeznaczone do przywracania i kontro-

lowania funkcji życiowych, czy wspomaganie oddechu oraz leki i środki opatunkowe, które są niezbędne do ratowania zdrowia i życia ludzi w stacjach nagłych.

Karetkę wodną należy wzywać w sytuacjach, gdy ktoś znajduje się w krytycznym stanie zdrowia na wodzie lub w pobliżu wody, na przykład gdy tonie, ma zawał serca, udar czy inne nagłe schorzenie. Wzywaniem karetki wodnej jest konieczne, gdy potrzebna jest szybka pomoc medyczna, a standardowe środki transportu drogowego są niewystarczające lub niemożliwe do użycia. W przypadku zaistnienia poważnego zagrożenia życia lub zdrowia osoby, należy niezwłocznie powiadomić służby ratownicze, aby mogły skoordynować akcję ratunkową i dostarczyć pomoc na czas. Ważne numery. Zapamiętaj je!
601 100 100 – numer ratunkowy nad wodą
112 – ogólny numer alarmowy

AKTUALNOŚCI Z GMINY IŁAWA



FESTIWAL LITERACKI STACHURIADA

6 lipca w Siemianach nad Jeziorakiem odbył się Festiwal Literacki „Stachuriada”, będący częścią projektu BLISKO, promującego lokalną kulturę. Wydarzenie rozpoczęło się od powitania gości przez dyrektora Gminnego Ośrodka Kultury w Lasecznie oraz przedstawienia twórczości Edwarda Stachury. Mieszkańcy gminy Iława zaprezentowali interpretacje jego poezji, co spotkało się z entuzjastycznym przyjęciem. W konkursie poezji śpiewanej zwyciężył Marcin Zurawiecki z Gdańska. Wręczono również nagrody dla najbardziej aktywnych czytelników roku 2023. Wieczór zakończyły koncerty Roberta Kasprzyckiego i Lubelskiej Federacji Bardów. Festiwal odbył się w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0.

TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ O PUCHAR WÓJTA GMINY IŁAWA 2024

13 lipca na boisku w Ząbrowie odbył się coroczny turniej piłki nożnej o Puchar Wójta Gminy Iława, Krzysztofa Harmacińskiego. W turnieju wzięło udział pięć drużyn z gminy, rywalizujących w systemie „każdy z każdym”. Zwycięzcą została drużyna LZS OHI Frednowy, zdobywając 10 punktów. Kolejne miejsca zajęły: Czarni Rudzienice (7 pkt), Osa Ząbrowo (6 pkt), Czarni Rudzienice II (2 pkt) oraz LZS Zamek

Szymbark (1 pkt). Rafał Rybnik z Czarnych Rudzienice zdobył tytuł najlepszego strzelca, a Karol Chodowicz z OHI Frednowy został najlepszym bramkarzem. Puchary i nagrody wręczyli Wójt Krzysztof Harmaciński oraz Przewodniczący LZS Rafał Żuchowski. Turniej przebiegał w rodzinnej atmosferze, a uczestnicy mieli okazję wspólnie grillować.

REMONTY ZABYTKÓW SAKRALNYCH

19 lipca Wójt Gminy Iława Krzysztof Harmaciński oraz Skarbniczka Marlena Baranowicz-Rak podpisali dwie umowy na konserwację i remont zabytków sakralnych, finansowane w 98% z Programu Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Odbudowy Zabytków.

Pierwsza umowa z Parafią Rzymskokatolicką p.w. Trójcy Przenajświętszej we Frednowach, reprezentowaną przez ks. Macieja Pacynko, dotyczy

konserwacji wyposażenia kościoła, obejmującej polichromię, empore, ołtarz i ambonę. Kwota przeznaczona na to zadanie wynosi 1 287 270,80 zł.

Druga umowa, podpisana z Parafią Rzymskokatolicką p.w. Matki Boskiej Częstochowskiej w Lasecznie, reprezentowaną przez ks. Piotra Kliczkowskiego, obejmuje remont kościoła w Lasecznie za 1 135 600 zł.

Prace mają zakończyć się do końca 2024 roku, wspierając zachowanie dziedzictwa kulturowego i podniesienie atrakcyjności turystycznej regionu.

ORLIK W REMONCIE

Ministerstwo Sportu i Turystyki przyznało Gminie Iława 382 100 zł na modernizację boiska Orlik w Wikielcu. Środki te umożliwią wymianę nawierzchni oraz instalację nowych piłkochwytywów. Wójt Gminy Iława podkreślił znaczenie inwestycji dla lokalnej społeczności. Modernizacja boiska ma na celu poprawę jakości i bezpieczeństwa użytkownika obiektu, który służy mieszkańcom do aktywności fizycznej i spotkań sportowych. Nowa nawierzchnia będzie bardziej trwała i odporna na warunki atmosferyczne. Projekt jest ważnym krokiem w rozwoju infrastruktury sportowej gminy i przykładem owocnej współpracy między władzami lokalnymi a instytucjami rządowymi.

ma również wartość edukacyjną, ucząc o znaczeniu bioróżnorodności i ochrony środowiska. Inwestycja będzie symbolem harmonii między człowiekiem a naturą, przyciągającym zarówno lokalnych mieszkańców, jak i odwiedzających.

DOFINANSOWANIE DLA KLUBÓW SPORTOWYCH

W poniedziałek, 23 lipca 2024 roku, Wójt Gminy Iława, Krzysztof Harmaciński, podpisał umowy z przedstawicielami lokalnych klubów sportowych na dofinansowanie działań związanych z rozwojem sportu. Przyznano pięć dotacji o łącznej wartości 270 000 zł w ramach drugiej transzy tegorocznych środków, co podniosło łączną kwotę dotacji w 2024 roku do rekordowych 540 000 zł.



LASECZNO Z DOFINANSOWANIEM

2 sierpnia 2024 roku Gmina Iława podpisała umowę na realizację projektu „Rowerem po gminie Iława - Uwolnij energię natury”. W ramach konkursu „Łączy nas turystyka” Województwo Warmińsko-Mazurskie, przyznało gminie dotację na utworzenie atrakcyjnej przestrzeni rekreacyjnej. Projekt obejmuje budowę pomostu pływającego, wykonanie trapu, montaż tablicy informacyjnej oraz nasadzenia drzew i krzewów miododajnych. Całkowity koszt inwestycji wynosi 42 500 zł, z czego 21 250 zł pochodzi z dotacji wojewódzkiej. Realizacja projektu przyniesie liczne korzyści mieszkańcom i turystom, poprawiając estetykę otoczenia i promując zdrowy tryb życia. Projekt

Fundusze te stanowią znaczące wsparcie dla klubów, które prowadzą działalność szkoleniową dla dzieci i młodzieży. Zajęcia te są szczególnie popularne na terenach wiejskich, gdzie oferta sportowych zajęć pozalekcyjnych jest ograniczona.

Podczas ceremonii Wójt Harmaciński podkreślił znaczenie sportu w życiu lokalnej społeczności oraz wyraził wdzięczność działaczom sportowym za ich zaangażowanie i pracę społeczną na rzecz rozwoju sportu w gminie.

Dotację otrzymali: LZS Czarni Rudzienice, LZS Zamek Szymbark, LZS OHI Frednowy, LZS GKS Wikielec, LZS Osa Ząbrowo.

Środki te pomogą klubom w dalszym prowadzeniu treningów i organizacji zawodów, przyczyniając się do rozwoju sportowego młodzieży i całej społeczności.

>> ciąg dalszy na str. 10-11





NIEBEZPIECZNE DZIEDZICTWO MINIONYCH DEKAD

Eternit, niegdyś powszechnie stosowany materiał budowlany, który zdobył popularność dzięki swojej trwałości i niskim kosztom, skrywa w sobie groźne zagrożenie. Zawiera bowiem azbest, który jest silnie rakotwórczy. Wdychanie jego mikroskopijnych włókien może prowadzić do poważnych chorób układu oddechowego, w tym do międzybłoniaka, raka płuc oraz azbestozy.

Gmina Iława w tym roku planuje usunięcie ponad 35 ton eternitu z pięciu nieruchomości na terenie gminy. Całkowity koszt tego przedsięwzięcia wyniesie ponad 20 tysięcy złotych. Jest to kolejny krok w kierunku stworzenia zdrowszego i bezpieczniejszego środowiska dla mieszkańców.

Umowę na dofinansowanie tego zadania podpisano 11 lipca w siedzibie Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Olsztynie. Dofinansowanie to jest kluczowe dla realizacji tak kosztownego i skomplikowanego procesu, jakim jest usuwanie azbestu.

Przypominamy, że zgodnie z polskim prawem, wszelki azbest musi zostać usunięty do 2032 roku. To oznacza, że w najbliższych latach czeka nas intensyfikacja działań mających na celu eliminację tego groźnego materiału z naszego otoczenia. Jest to nie tylko wyzwanie techniczne i finansowe, ale również odpowiedzialność społeczna wobec przyszłych pokoleń.

OGRODY ZMYŚLÓW W SIEMIANACH

Sołectwo Siemiany otrzymało dotację z budżetu Województwa Warmińsko-Mazurskiego na projekt „Ogrodów Zmysłów” w ra-

mach konkursu „Niebiesko-zielone granty dla Warmii i Mazur”. Umowa została podpisana 11 lipca 2024 r. przez Marszałka Województwa Marcina Kuchcińskiego i Członkinię Zarządu Marię Bąkowską z Gminą Iława, reprezentowaną przez Wójta Krzysztofa Harmacińskiego. Inwestycja, o wartości 60 000 zł, z czego 30 000 zł to dotacja, będzie realizowana od 1 lipca do 30 września 2024 r. Projekt obejmuje stworzenie ogrodu sensorycznego przy świetlicy wiejskiej w Siemianach. „Ogrody Zmysłów” umożliwią mieszkańcom odkrywanie przyrody wszystkimi zmysłami, a większość roślin będzie miododajna, wspierając lokalny ekosystem. Inicjatywa poprawi estetykę, zdrowie oraz integrację społeczności lokalnej.



XXVI SPOTKANIA Z FOLKLOREM W SZAŁKOWIE

28 lipca odbyły się XXVI Spotkania z Folklorem w Szalkowie, mimo niesprzyjającej pogody, która zmusiła organizatorów do przeniesienia wydarzenia do świetlicy wiejskiej. Festiwal rozpoczął się o 13:30 i zgromadził licznych miłośników kultury ludowej. Na scenie wystąpiły zespoły folklorystyczne, takie jak Dzieci Ziemi Iławskiej, Gosposie, Wrzos, Pomerania, Warmianki, Kalina, Ostródzianie, Sami Swoi, Suse, Marezianki, Anibabki i Morawa. Mimo zmiany miejsca, atmosfera była wyjątkowa, a występy spotkały się z entuzjastycznym odbiorem publiczności. XXVI Spotkania z Folklorem okazały się wielkim sukcesem, potwierdzając, że pasja do tradycji jest wciąż żywa.



XVIII FESTIWAL NAD JEZIORAKIEM W SIEMIANACH

19 i 20 lipca w Siemianach przyniósł niezapomniane emocje. Pierwszego dnia na scenie wystąpili Grasz Band, Marcin Januszkiewicz, Grażyna Łobaszewska z Adamem Nowakiem oraz Kabaret Rak, zapewniając publiczności wyjątkowe muzyczne i kabaretowe doznania. Drugi dzień rozpoczął się od Konkursu Muzycznych Talentów, w którym zwyciężył Arkadiusz Szulc. Następnie na scenie pojawił się zespół HLA-4transplant, założony przez dr Zygmunta Kalicińskiego, który promował ideę transplantacji. Wieczór uświetnił koncert Michała Szpaka, który mimo chwilowego braku prądu, zagrał akustycznie, tworząc magiczną atmosferę. Festiwal zakończył energetyczny występ Happysad, który porwał publiczność do wspólnej zabawy.





„Miś”, „maluch”, meblościanka - to były czasy!

Czasy PRL-u zakończyły się 35 lat temu, a nadal cieszą się dużym zainteresowaniem wśród Polaków. „Ten trend utrzymuje się cały czas na wysokim poziomie” - powiedział w rozmowie z PAP Jacek Pilachowski z Muzeum Życia w PRL w Warszawie.

Minęło 80 lat, odkąd Radio Moskwa poinformowało na antenie o uchwaleniu Manifestu PKWN. Dziś PRL jest przez część Polaków wspominany z sentymentem, a rocznice takie jak 22 lipca są okazją do powrotu do ulubionych filmów i seriali z tego czasu, jak „Rejs” Marka Piwowskiego, „Nie lubię poniedziałku” Tadeusza Chmielewskiego czy „Miś” lub „Alternatywy 4” Stanisława Barei.

Zainteresowanie tymi czasami nie spada. „Po liczbie osób w muzeum mogą powiedzieć, że fascynacja naszymi zbiorami utrzymuje się cały czas na wysokim poziomie. Po pierwsze dlatego, że jest to absolutnie część naszej historii, i to historii nam bliskiej. Osoby, które żyły w PRL-u, wracają do tego okresu już z dystansu, bez wszystkich obciążeń i to powoduje, że ten okres jest wspominany bardziej sielsko - jako dzieciństwo i młodość, a nie tylko trudny okres historii Polski, w historii każdego Polaka” - tłumaczył PAP Jacek Pilachowski z Muzeum Życia w PRL w Warszawie.

„Młodzież natomiast zaczyna się interesować stylistyką i modą z końca lat 80. i 90. Odwiedza nas także w czasie wycieczek szkolnych, bo uzupełniamy w jakiś sposób lekcje historii i języka polskiego” - dodał. Muzeum Życia w PRL odwiedzają również turyści z zagranicy, szczególnie z Włoch i Francji, krajów, które, jak powiedział Pilachowski, „mają w tradycji zainteresowania komunizmem”.

„Próbowaliśmy na niewielkim obszarze zobrazować w pigułce całość tego życia w PRL-u. Są to elementy, które wzbudzają zainteresowanie i ciekawość, to elementy codziennego życia, których już nie możemy zobaczyć w większości na polskich ulicach” - powiedział Pilachowski. „Mamy w muzeum stylizowane kino na lata 70., jest mieszkanie obrazujące

PRL-owską ciasnotę, mamy budkę telefoniczną, prawdopodobnie jedyną w Polsce stojący saturator, „malucha”, czyli fiata 126p, pomieszczenie stylizowane w połowie na kawiarnię, a w połowie na bar mleczny, coś, co jest podsumowaniem dzieciństwa - postać Gapiszona stworzoną przez polskiego rysownika Bohdana Butenkę, by opowiadała o tym, jak to było w przedszkolu i szkole w PRL-u. Mamy też ekspres z lat 70., z którego można się napić kawy w muzeum, oranda na recepcyjce z 1948 roku. W wakacje organizowane są przejażdżki nysą po Warszawie, po takiej komunistycznej, socjalistycznej, postso realistycznej Warszawie” - dodał.

W Warszawie niesłabnącą popularnością cieszą się związane z PRL atrakcje, takie jak podróże zabytkową linią autobusową 100 - autobusy marki Jelcz, Ikarus czy słynny „ogórek” zabierają pasażerów m.in. do Muzeum Powstania Warszawskiego, Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, Multimedialnego Parku Fontann, na Stare Miasto, do zoo, Centrum Nauki „Kopernik” czy Łazienek Królewskich. Jadąc linią tramwajową 36, można zobaczyć ulicę Filtrową z pamiątkowymi, powstańczymi kotwicami na murach, Stację Filtrów, Politechnikę Warszawską, plac Zbawiciela, socrealistyczną Marszałkowską Dzielnicę Mieszkaniową, a także zielony Żoliborz i jego modernistyczną zabudowę. Natomiast popularna „tetka”, czyli linia tramwajowa „T”, zabiera pasażerów podróżujących między Pragą-Północ i Ochotą. W ten sposób pasażerowie po raz kolejny mają okazję przejechać się legendarnymi pojazdami - szybkobieżnymi „parówkami”, czyli linią 13N, „akwariami” - linią 105N, czy też „kanciakami” - linią 102N.

Urząd Miasta Warszawy informuje również, że na pasażerów czeka w tym roku niespodzianka - tegoroczną wakacyjną gwiazdą Warszawskich Linii Turystycznych będzie tramwaj typu GT6 nr 187 zwanym potocznie „norymbergiem”, który przyjechał do Warszawy w ramach wymiany wagonów historycznych z Miejskim



Przedsiębiorstwem Komunikacyjnym SA w Krakowie. Z sentymentalnych podróży tymi pojazdami będzie można skorzystać co najmniej do końca wakacji.

W przerwie od podróżowania można wstąpić do barów mlecznych, znanych z niskich cen i szybkiej obsługi. Choć powstały wcześniej niż w czasach PRL-u, to właśnie w tym okresie zdobyły popularność. W stolicy do dzisiaj funkcjonuje najstarszy bar mleczny, Prąsowy, otwarty w 1956 roku, a w ponad 60-letnim Ząbkowskim na Pradze-Północ można poczuć, że czas stanął w miejscu. Jeśli komuś będzie mało smakowych przeżyć, to może się wybrać na specjalną wycieczkę po „Legendarnych knajpach PRL-u” organizowaną przez WPT 1313 Warszawa.

Chętni do wglębnienia się w czasy komunizmu mogą również przejść „Śladami komunizmu”. Usłyszą anegdoty o wielkiej polityce, dowiedzą się czegoś o ideach odbudowy Warszawy po II wojnie światowej oraz absurdach życia codziennego zwykłych mieszkańców miasta. To wszystko w trakcie przejazdu zabytkową nysą 522. Codziennie jest również organizowana gra miejska „Misja MDM”, w której podczas śledzenia szalonego naukowca można odkryć nieznane zaułki i historie Śródmieścia Południowego. Gra trwa od 2 do 2,5 godziny, do przejścia jest ok. 5 km, a do rozwiązania różne typy zadań: gry puzzle, memory, pytania quizowe, gra w wisielca, foto misje itp. Organizatorzy, czyli Adventure Warsaw, zapewniają, że drużyny, które otrzymają odpowiednią liczbę punktów, mogą liczyć na niespodziankę w Muzeum Życia w PRL.

Po posiłku chętni mogą się wybrać na spacer bądź specjalną wycieczkę w klimacie socrealistycznej Warszawy. Można przejść obok Pałacu Kultury i Nauki, placu Defilad lub Rotundy, ale także zobaczyć dawny Dom Partii czy Pałac Mostowskich, gdzie niegdyś mieściła się Komenda Stołeczna Milicji Obywatelskiej. Będąc przy Pasażu Wiecha, warto zwró-

cić uwagę na budynek dawnego kina Relax, po którym został między innymi typowy PRL-owski neon. WPT 1313 Warszawskie Przedsiębiorstwo Turystyczne zaprasza również w każdą niedzielę o 11 na przejażdżkę pod nazwą „+Widzisz synku, tak wygląda baleron+ - ABSURDY PRL-u”, podczas której uczestnicy m.in. poszukają starych PRL-owskich murali reklamowych, kultowych i działających do dziś lokali oraz tych, które dawno odeszły w zapomnienie, a ponadto porozmawiają o sławnych mieszkańcach PRL-owskiej stolicy.

Chętni do wglębnienia się w czasy komunizmu mogą również przejść „Śladami komunizmu”. Usłyszą anegdoty o wielkiej polityce, dowiedzą się czegoś o ideach odbudowy Warszawy po II wojnie światowej oraz absurdach życia codziennego zwykłych mieszkańców miasta. To wszystko w trakcie przejazdu zabytkową nysą 522. Codziennie jest również organizowana gra miejska „Misja MDM”, w której podczas śledzenia szalonego naukowca można odkryć nieznane zaułki i historie Śródmieścia Południowego. Gra trwa od 2 do 2,5 godziny, do przejścia jest ok. 5 km, a do rozwiązania różne typy zadań: gry puzzle, memory, pytania quizowe, gra w wisielca, foto misje itp. Organizatorzy, czyli Adventure Warsaw, zapewniają, że drużyny, które otrzymają odpowiednią liczbę punktów, mogą liczyć na niespodziankę w Muzeum Życia w PRL.

Temat komunistycznej Polski jest nadal żywy wśród tych, którzy chcą utrzymać o nim pamięć. W tym celu są organizowane wystawy poświęcone minionym czasom. Dla zainteresowanych w Muzeum X Pawilonu Cytadeli Warszawskiej do końca wakacji można obejrzeć wystawę „Wakacje w PRL”, na której zobaczymy nie tylko plakaty, ale również m.in. przybory do biwakowania, odznaki harcerskie i wiele innych pamiątek z tamtych lat. By poczuć ducha PRL-u, można również odwiedzić Galerię Plakatów z zakresu socjalizmu w Poznaniu, w której do 31 sierpnia trwa wystawa czasowa „Turystyka i rekreacja w PRL-u”. Na przedstawionych plakatach goście mogą zobaczyć promocje „korzystania z uzdrowisk”, „polskich linii lotniczych” czy zaproszenie do poznania „piękna Wielkopolski”. Prezentację uzupełnią eksponaty - zdjęcia i sprzęt rekreacyjny z czasów Polski Ludowej. Dodatkową atrakcją jest prelekcja o plakatach i fotografiach z czasów PRL-u.

Będąc w Krakowie, można zajrzeć do Muzeum Nowej Huty, które zaprasza do podróży w czasie i przestrzeni śladem antysystemowej muzyki okresu PRL-u. Z wystawy „Bunt w systemie. Muzyczne przestrzenie wolności 1945-89”, odwiedzający dowiedzą się m.in., jakie czteroliterowe słowo bulwersowało władzę podczas I Festiwalu Muzyki Jazzowej, jak Edward Gierk wpłynął na losy pierwszego

polskiego zespołu grającego rock'n'rolla, który z polskich muzyków - pomimo oporu - musiał zostać Gustlikiem w Ludowym Wojsku Polskim lub co łączy zespół Dezerter i rapera Zdechłego Osę. „Zaczęliśmy rozmawiać z Leszkiem Gnoińskim, dziennikarzem i autorem książek o muzyce, w jakich warunkach musieli działać muzycy w czasach PRL-u, na ile musieli się naginać, na ile mogli realizować swoje wizje muzyczne czy tekstowe przede wszystkim w sposób wolny, na ile musieli manewrować, żeby wyprowadzić cenzurę w pole” - powiedział PAP pytany o pomysł na wystawę jej kurator Zbigniew Semik.

„Muzyka PRL-owska nie jest kompletnie martwa. Często dalej słuchamy muzyki, która została napisana w PRL-u, często wątki muzyczne z tego czasu odnajdujemy też we współczesnych piosenkach. Stwierdziliśmy, że to ciekawy wątek, jak można było się buntować przez muzykę, ciekawe też jest to, jak ta muzyka jest obecna w przestrzeni publicznej, w radiu, w telewizji. Wykorzystanie takiego łącznika między czasami, które już dawno minęły, a tym, co się dzieje teraz, może być atrakcyjne dla publiczności” - dodał Semik.

Pytany o wciąż żywe zainteresowanie PRL-em, odpowiedział: „To nie są takie odległe czasy. Nadal mieszkamy na osiedlach bloków, które zostały wybudowane w czasach PRL-u, nadal otacza nas design PRL-owski, który się broni, nadal wraca się do rzeczy vintage. Muzyka też jest rzeczą uniwersalną i udowadnia swoją wartość, niezależnie od czasów, w których powstała” - tłumaczył kurator.

Opowieść o muzyce została przedstawiona w postaci plakatów koncertowych, nagrań, zdjęć, zinów czy instrumentów, nie zapomniano również o strefie tańca. Dla zainteresowanych jest także wystawa „Atomowa groza. Schrony w Nowej Hucie” opowiadająca o okolicznościach budowy schronów w PRL-u, o zimnowojennym konflikcie i towarzyszącej mu propagandzie, a także o infrastrukturze schronowej w Nowej Hucie. Częścią wystawy jest przestrzeń schronu przeciwlotniczego.

Mniej bezrobotnych, mniej ofert pracy

W kraju 5 proc., na Warmii i Mazurach 7,6 proc. Tyle wyniosła według szacunków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej stopa bezrobocia rejestrowanego na koniec lipca tego roku. Niższe bezrobocie w lipcu było po raz ostatni w 1990 roku.

Dam pracę, zatrudnimy pracowników — takie ogłoszenia coraz częściej można spotkać na płotach czy drzwiach wielu firm. Jeszcze niedawno rzecz nie do pomyślenia, dziś to już nie zaskakujące, że pracodawcy w taki najprostszy sposób szukają pracowników. Bo coraz trudniej o ręce do pracy, a bezrobocie jest na rekordowo niskim poziomie, co potwierdzają dane za lipiec.

5 proc. w kraju

Według szacunków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w lipcu stopa bezrobocia rejestrowanego w kraju wyniosła 5 proc. Niższe bezrobocie w lipcu po raz ostatni było w 1990 r. — wtedy stopa bezrobocia wyniosła 3,8 proc., jednak rosła stopniowo z każdym kolejnym rokiem. Obecne 5 proc. to tyle, co w lipcu ubiegłego roku, ale 0,1 pkt proc. więcej niż w czerwcu tego roku.

Z informacji resortu rodziny i pracy wynika, że dalej najlepsza sytuacja na rynku pracy była w Wielkopolsce, gdzie stopa bezrobocia wyniosła 2,9 proc., Śląsku (3,6 proc.) oraz Mazowszu i Małopolsce (4,1 proc.). Natomiast najgorsza na Podkarpaciu, gdzie bezrobocie wyniosło 8,3 proc., Warmii i Mazurach (7,6 proc.) i w Świętokrzyskiem (7,3 proc.).

Na koniec lipca w urzędach pracy zarejestrowanych było 766,4 tys. osób pozostających bez pracy. I w porównaniu z lipcem zeszłego roku mniej jest osób bez pracy niż przed rokiem. Według wstępnych danych MRPiPS to o 16,1 tys. osób mniej. Jednak, porównując tegoroczny lipiec do poprzedniego miesiąca, mamy wzrost o 4,2 tys. osób.

W lipcu 2024 roku pracodawcy zgłosili do urzędów pracy 94,2 tys. wolnych miejsc pracy i aktywizacji zawodowej. To o 3,2 tys. więcej niż w lipcu ubiegłego roku, ale też o niemal 4 tys. mniej

niż w czerwcu tego roku. Obecnie najczęściej pracowników poszukują m.in. branża związana z produkcją oraz branża budowlana.

Jak jest w regionie?

Jak wygląda regionalny rynek pracy? Statystyki pokazują, że Warmia i Mazury już od dłuższego czasu nie są ostatnie, gdy chodzi o poziom bezrobocia, ale jeszcze daleko nam do średniej krajowej. Jednak stopa na poziomie 7,6 proc., a więc na takim samym poziomie co w poprzednim miesiącu, to bardzo dobry wynik.

— Stopa bezrobocia w skali województwa jest najniższa w historii — podkreśla Wojciech Krztoń, wicedyrektor ds. rynku pracy Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Olsztynie. — Na koniec lipca w urzędach pracy w naszym województwie było zarejestrowanych 35 637 osób, to o 46 osób mniej niż w czerwcu i 2446 osób mniej w porównaniu do lipca ubiegłego roku — dodaje.

Liczba bezrobotnych zmniejszyła się w 9 powiatach, a największy spadek procentowy nastąpił w powiecie piskim o 3,3 proc., to jest o 55 osób, powiecie węgorszewskim o 2,8 proc. (o 15 osób) i powiecie giżyckim o 2,3 proc. (o 28 osób).

Jednak w 12 powiatach bezrobocie lekko wzrosło, a największy skok procentowy nastąpił w powiecie szczytnieckim o 4,6 proc., to jest o 19 osób.

Bezrobocie zarówno w regionie, jak i w kraju, jest zróżnicowanie geograficz-



nie. W czerwcu (nie ma danych za lipiec) najniższe było w Olsztynie (2 proc.), powiecie iławskim (3,9 proc.) i powiecie olsztyńskim (5,8 proc.), najwyższe zaś w powiatach: bartoszyckim (15,4 proc.), kętrzyńskim (15 proc.) i braniewskim (13,8 proc.).

Trzeba też pamiętać, że rynek pracy na Warmii i Mazurach charakteryzuje się dużą sezonowością. Zwykle od marca, kwietnia jest więcej ofert pracy, bo więcej rąk do pracy potrzebuje budownictwo, rolnictwo czy branża turystyczna, a po sezonie, w okresie jesiennym, liczba ofert maleje i rośnie liczba osób rejestrujących się w urzędach pracy. I trzeba się liczyć, że podobnie będzie w tym roku.

Biznes niepewny

W lipcu w regionie było 2719 ofert pracy, to o 886 mniej niż w czerwcu, i aż o 1023 oferty mniej niż w lipcu 2023 roku. Liczby mają to do siebie, że można je również zestawiać w zależności od efektu, który chcemy osiągnąć. Ale nie sposób nie zauważyć niepokojącej tendencji, jaką jest spadek ofert pracy. Jest ich mniej niż w czerwcu, a to pokazuje, że w gospodarce mamy stan wyczekiwania. Pracodawcy, niepewni przyszłości, nie tworzą nowych miejsc pracy i koncentrują się na utrzyma-

niu już obecnych. Ta niepewność biznesu bierze się choćby z rosnących kosztów pracy. Od 1 lipca minimalne wynagrodzenie za pracę wzrosło do 4300 zł brutto, a stawka godzinowa — do 28,10 zł. A od stycznia przyszłego roku, według zapowiedzi, minimalna płaca ma wzrosnąć do 4626 zł brutto. Z jednej strony każda podwyżka płacy cieszy tych, którzy dostają minimalne wynagrodzenie, nie mówiąc już o dodatkowych milionach do budżetu państwa z tytułu wyższych podatków. Ale nie jest na rękę pracodawcom, którzy

muszą ponosić wyższe koszty zatrudnienia pracownika.

Na razie jednak dane Eurostatu potwierdzają bardzo dobrą sytuację na polskim rynku pracy. Według metodologii, którą stosuje Eurostat (w swoich analizach uwzględnia osoby w wieku od 15 do 74 lat, GUS zaś od 18 lat do wieku emerytalnego), stopa bezrobocia w czerwcu wyniosła w Polsce 3 proc. — to dwukrotnie mniej niż w całej UE. Niższe bezrobocie niż u nas było tylko Czechach (2,7 proc.).

Andrzej Mielnicki

Liczba bezrobotnych stan na dzień 31.07.2024 r.

Jednostka administracyjna	Liczba bezrobotnych		z prawem do zasiłku	
	ogółem	w tym kobiety	ogółem	w tym kobiety
Iława - M	391	227	97	57
Iława - G	160	106	47	32
Zalewo - M i G	100	62	15	11
Lubawa - M	111	71	27	23
Lubawa - G	95	57	18	11
Susz - M i G	327	193	68	39
Kisielice - M i G	125	69	28	11
Ogółem:	1309	785	300	184



SUSZ

WIADOMOŚCI Z GMINY SUSZ



SUSZ

SOK Suski Ośrodek Kultury

16-17.08.2024

BLENDER ART FESTIVAL



Piątek, 16 sierpnia 2024 r.

- 15:00** Oficjalne otwarcie
II Suskiego Złotu Ciężarówek
Gminna „PARADA KOŁOSÓW”
Wybory Miss Ciężarówek - głosowanie do godz. 20.00
- 15:00** Oficjalne otwarcie
II Suskiego Festiwalu Smaku
- 16:30** Oficjalne otwarcie IV Blender Art Festival
- koncerty**
- 16:30** Mudslinger
17:30 Nowakowsky
19:00 Roland 'n' Gipsy Kings
20:30 BIG DAY
22:00 FELIVERS
- 22:00** Ogłoszenie wyników Wyborów Miss Ciężarówek

ATRAKCJE w godz. 15:00-21:00
TOWARZYSZĄCE: Dmuchane miasteczko
Młodych Superbohaterów



Sobota, 17 sierpnia 2024 r.

- 10:00** Poranek młodego widza
z kinem „Superbohaterów”
- 10:00** Mój SuperBohater 3D – warsztaty
z modelowania artystycznego
- 11:00** „Super” Tęgie Głowy – wręczenie nagród
za wybitne osiągnięcia w nauce
- 12:00** Animacyjna szkoła Supermocy (!)
12.00-13.30 DŁUTO – ořeże superbohaterów
– zajęcia rzeźbiarskie
12.00-14.00 NOWE ŚWIATY – podróż
w przestworza – zajęcia artystyczne
- 12:00** II Suski Festiwal Smaku – Powrót Mocy
- 13:00** Na Krańcu Wszechświatów
– TURNIEJ KIEROWCÓW
- Kat. 1.** Wieczorowy makijaż Superbohaterki
Kat. 2 Święty Grał
Kat. 3. Misja na Cytrynowej Planecie
Kat. 4. Mityczny wypiek
Kat. 5. O miano Superman'a!
- 18:00** IV Blender Art Festival – Planeta Chicago
- koncerty**
- 17:00** Mudslinger
18:00 Free Road
19:00 Paweł Szymański Trio
20:30 Leonardo Giuliani
feat. Greg Guy
22:00 Corey Dennison 'n' Jaśko Band
- 20:00** Zabawa w przestworzach
– Piana Party dla najmłodszych

ATRAKCJE w godz. 15:00-21:00
TOWARZYSZĄCE: Dmuchane miasteczko
Młodych Superbohaterów

AED PRZY BUDYNKU SOKI!

W dniu 24.07.2024r. przy wejściu do Suskiego Ośrodka Kultury zamontowano pierwszy w Gminie Susz defibrylator AED - urządzenie ratujące życie osobom, u których doszło do nagłego zatrzymania krążenia.

NZK (nagle zatrzymanie krążenia) może spotkać każdego, niezależnie od wieku. Stanowi jedną z najczęstszych przyczyn śmierci na świecie, dlatego tak ważna jest natychmiastowa pierwsza pomoc, która może uratować życie poszkodowanego.

Niezbędne jest wówczas podjęcie resuscytacji, która może zwiększyć szansę na przeżycie nawet kilkukrotnie. W przypadku osoby dorosłej polega ona na naprzemiennym wykonywaniu 30 uciśnień klatki piersowej i 2

wdechów, aż do przyjazdu karetki. W takich sytuacjach użycie zewnętrznego defibrylatora AED, w połączeniu z resuscytacją znacznie zwiększa szansę osoby poszkodowanej na całkowity powrót do zdrowia.

Obsługa AED została maksymalnie uproszczona. Bardzo czytelna instrukcja graficzna na opakowaniu oraz pomoc asystenta głosowego sprawiają, że nawet człowiek, który nigdy nie słyszał o defibrylatorze, poradzi sobie z jego użyciem.

Burmistrz Susza Marcin Mądry zapowiada, że w przyszłości podobne urządzenia pojawią się również w innych miejscach na terenie miasta i gminy.

Źródło: Gmina Susz



80. ROCZNICA POWSTANIA WARSZAWSKIEGO



Z okazji 80. rocznicy Powstania Warszawskiego 1 sierpnia o godz. 17:00. odbył się uroczysty apel w Parku Harcerzy Ziemi Suskiej.

Źródło: 17 Suska Drużyna Harcerska

ZAWODY WĘDKARSKIE O PUCHAR BURMISTRZA SUSZA



Dnia 21 lipca, na terenie naszego malowniczego jeziora Burgale w Bronowie, odbyły się zawody wędkarskie o Puchar Burmistrza Susza. W wydarzeniu wzięło udział 21 pasjonatów wędkarstwa z naszej gminy. Organizator zawodów Koło Wędkarskie nr 17 w Suszu zadbał również

o konkursy dla najmłodszych w których wzięło udział aż 14 dzieci. Po wręczeniu nagród odbył się piknik integracyjny.

Gratulujemy wszystkim złowionym okazów oraz zdobytych nagród!

Źródło: Gmina Susz



Święto Policji w Powiecie Iławskim. Odznakę honorową otrzymał m.in. Starosta Bartosz Bielawski



W lipcu policjanci obchodzili swoje święto. Dzień 24 lipca to data uchwalenia pierwszej Ustawy o Policji Państwowej, która powoływał do życia formację odpowiedzialną za ochronę bezpieczeństwa, spokoju i porządku publicznego. Podczas uroczystości odznakę honorową otrzymał m.in. Starosta Powiatu Iławskiego Bartosz Bielawski.

24 lipca to data szczególna dla wszystkich funkcjonariuszy i pracowników Policji. Tego właśnie dnia w 1919 roku



ustawą Sejmu II Rzeczypospolitej powołana została Policja Państwowa, jako organ odpowiedzialny za bezpieczeństwo i porządek publiczny. Właśnie w tym roku mijają dokładnie 105 rocznica tych wydarzeń.

Uroczystość w Powiecie Iławskim odbyła się 23 lipca w Lubawie. A rozpoczęła się mszą świętą w Kościele pw. Św. Anny w Lubawie. Po uroczystej mszy, uczestnicy

przemaszerowali ulicami Lubawy na plac przed Lubawskim Centrum Aktywności Społecznej, gdzie odbywały się uroczystości główne.

Komendant Powiatowy Policji w Iławie insp. Waldemar Pankowski podziękował policjantom za sumienną służbę oraz zaangażowanie funkcjonariuszy na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców powiatu iławskiego. Słowa podziękowania skierował także do

rodzin funkcjonariuszy za cierpliwość, wyrozumiałość i codzienne wsparcie. Podziękował także przedstawicielom lokalnych samorządów, które finansowo i rzeczowo wspierają jednostkę, pomagając w dbaniu o bezpieczeństwo. Nie zabrakło również podziękowań dla instytucji, służb, straży a także urzędów, instytucji i inspekcji współpracującym z Policją.

Uroczysta akademii zakończyła się wystąpieniami zaproszonych gości. Słowa uznania oraz życzenia do zebranych funkcjonariuszy i rodzin kierował Mateusz Szauer, I Wicewojewoda Warmińsko - Mazurski, insp. Radosław Drach, zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie oraz Bartosz Bielawski,

podkom. Suchocki Marcin
asp. szt. Jakubowski Dariusz
asp. szt. Siemianowski Sławomir
asp. szt. Wiśniewski Szymon

Mianowania w korpusie oficerów młodszych: - na stopień nadkomisarza 1 funkcjonariusz; - na stopień komisarza 1 funkcjonariusz. Mianowania w korpusie aspirantów: - na stopień aspiranta sztabowego 2 funkcjonariuszy; - na stopień starszego aspiranta 6 funkcjonariuszy; - na stopień aspiranta 17 funkcjonariuszy; - na stopień młodszego aspiranta 1 funkcjonariusz. Mianowa-

Odznaki honorowe
Natomiast, decyzją Prezydium Zarządu Głównego Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Policjantów, za wybitne zasługi, współpracę, wyróżniającą się aktywność na rzecz związku i środowiska policyjnego oraz długoletni staż związkowy przyznano odznaki honorowe następującym policjantom:

komisarz
Dominik Siestrzewitowski,
aspirant Daniel Rożenko,
aspirant sztabowy
Sławomir Łukaszewski,
podkomisarz Przemysław Bytner,
młodszy aspirant Patryk Pełszyk,
aspirant Radosław Gołk

Oznaki honorowe przyznano także osobom współpracującym z Policją
Otrzymał ją Bartosz Bielawski - Starosta Powiatu Iławskiego oraz Jan Oleś - Prezes Koła Łowieckiego Łabędź w Iławie.

Po oficjalnej części uroczystości osoby przybyłe na plac przed Lubawskim Centrum Aktywności Społecznej mogły z bliska obejrzyć policyjny sprzęt, m.in. pojazdy służbowe. Można było wykonać sobie odciski palców, dorośli mieli możliwość przetestować na sobie efekty obecności alkoholu i narkotyków w organizmie, zakładając na nos alkoholowe i narkogogle. **Źródło: KPP Iława**



Starosta Powiatu Iławskiego, którzy podziękowali policjantom za służbę w Policji.

Brazowe odznaki „Zasłużony policjant”
W tym roku z okazji Święta Policji odznaczono funkcjonariuszy Brazową odznaką „Zasłużony policjant”. A otrzymali je:



LECZENIE DEPRESJI U DZIECI. NAJNOWSZE PODEJŚCIA I STRATEGIE

Předstawiamy najnowsze podejścia i strategie w leczeniu depresji u młodych ludzi. Opisujemy, jak skutecznie poradzić sobie z tym problemem. Wyjaśniamy również istotę wczesnego rozpoznawania i dostępu do odpowiedniej opieki.

Depresja u dzieci w Polsce
Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że ok. 20 proc. dzieci przed 18. rokiem życia cierpi w Polsce na depresję. Z danych policji wynika, że w 2023 roku 2031 młodych osób próbowało popełnić samobójstwo, z tego 150 prób zakończyło się śmiercią dziecka. W porównaniu z rokiem 2022 to wzrost o 150 proc.

Na tle UE Polska zajmuje drugie miejsce pod względem liczby prób samobójczych. Na pierwszym miejscu są Niemcy. - Można mówić o pewnego rodzaju epidemii. Na oddziały trafiają coraz młodsze dzieci, również po próbach samobójczych. Trzeba pamiętać, że depresja jest chorobą przewlekłą, a nieleczona może prowadzić do śmierci - mówi dr Anna Rogowska-Zach, psycholog pełniąca funkcję podlaskiego konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie psychoterapii dzieci i młodzieży oraz prowadząca Ośrodek Psychoterapii Psychoanalitycznej OTWARCI.

W Polsce w 2022 r. dziewięć proc. dzieci korzystało z leczenia psychiatrycznego i psychofarmaceutycznego. To około 630 tys. osób poniżej 18. r.ż. będących pod opieką specjalistów.

Najnowsze podejścia i strategie w leczeniu depresji u dzieci
Ekspertki są zgodni, że podstawą leczenia depresji i towarzyszących jej objawów u dzieci jest psychoterapia.

- Ważne, żeby działać holistycznie. Nie można oddelegować do terapii jedynie dziecka. Zazwyczaj trudności psychiczne u dzieci związane są z trudnościami w systemie rodzinnym. Ważne, żeby objąć opieką całą rodzinę. Był trend, kiedy to dziecko było oddelegowywane na terapię. A opieki wymaga cała rodzi-

na. Stosuje się różne techniki, zależy też jaka jest przyczyna depresji - tłumaczy dr Anna Rogowska-Zach.

- Depresja jest skutkiem nieporadzenia sobie ze zmianą rozwojową, rodzinną, szkolną oraz nie dopasowaniem opieki do wymagań i potrzeb dziecka - wyjaśnia psycholog.

Z kolei dr Jacek Bida, szef Centrum Psychiatrii dla Dzieci i Młodzieży w Białymstoku zaznacza, że „leczenie depresji u dzieci jest multidyscyplinarne i wielopłaszczyznowe”. - Na wystąpienie objawów depresji u dzieci wpływa wiele powodów. Po okresie pandemii i związanej z nią izolacji obserwuje się znaczący wzrost wszystkich rodzajów zaburzeń u dzieci i młodzieży - mówi psychiatra.

Dodaje przy tym, że aktualnie zalecanym podejściem leczenia są oddziaływania poza farmakologiczne, czyli psychoedukacja i psychoterapia.

- Gdy nie przynosi pożądanego efektu psychoterapia indywidualna, w strategii działania jest dołączenie do niej farmakoterapii - mówi dr Bida i podkreśla, że „w proces leczenia zaangażowani powinni być rodzice dziecka, psycholog, psychoterapeuta i lekarz”.

Jakie formy terapii w leczeniu depresji u dzieci obecnie się stosuje

Dr Rogowska-Zach zwraca uwagę, że ważne jest odkrycie przyczyn występowania depresji.

- Bardzo często jest ona skutkiem długofalowych zaniedbań ze strony opiekunów, głównie tych psychicznych. Nie uwzględniane są trudności i potrzeby wieku dorastania. Na dzieciach wywierana jest ogromna presja codzienności. Młody człowiek nie ma zasobów do poradzenia sobie z własnymi emocjami. Nie rozumie co czuje, a jest to głównie napięcie. To zadaniem rodziców czy opiekunów jest nazwanie i zrozumienie stanów emocjonalnych dziecka. Kiedy, do tego nie dochodzi, układ się „przegrzewa” - opisuje wojewódzka konsultantka psychoterapii u dzieci i młodzieży.



- Dziecko próbuje radzić sobie z trudnymi emocjami na swój sposób, często destrukcyjny kiedy jest nadmiar napięcia ucieka w zachowania trudne, wycofuje się z życia, zaczyna używać środków psychoaktywnych, dochodzi do samookaleceń a w najgorszym przypadku pojawiają się myśli i próby samobójcze - dodaje.

Żeby temu przeciwdziałać stosuje się różnego rodzaju oddziaływania psychoterapeutyczne. Ważne jest, żeby pomocą zajmowała się kompetentna osoba, po całościowym szkoleniu psychoterapeutycznym poddająca swoją pracę stałym superwizjom.

- Amerykańska Akademia Psychiatrii Dzieci i Młodzieży rekomenduje też przeprowadzanie psychoedukacji dla dzieci i rodziców niezależnie od innych rodzajów terapii.

Myszę, że kiedy rodzic pozna objawy choroby nie będzie traktować swojego dziecka jak przysłowiowego lenia, a zacznie jak osobę chorą i cierpiącą. Odpowiednie zaangażowanie rodziców, ich troska pomaga „w wyjściu z depresji” - mówi dr Bida.

Bardzo skutecznym narzędziem do pracy z depresją i negatywnymi przekonaniami na własny temat jest terapia EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Jest to metoda pracy nad zmianą przekonań na swój temat. Przekonania tworzą się na bazie doświadczeń, zazwyczaj mających traumatyczne znaczenie dla naszego organizmu. Wszelkie doświadczenia, które młodzi ludzie zbierają w trakcie okresu dorastania, takie jak naznaczanie, przemoc rówieśnicza, zaniedbanie emocjonalne ze strony istotnych osób.

- Stosuje się psychoterapie psychoanalityczną, psychodynamiczną, poznawczo-behawioralną. Może to być terapia indywidualna bądź grupowa. Najlepiej, żeby oddziaływanie psychoterapeutyczne było dopasowane do potrzeb młodego pacjenta. Oczywiście z uwzględnieniem pracy terapeutycznej rodziców, pracą całego systemu. Tu w grę wchodzi psychoterapia systemowa. Pomocne są również konsultacje rodzicielskie w kontekście dziecka, oraz szkoła dla rodziców - wskazuje dr Rogowska-Zach, zaznaczając jednocześnie, że psychoterapia powinna być pierwszym wyborem leczenia zaburzeń depresyjnych u dzieci.

Formy terapii w leczeniu depresji u dzieci

Tego samego zdania jest dr Jacek Bida, który prowadzi także Gabinet Psychiatryczny i Psychoterapii ODnowa. Według niego, generalnie leczenie depresji należy zacząć od psychoterapii indywidualnej oraz terapii rodzinnej.

- Przy łagodnej depresji konieczna jest uważna obserwacja pacjenta, terapia grupowa (poznawczo-behawioralna, psychoterapia interpersonalna, niedyrektywna terapia wspierająca), praca własna pacjenta na postawie zaleceń lub materiałów. W takim nasileniu objawów może też być poszerzenie terapii z uwzględnieniem wieku rozwojowego oraz poziomu funkcjonowania pacjenta o: terapię indywidualną, terapię rodzinną opartą na więzi. Z kolei w depresji umiarkowanej lub ciężkiej są różnice w zależności od wieku dziecka i tak: 5-10 lat zaleca

się terapię rodzinną razem z indywidualną psychoterapią psychodynamiczną lub behawioralno-poznawczą. U dzieci starszych - psychoterapia indywidualna behawioralno-poznawcza - opisuje szczegółowo lekarz psychiatrii.

Wspomina też o psychoterapii interpersonalnej dostosowanej dla adolescentów, krótkich interwencjach psychospołecznych czy psychoterapii psychodynamicznej.

Terapia w pierwszej fazie opiera się na rozmowie, konceptualizacji zgłaszanych trudności oraz zaplanowaniu działania. Następnie mózg poddawany jest stymulacji (zazwyczaj poprzez ruchy gałek ocznych) w celu głębokiego przetworzenia urazów oraz poznawczego opracowania konkretnych zdarzeń z przeszłości. Metoda ta jest na ten moment uznawana za jedną z najlepszych metod pracy z trudnymi przeżyciami, których konsekwencją może być między innymi depresja.

Jak bardzo istotne jest wczesne rozpoznawanie i dostęp do odpowiedniej opieki

Dr Bida zauważa, że zaburzenia depresyjne mogą pojawić się nawet przed 18. miesiącem życia.

- Depresje ananklastyczną noworodków oddzielanych od matek opisywał już w latach 40. XX w. Rene Spitz obserwujący u tych dzieci apatię, smutek, zaburzenia snu i apetytu oraz opóźnienia w rozwoju. Bardzo ważne jest więc rozpoznanie depresji i jak najszybsze podjęcie wszelkich możliwych interwencji - informuje lekarz.

Bardzo ważna jest szybka reakcja. U dzieci często obja-

wy nie przypominają depresji takiej jak u dorosłych. Może objawiać się ona niepokojem, dziecko nagle może sprawiać więcej trudności wychowawczych, mogą pojawiać się trudności psychosomatyczne - bóle głowy, brzucha, bezsenność. Ważne jest szybkie dostrzeżenie trudności, jak tylko dziecko zaczyna być inne. Aby uniknąć rozkręcenia się objawów - mówi z kolei dr Rogowska-Zach.

Dr Bida tłumaczy także, że w depresji osłabia się pamięć i koncentracja uwagi co przekłada się na gorsze wyniki w nauce. - To z kolei rzutuje na pogłębienie niskiej samooceny i tak już związanej z depresją. Skutkować to może wykluczeniem społecznym związanym z nieosiągnięciem swoich możliwości rozwojowych - mądre dzieci nie kończą szkół z dobrymi wynikami, co utrudnia dostanie się na studia - w ten sposób depresja „podcina im skrzydła” - przekazuje ordynator Centrum Psychiatrii dla Dzieci i Młodzieży w Białymstoku.

Problemy systemowe w psychiatrii i psychologii

Ekspertki zwracają uwagę na problemy, które trawią obecnie polską służbę zdrowia. Aktualnie dostęp do odpowiedniej opieki jest znacznie utrudniony.

- Braki kadrowe praktycznie w każdej formie pomocy. Jest za mało psychologów, psycho terapeutów dziecięcych oraz psychiatrów dziecięcych. To skutki systemowe wynikające z wielu lat wstecz - zauważa Dr Bida.

- Placówek pomocowych dla dzieci i młodzieży jest coraz więcej, natomiast nadal nie zaspokaja to potrzeb. Oddziały psychiatryczne są przeładowane, tak samo poradnie i oddziały dzienne - wtóruje mu dr Rogowska-Zach.

Szalenie ważne jest jednak, żeby tej pomocy mimo wszystko szukać. - Z mojego doświadczenia nie ma jednej w pełni skutecznej metody leczenia. Każde dziecko jest inne i każde potrzebuje indywidualnego podejścia - podsumowuje dr Jacek Bida.



Jak fotografować ptaki, cz. I

Z pewnością każdy z początkujących fotoamatorów miał taką chwilę – widzisz coś tak niewiarygodnego, że jesteś pewien, że po powrocie do domu nikt ci w to nie uwierzy, chyba że udało ci się zrobić zdjęcie. W domu gorączkowo przeglądasz wcześniej zrobione zdjęcia, by przekonać się, że jedyne zdjęcie Wielkiej Stopy, którego widziałeś łowiącego ryby w leśnym strumieniu, jest całkowicie rozmażane i niedoświetlone.

Żegnajcie wywiady telewizyjne, sława i pieniądze. Żeby tego uniknąć przeczytajcie kilka rad zaawansowanego amatora fotografii przyrodniczej dla początkujących fascynatów chcących uprawiać tę dziedzinę sztuki. Zawodowcom to się nie przyda, bo każdy z nich te doświadczenia ma dawno już za sobą i każdy z nich wypracował własne metody zrobienia jak najlepszych, przyrodniczych fotografii. Tu zastrzegam, że sam jestem amatorem a nie profesjonalistą, tym bardziej moje rozważania przydadzą się, jak miemam, innym amatorom tej fascynującej przygody.

Na początku będę nieco przynudzał, ale od czegoś trzeba zacząć. Istnieje mnóstwo podręczników opisujących sprzęt i sposoby fotografowania przyrody. Instrukcja obsługi mojego aparatu liczy ponad 400 stron, nie sposób więc w krótkim felietonie opisać wszystkie niuanse fotografii. Polecam lekturę bardzo przystępnie napisanego poradnika – albumu „Fotografujemy ptaki” autorstwa braci Grzegorza i Tomasza Kłosowskich, licznych, przepięknie ilustrowanych zdjęciami najsłynniejszych, światowej sławy fotografów albumy wydawane przez wydawnictwo „Galaktyka”. Klasyką gatunku są albumy mistrza Puchalskiego lub znanego osobiście Włodzimierza Łapińskiego, leśnika z wykształcenia, którego odwiedziłem niegdyś w jego urokliwym, drewnianym domu nad Wigrami.

W dobie gwałtownego rozwoju cyfrowych technik w fotografii każdy może robić zdjęcia swoją komórką, tabletem czy smartfonem. W sprzedaży są całkiem niedrogie, proste kompakty,



W zaciszu chatowni na bagnach

którymi można fotografować ptaki, na przykład w karmiku za oknem. Ci, którzy myślą o fotografii ptasiej bardziej poważnie, powinni zaopatrzyć się w lustrzanke cyfrową. Ostatnio coraz więcej znanych firm wypuszcza na rynek „bezlusterkowce”, nie mam, więc nie będę o nich pisał.

Co powinien mieć dobry aparat „ptasiarza”?

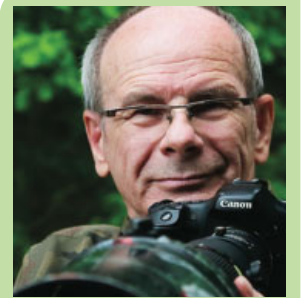
1. Możliwość oglądania motywu na w miarę dużym ekranie LCD umieszczonym na tylnej ścianie aparatu. Jest to szczególnie przydatne przy fotografowaniu obiektów zbliżonych przez długogniskowy obiektyw, kiedy trzeba wyjątkowo precyzyjnie ustawić ostrość. Oczywiście wspierane jest to przez automatykę (autofokus, w skrócie AF), ale nie zawsze jest on precyzyjny, zwłaszcza w gorszych warunkach świetlnych.

2. Wewnętrzny pomiar światła przez obiektyw. Wielu zawodowców używa nadal światłomierzy ręcznych, jednak przy fotografowaniu ptaków z ukrycia lub z podchodu, zwłaszcza przy ruchliwości obiektu, jest to niewykonalne.

3. Odpowiednia szybkość migawki. Ponieważ ptaki są ruchliwe, często trzeba używać krótkich czasów otwarcia migawki. Jeśli chcemy



Chatownia fotograficzna zbudowana pod myśliwską amboną. Krwawe i bezkrwawe łowy



STANISŁAW BLONKOWSKI

(1947) emerytowany leśnik, od półwiecza związany z lasami Pojezierza Iławskiego. Swoje przyrodnicze fascynacje przedstawia w obrazach i fotografiach, którymi zilustrował albumy „Lasem zachwycenie – obiektywem i pędzlem Stanisława Blonkowskiego”, „Zielony skarbiec ziemi suskiej”, „Perły natury powiatu iławskiego”, „Zielony skarbiec Gminy Iława”, „Lasy ludziom, ludzie lasom”, „W krainie orlika krzykliwego – Nadleśnictwo Orneta”, „Z pól, łąk, jezior i lasów ziemi suskiej”, „Przyroda powiatu iławskiego”, „Susz Triathlon 25 lat. W jeziorze, przez miasto, pole i las”, „Aleje i zadrzewienia Gminy Susz”, „Nadleśnictwo Susz”. Ostatnio wydane albumy autora to „Nadleśnictwo Jamy Lasy i ludzie” oraz najnowszy „Susz – stolica polskiego triathlonu” oraz „Koło Łowieckie Stotka w Morągu z siedzibą w Zalewie, 60 lat”. Jego ilustrowane fotografiami artykuły o przyrodzie są stałą pozycją aperiodyku Skarbiec suski, tygodnika Kurier regionu iławskiego, miesięcznika Życie Powiatu Iławskiego oraz Gazety Iławskiej. Wiedzę o pięknie przyrody i jej zagrożeniach przekazuje w postaci licznych pogadarek, odczytów i wykładów w przedszkolach, szkołach i uniwersytetach trzeciego wieku. Jest współzałożycielem i honorowym członkiem Stowarzyszenia Leśników Fotografików.

„zamrozić” zdjęcie ptaków w ruchu, potrzebne będą czasy rzędu 1/1600 – 1/3200 sekundy. Aparaty z wyższej pulki otwierają migawkę w czasie 1/8000 sekundy. Rzadko jednak tak krótki czas naświetlenia będzie nam potrzebny.

4. Tryby preselekcji (priorytetów) migawki lub przysłony. Pierwszy dopasowuje do wybranego przez nas czasu wielkość otworu migawki, drugi z kolei do wybranej przysłony automatycznie dopasowuje czas otwarcia

migawki. Pierwszy przydaje się przy zdjęciach w ruchu, drugi natomiast przydaje się do scen statycznych. Oba tryby można wyłączyć i stosować tryb manualny (M), w którym sami dobieramy wartość tych parametrów. Oczywiście jest jeszcze tryb automatyczny, który najchętniej stosują początkujący.

5. Duży zakres czułości. W aparatach na kliszę fotograficzną o czułości decydował wybór odpowiedniego materiału światłoczułego, natomiast w aparatach cyfrowych, w zależności od ich technologicznego zaawansowania, czułość jest funkcją aparatu, pozwalającą na możliwość wyboru. Zakres ten powinien być jak najszerszy. O świcie lub zmierzchu nieodzowne mogą być czułości ponad 100 ISO. Zaawansowane cyfrowki posiadają niewiarygodnie wręcz ISO nawet ponad 400 000. Tu oczywiście należy pamiętać o tak zwanym „ziarnie”, więc bez potrzeby nie należy używać zbyt wysokich czułości.

6. Rozdzielczość matrycy. Ta cecha dotyczy wyłącznie cyfrowek i jest jedną, obok obiektywu, najważniejszych dla jakości zdjęć. Współczesne telefony komórkowe mają rozdzielczość większą niż pierwsze fotograficzne cyfrowki. Rozdzielczość matrycy aparatu fotografa ptaków nie powinna być mniejsza niż 7 – 8 MP (megapikseli). Cyfrowki z wyższych półek mają 20 MP i wyżej. Nie należy z tym jednak przesadzać, bo ilość megapikseli jest niemalże wprost proporcjonalna do ceny aparatu. Profesjonalne lub półprofesjonalne lustrzanki cyfrowe mają tak zwaną „pełną klatkę”, ale to już wyższy kurs pilotażu. „Pełnoklatkowce” są kilkukrotnie droższe niż aparaty niepełnoklatkowe.

7. Balans bieli występuje tylko w cyfrowkach i dba o właściwe oddanie barw. Funkcja bardzo przydatna w fotografii przyrodniczej.

8. Autofokus. Przeważnie ma dużo trybów umożliwiających poprawne wykonanie wielu trudnych zdjęć. Tryb pojedynczy służy do automatycznego ustawienia ostrości na obiekty nieruchome. Tryb ciągły prowadzi ostrość za ruchomym celem. Przy słabym świetle lub prostych obiektywach autofocus czasem zawodzi.

9. Kompensacja ekspozycji. Pozwala w sposób kontrolowany nieco przeświecić lub niedoświetlić zdjęcia. Jej umiejętne stosowanie wymaga jednak dużego doświadczenia i jej opanowanie czyni z fotografa mistrza. Pamiętać należy, że rozjaśnianie zdjęć na przykład o zmierzchu, wydłuża czas otwarcia migawki, lub wymaga zwiększenia czułości. Właśnie optymalizacja tego wyboru czyni z fotografa wirtuoza aparatu.

10. Tryb wieloklatkowy. Ci, którzy mają za sobą przygodę z aparatami analogowymi na tradycyjne 24 lub 36 klatkowy filmy, pamiętają, jak oszczędnie używali spustu migawki. Dziś za jednym przyciśnięciem można wykonać kilka lub nawet kilkanaście zdjęć w ciągu sekundy. Jest to szczególnie przydatne przy fotografowaniu ptaków w ruchu lub w locie. Najbardziej zaawansowane aparaty „strzelają” z szybkością kaskadnikowa.

11. Duża pojemność bufora pamięci. Pamięć buforowa służy do tymczasowego przechowywania danych, do chwili, gdy zostaną one zapisane na karcie pamięci aparatu. Pojemność buforowa pamięci może się znacznie różnić, w zależności od modelu aparatu. Łatwo jednak ją zapelnąć przy robieniu długich serii zdjęć w krótkim czasie. Przy całkowitym zapelnieniu bufora aparat chwilowo uniemożliwia wykonywanie dalszych zdjęć, aż do chwili, gdy upora się z upakowaniem ich w karcie pamięci. Zapisując obrazy w formacie RAW, zazwyczaj można robić sekwencje od kilku do kilkunastu zdjęć. W przypadku plików JPEG liczba ta może być znacznie większa. Liczba zdjęć możliwych do wykonania, zanim bufor się zapelni, widnieje zazwyczaj w prawym dolnym rogu wizjera.

Ważne jest również tempo uruchamiania. W aparatach analogowych jest ono natychmiastowe, natomiast cyfrowki są dość ślamazarne. Na opóźnienie rozpoczęcia przez nie pracy składają się trzy czynniki: rozruch aparatu, wyzwolenie migawki i rejestracja obrazu na matrycy. Mówimy oczywiście o opóźnieniach z samego działania urządzeń, a nie na przykład z tego, że długo nie możemy uzyskać ostrości, czy zmierzyć światła.

Darz bór
Stanisław Blonkowski

To były wspaniałe szanty w Porcie nad Jeziorakiem!



W Porcie Śródlądowym w Iławie, w ostatni weekend lipca (26 i 27.07) miłośnicy żeglowania i szant mieli prawdziwą muzyczną uroczę. Cztery fantastyczne koncerty i cudowna publiczność, która jak zwykle nie zawiodła!

To był piękny weekend w Porcie Śródlądowym w Iławie. - Bawiliście

się wspaniale, co pokazuje nam kierunek, w jakim mamy płynąć przygotowując kolejne wydarzenia – czytamy na stronie Portu Iława. - Dziękujemy wszystkim wykonawcom za profesjonalizm, klasę i atmosferę, jaką zbudowaliście podczas koncertów. Naszymi gośćmi byli: Roman Roczeń, Trzy

Majtki, Loterfolk oraz Wodny Patrol. Organizatorzy dziękują wykonawcom, publiczności oraz wspierającym przedsięwzięcie, przyjaciółom Portu: Bricomarche Iława, Best Boats Dealer&Service, Pod Żaglami, wazka.net, Tawernie Kaper w Iławie oraz Portalowi Infoilawa.





Jak może wyglądać wypoczynek seniorów

Wakacje seniorów to temat, który zyskuje na znaczeniu w miarę starzenia się społeczeństwa. Osoby w nieco bardziej zaawansowanym wieku mają teraz więcej czasu na podróżowanie i realizację swoich marzeń. Dzięki szerokiemu wachlarzowi ofert biur podróży, programom dofinansowań, lokalnym inicjatywom – samorządowym i społecznym – oraz indywidualnym preferencjom i potrzebom wypoczynek seniorów może przybrać wiele form.

Poniżej chciałbym zaproponować kilka możliwości na spędzenie wakacji przez osoby starsze. Pamiętajmy bowiem, że wiek nie musi być przeszkodą w cieszeniu się wypoczynkiem i odkrywaniu nowych miejsc, czy podejmowaniu się kolejnych aktywności i zdobywaniu doświadczeń. Wręcz przeciwnie. Niekiedy bywa on nawet atutem.

Wakacje zdrowotne i sanatoryjne

Pierwszą propozycją są sanatoria i turnusy rehabilitacyjne. To jedna z najpopularniejszych form wypoczynku wśród seniorów. Jak podaje artykuł z portalu Wprost, seniorzy mogą ubiegać się o dofinansowanie takich wyjazdów, co znacznie obniża koszty pobytu w sanatorium. Turnusy rehabilitacyjne organizowane przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) oferują specjalistyczne zabiegi i terapie dostosowane do potrzeb osób starszych z różnymi schorzeniami. Uzdrowiska takie, jak Ciechocinek, Krynica-Zdrój czy Busko-Zdrój cieszą się dużą popularnością wśród seniorów, oferując szeroką gamę zabiegów leczniczych i relaksacyjnych.

Wynikają z tego oczywiście określone korzyści zdrowotne i społeczne. Pobyt w sanatorium to nie tylko zabiegi lecznicze, ale także możliwość nawiązania nowych znajomości (może niekoniecznie od razu takich, jak w programie „Sanatorium miłości”, ale – rzecz jasna – nikt nikomu niczego nie zabrania) i aktywnego spędzenia czasu. Wspólne ćwiczenia, spacer, wieczorki taneczne czy



Fot. pixabay.com

koncerty to tylko niektóre z atrakcji, jakie czekają na kuracjuszy. Dzięki temu seniorzy mogą poprawić swoje zdrowie fizyczne, ale również zadbać o psychiczne i społeczne samopoczucie.

Ale kto powiedział, że osoby starsze, chcąc wypocząć, muszą tylko „leżeć i pachnieć”? Osobiście znam ludzi, którzy – mimo „imponującego PESEL-u” – nie wyobrażają sobie swojego wypoczynku bez roweru, kijków, a nawet niekiedy żaglówki czy kajaka.

Aktywne wakacje dla seniorów

Jedną z form ich spędzania mogą być programy fitness i sporty rekreacyjne. Coraz więcej seniorów poszukuje aktywnych form spędzania czasu. Jak wynika z artykułu na stronie Winncare, organizowane są specjalne wyjazdy rekreacyjne, które obejmują programy fitness, nordic walking, wycieczki rowerowe, a nawet wspinaczki górskie. Aktywność fizyczna nie tylko poprawia kondycję, ale także przeciwdziała wielu chorobom, takim jak cukrzyca, nadciśnienie czy osteoporoza. Dodałbym jeszcze do tego – odwołując się do własnych obserwacji – grzybobranie, wędkowanie, żeglowanie i biwakowanie.

Istotne są także zajęcia relaksacyjne. Wiele biur podróży oferuje pakiety wakacyjne, które łączą aktywność fizyczną z relaksem. Przykłady to joga na plaży, pilates czy tai chi w otoczeniu przyrody.

Takie formy wypoczynku pozwalają seniorom na relaksację, medytację oraz poprawę elastyczności i równowagi.

Inną interesującą propozycją są podróże kulturowe i edukacyjne, jak chociażby zwiedzanie i warsztaty. Dla osób starszych, które pragną połączyć wypoczynek z edukacją i poznawaniem nowych kultur, doskonałym rozwiązaniem są wyjazdy kulturowe. Programy te często obejmują zwiedzanie zabytków, uczestnictwo w warsztatach rękodzielniczych, koncertach czy pokazach artystycznych. Seniorzy mogą odwiedzać muzea, galerie sztuki, a także uczestniczyć w lokalnych festiwalach i świątkach. Takie wyjazdy pozwalają nie tylko na odpoczynek, ale także na poszerzenie horyzontów i zdobywanie nowej wiedzy.

Warto również zwrócić uwagę na wycieczki edukacyjne. Niektóre biura podróży i organizacje społeczne oferują tego typu specjalne wyprawy, podczas których uczestnicy mogą zgłębiać tajniki historii, sztuki czy nauki. To doskonała okazja do rozwijania pasji i zainteresowań, a także do poznawania innych kultur i tradycji, jak też historii naszego kraju.

Dobrym przykładem może być chociażby wycieczka do Torunia czy rejs po Kanale Elbląskim, które są organizowane przez Stowarzyszenie Iławscy Seniorzy. Równie interesujące propozycje dla swoich członków i członków

ma Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Iławie. Jedną z nich jest na przykład wycieczka autokarowa po Dolnym Śląsku. Poza cyklicznymi spotkaniami, krótkimi turnusami rehabilitacyjno-wypoczynkowymi i wspomnianymi już tutaj wycieczkami, obydwie organizacje mają do zaproponowania liczne spotkania kulturalno-towarzystwo-rozrywkowe, jak też są na nie zapraszane.

Dosyć częste, jeżeli nie najczęstsze, ale równie atrakcyjne, mogą być także wakacje z rodziną i przyjaciółmi.

Wakacje z bliskimi

Zacznijmy od rodzinnych wyjazdów. Niektórzy seniorzy wolą spędzać wakacje w towarzystwie swoich bliskich. Wyjazdy rodzinne mogą być doskonałą okazją do zacieśniania więzi z dziećmi i wnukami. Wiele ośrodków wypoczynkowych oferuje specjalne pakiety rodzinne, które uwzględniają potrzeby zarówno starszych, jak i młodszych uczestników. Wspólne wakacje mogą obejmować różnorodne atrakcje, takie jak gry i zabawy na świeżym powietrzu, wycieczki krajoznawcze, wspólne gotowanie czy ogniska.

Ale równie niezawodne są tutaj także grupy przyjaciół. Dla seniorów, którzy chcą spędzić czas z przyjaciółmi, istnieją także oferty grupowych wyjazdów. Takie wyjazdy umożliwiają wspólne zwiedzanie i relaks w miłym towarzystwie, co zwiększa

poczucie bezpieczeństwa i radości z podróży.

Jak wszyscy doskonale wiemy, życie osoby w starszym wieku nie zawsze bywa „rózowe” – szczególnie, gdy chodzi o jego finansowy aspekt. Są jednak pewne rozwiązania, po które bez wątpienia warto sięgnąć.

Dofinansowanie wakacji dla seniorów

Ważnym aspektem planowania wakacji dla seniorów jest kwestia finansowa. Dlatego pod rozwagę warto wziąć niewątpliwie różne programy dofinansowania. Jak wskazuje artykuł z tygodnika „Wprost”, istnieje wiele możliwości uzyskania dofinansowania na wyjazdy wakacyjne. Oprócz PFRON, seniorzy mogą ubiegać się o fundusze z Unii Europejskiej, które wspierają wyjazdy dla osób powyżej 55. roku życia. Programy te często obejmują koszty przelotu, transferu z lotniska, zakwaterowania oraz opieki rezydentów.

Dla licznej grupy osób bardzo fajną propozycją są też zakładowe fundusze świadczeń socjalnych. Niektóre firmy oferują swoim emerytowanym pracownikom możliwość skorzystania z takich funduszy. Warto zasięgnąć informacji w byłym miejscu pracy, aby sprawdzić, czy istnieją dostępne środki na dofinansowanie wakacji.

A o czym jeszcze warto pamiętać, gdy planuje się wyjazd na wakacje?

Rekomendacje i porady dla seniorów planujących wakacje

W pierwszej kolejności bez wątpienia należy zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo. Przed wyborem destynacji warto skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli planujemy aktywny wypoczynek lub wyjazd do sanatorium. Bezpieczeństwo podczas podróży jest kluczowe, dlatego trzeba wybierać sprawdzone biura podróży i ośrodki wypoczynkowe. Ubezpieczenie podróży to niezbędny element każdego wyjazdu.

Kluczowe są także komfort i organizacja. Seniorzy powinni wybierać środki transportu i miejsca zakwaterowania, które zapewniają wspomniany komfort i wy-

godę. Należy unikać długotrwałego siedzenia w jednym miejscu oraz zadbać o odpowiednie warunki do odpoczynku. Dobrze jest przygotować plan wyjazdu, uwzględniając harmonogram dnia, atrakcje do zwiedzenia oraz czas na odpoczynek. Elastyczność w planie pozwala na dostosowanie się do bieżących potrzeb i samopoczucia.

Nie ma oczywiście dobrych wakacji bez dobrego towarzystwa. Te spędzone z bliskimi osobami mogą być znacznie przyjemniejsze. Warto zaplanować wyjazd z rodziną lub przyjaciółmi, co może zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i radości z podróży.

Przed zarezerwowaniem wakacji warto sprawdzić (wspomniane już tutaj przeze mnie) dostępne programy dofinansowania oraz oferty specjalne dla seniorów. Może to znacznie obniżyć koszty wyjazdu.

Należy zatem śmiało stwierdzić, iż wypoczynek seniorów może przybierać wiele form – od spokojnych pobytów w sanatoriach, przez aktywne wakacje, aż po edukacyjne wyjazdy kulturowe. Dzięki różnorodnym możliwościom dofinansowania, seniorzy mogą cieszyć się wakacjami dostosowanymi do swoich potrzeb i możliwości finansowych. Kluczem do udanego wypoczynku jest odpowiednie planowanie, uwzględnienie własnych preferencji i dbanie o zdrowie oraz bezpieczeństwo podczas podróży.

A czy Wy znacie jakieś inne formy wypoczynku, które można byłoby z czystym sumieniem zaproponować osobom w wieku senioralnym? Jak zawsze, z autentycznym zaciekawieniem – w tej i każdej innej sprawie – czekam na Wasze maile.



Wojciech Kaniuka
Kontakt: wojciech.kaniuka@powiat-ilawski.pl



Gdy człowiek zrobi coś niezwykłego, pragnie podzielić się tym doświadczeniem z innymi. A stać czoła uzależnieniu i wrócić do aktywnego, zdrowego życia - jest rzeczywiście wyczynem wielkim. Świadczy o sile charakteru i silnej woli. Daje przykład i inspirację innym - którzy dziś jeszcze na tej drodze są trochę dalej. Przedstawiamy Wam Czystą Łajbę - niezwykłą osadę smoczych łodzi z Iławy. Tworzą ją ludzie związani ze Stowarzyszeniem Abstynentów Regionu Iławskiego SARI.

W piątek 2 sierpnia dotarła do Iławy zupełnie nowa smocza łódź. Smoki i smoczyce, którzy nią pływają, są czysti - i dlatego też nazwali swoją łódź: Czysta Łajba.

Czysta Łajba została po raz pierwszy zwodowana 3 sierpnia w ekomarlinie przy ulicy Kajki w Iławie. W smoczym sporcie są zupełnie nowi. Całkiem niedawno, bo przed lipcowymi X Regatami Łodzi Smoczych o Złote Wiosło Jezioraka, skrzyknęli grupę znajomych i utworzyli amatorską drużynę Czysta Łajba, złożoną z osób uzależnionych.

To, ile dobrego dał nam ten projekt i jak ważny okazał się on dla ludzi, przerosło moje wszelkie oczekiwania. Dlatego na fali tego dobra i entuzjazmu postanowiliśmy zrealizować piękne marzenie i kupiliśmy nową smoczą łódź.

- Było to dla nas wszystkich wspaniałe przeżycie, debiutowaliśmy w tych zawodach, uczestnicząc wcześniej tylko w dwóch treningach w życiu - opowiada Wiktor, jeden z członków tej nowej osady. - I udało nam się wygrać finał C grupy złotej, zajęliśmy ostatecznie 7 miejsce w klasyfikacji generalnej drużyn amatorskich, wśród 15 osad.

Postanowili pójść za ciosem

- To, ile dobrego dał nam ten projekt i jak ważny okazał się on dla ludzi, przerosło moje wszelkie oczekiwania. - Dlatego na fali tego dobra i entuzjazmu postanowiliśmy zrealizować piękne marzenie i kupiliśmy nową smoczą łódź,

k którą przyjechała do Iławy - mówi przedstawiciel Czystej Łajby. - Przekazaliśmy prawo do jej użytkowania nieodpłatnie Stowarzyszeniu Abstynentów Regionu Iławskiego SARI - dodaje. Dla nich ta łódź jest symbolem tego, że warto mieć marzenia i warto dążyć do ich spełnienia.

To też forma promocji zdrowego stylu życia wśród lokalnej społeczności, wpisuje się w nurt „To działa, jak Ty działasz” oraz „Aktywnie, zdrowo i na sportowo” - mówi Wiktor. - Dla nas Czysta Łajba jest wyrazem człowieczeństwa w tym pędzącym i nastawionym na zysk świecie - podkreśla. Czysta Łajba jest teraz nową sekcją w Stowarzyszeniu SARI.

„OD UZALEŻNIENIA – DO SPEŁNIONEGO MARZENIA”
Czysta Łajba to nowa – niezwykła osada smoczych łodzi z Iławy



STOWARZYSZENIE ABSTYNETÓW REGIONU IŁAWSKIEGO SARI

Jest to Stowarzyszenie istniejące od 2014 r. Działalność Stowarzyszenia to pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób; - działalność na rzecz integracji społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym; - działalność charytatywna; - ochrona i promocja zdrowia; - przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym; - wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej i sportu; - działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych; - organizacja wycieczek i imprez dla dzieci i młodzieży; - promocja i organizacja wolontariatu.

Każdy abstynent (nie tylko uzależniony) może dołączyć do stowarzyszenia i tym samym bezpłatnie uczestniczyć w wydarzeniach organizowanych przez Czystą Łajbę.

Tekst: Wiktor (Czysta Łajba) i Marta Chwałek (Info Iława). Zdjęcie: archiwum Czystej Łajby



Odcinek drogi powiatowej w gminie Iława wyłączony z użytku!

Informujemy, że od 23 lipca trwają utrudnienia drogowe w związku z inwestycją pn.: „Rozbiórka mostu i budowa nowego obiektu w ciągu drogi powiatowej nr 1208N w miejscowości Zazdrość”.

Z uwagi na specyfikę prac i konieczność rozbiórki całego obiektu od 23 lipca

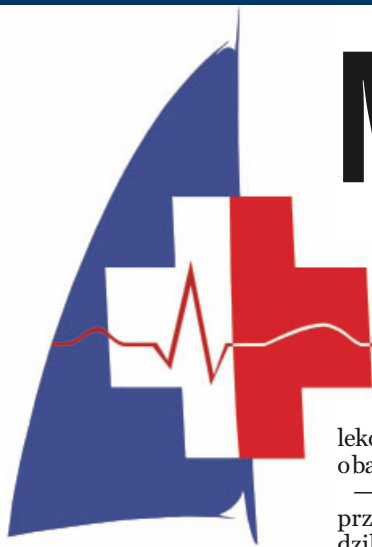
ca 2024 r. wyznaczony zostanie objazd na czas robót drogowych. - Wyznaczony objazd będzie przebiegał po drodze krajowej nr 16 oraz drogach powiatowych i gminnych - informuje Kinga Kołpacka z Powiatowego Zarządu Dróg w Iławie. - Prosimy o zastosowanie się do objazdów oraz zachowanie

szczególnej ostrożności - apeluje zarządca. Wylączony z użytku zostanie odcinek drogi między Truplem a Gulbiem w miejscowości Zazdrość. Miejsce to, jak również objazdy, są dokładnie wskazane na załączonej do artykułu mapie.

Źródło: Powiatowy Zarząd Dróg w Iławie



Nowe możliwości na neurologii



**Powiatowy Szpital
im. Władysława Biegańskiego
w Iławie**

Całościowa opieka nad pacjentem z SM

Szpital Powiatowy w Iławie znajduje się w gronie ośrodków prowadzących programy lekowe SM. Programami tymi objętych jest coraz więcej pacjentów. Programy lekowe refundowane są przez Ministerstwo Zdrowia. Oznacza to, że osoba z SM, jeśli posiada ubezpieczenie zdrowotne, może leczyć się za darmo. Pacjenci chorzy na SM, którzy trafiają do Szpitala Powiatowego w Iławie, mają szansę terapii na światowym poziomie. — Wcześniej zaawansowane przypadki stwardnienia rozsianego przekazywaliśmy do ośrodków o wyższej referencyjności. Teraz nie ma takiej potrzeby, nasz oddział dołączył do grona placówek, które zdecydowały się leczyć stwardnienie rozsiane jako całość — informuje dr n. med. Janusz Nowiński, ordynator Oddziału Neurologicznego i Udarowego w Szpitalu Powiatowym w Iławie.

W stwardnieniu rozsianym nastąpił niesamowity postęp, jeśli chodzi o leczenie. Zostało wprowadzonych kilka nowych

leków, nowych substancji o bardzo dobrej skuteczności.

— To zobligowało nas do przeszkolenia się, wprowadziliśmy właściwie wszelkie możliwe dostępne obecnie leki, mamy wszystko to, co jest w stwardnieniu rozsianym najlepszym dla pacjenta. To, co można stosować, to stosujemy — wyjaśnia ordynator neurologii.

Liczba osób, które leczą się w ramach programu lekowego stwardnienia rozsianego w Szpitalu Powiatowym w Iławie zwiększa się dość szybko. Obecnie pod opieką oddziału neurologii jest około 60 pacjentów, kolejni czekają w kolejce, są w trakcie diagnozy.

W Szpitalu Powiatowym w Iławie funkcjonuje program lekowy, który obejmuje wszystkie linie i możliwe strategii leczenia stwardnienia rozsianego.

— Istnieją dwie koncepcje leczenia, które warunkowane są stopniem aktywności choroby, a to oceniamy na podstawie objawów chorobowych (aktywność kliniczna) oraz i obrazu rzosnansowego (aktywność radiologiczna). Te czynniki warunkują sposób podejścia do leczenia konkretnego pacjenta tzw. leczenia spersonalizowanego. Istnieją dwa sposoby podejścia,

sposób eskalacyjny u osób z mniejszą aktywnością choroby oraz konsolidacyjny u osób z większą aktywnością w zakresie w/w czynników. Zwłaszcza to drugie podejście ma bardzo istotne znaczenie dla dalszego przebiegu choroby i losów pacjenta. Nowe terapie które wprowadziliśmy, dają możliwość takiego leczenia.

Rozwój medycyny oraz zwiększony dostęp do leczenia w Polsce sprawiły, że zdiagnozowani pacjenci mają szansę na normalne i aktywne życie, jeśli szybko rozpoczną leczenie. Zgłoś się do lekarza, jak zaobserwujesz u siebie niepokojące objawy.

Toksyna botulinowa w neurologii

To bez wątpienia przełomowa nowość, toksyna botulinowa w neurologii przechodzi prawdziwy rozkwit. Botoks stosowany do tej pory w kosmetyce czy medycynie estetycznej, znajduje szerokie zastosowanie w leczeniu schorzeń układu nerwowego. W przypadku wielu z nich jest to leczenie pierwszego wyboru.

— Toksyna botulinowa to lek, który po podaniu miejscowo hamuje uwalnianie acetylocholin w złączy nerwowo-mięśniowym - tym samym zmniejsza napięcie mięśniowe w ostrzykiwanym mięśniu, ogranicza nadmierną aktywność mięśni (np. wkurczu powiek czy dystoniach) oraz wpływa na wydzielanie substancji biorących udział w transmisji doznań bólowych tzn. działa przeciwbólowo — wyjaśnia dr n. med. Janusz Nowiński,



foto: NFZ

ordynator Oddziału Neurologicznego i Udarowego w Szpitalu Powiatowym w Iławie.

Toksyna botulinowa działa poprzez rozluźnienie mięśni blokując uwalnianie acetylocholin z zakończeń nerwowych, której efektem jest skurcz mięśni. Jej zastosowanie w schorzeniach takich jak spastyczność czy dystonie przynosi ulgę pacjentom poprzez zmniejszenie napięcia mięśni, poprawę ruchomości kończyn i zmniejszenie bólu, redukcję ruchów mimowolnych. Toksyna botulinowa może również zmniejszyć wydzielanie śliny i potu, oraz łagodzić objawy migreny i bólu neuropatycznego. Podczas zabiegu toksynę botulinową podaje się domięśniowo w postaci niewielkich zastrzyków, które są wykonywane pod kontrolą ultrasonograficzną w celu zapewnienia optymalnych wyników. Zazwyczaj wykonuje się kilka do kilkunastu miejsc iniekcji w jednym cyklu, z ilością leku dostosowaną do indywidualnych potrzeb i objawów pacjenta. Zabieg jest szybki i bezpieczny, trwający zazwyczaj kilka do kilkunastu minut.

Na oddziale neurologii Szpitala Powiatowego w Iławie, w ostatnich miesiącach, doszło do wielu zmian. To dobre informacje dla pacjentów, ponieważ rozwinęły się w sposób znaczący możliwości leczenia.

Leczenie przewlekłej migreny

Ta forma leczenia jest w iławskim szpitalu tematem dość świeżym, dopiero dwa miesiące temu placówka otrzymała pozwolenie na włączenie pacjentów do tego programu lekowego.

— Jesteśmy na etapie rekrutacji pacjentów z migreną przewlekłą — mówi Janusz Nowiński, który podkreśla, że migrena przewlekła to rodzaj migreny, która charakteryzuje się nawracającymi, silnymi bólami głowy o różnym nasileniu, w tym o typowej

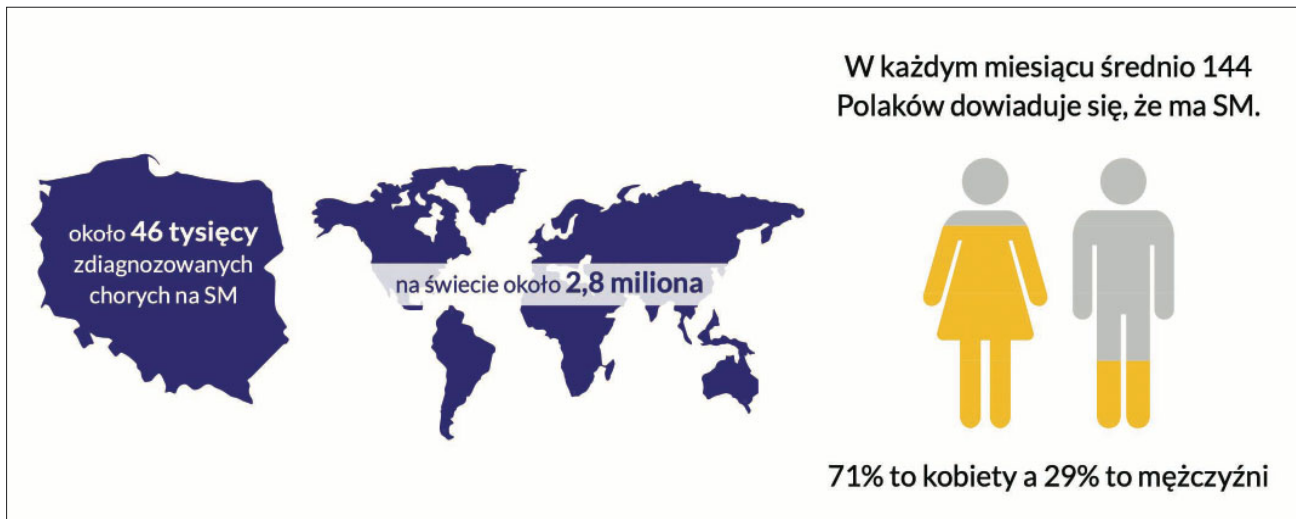
ostrej symptomatologii migrenowej przez co najmniej 15 dni w miesiącu, w okresie minimum trzech kolejnych miesięcy. Objawy mogą być bardzo dokuczliwe i wpływać znacząco na jakość życia osoby cierpiącej na migrenę przewlekłą.

Botoks jest skuteczny w leczeniu migreny w ponad 70% przypadków. U więcej niż połowy pacjentów dochodzi do całkowitego ustąpienia napadów, a u pozostałych do co najmniej dwukrotnego zmniejszenia ich częstotliwości i siły.

SM to „choroba o tysiącu twarzy”, co oznacza, że u każdego może przebiegać inaczej. Do najczęstszych objawów należą:

- nagłe, najczęściej przemijające zaburzenia widzenia (zamglenia wzroku, ubytki w polu widzenia, podwójne widzenie, osłabienie ostrości widzenia, zaburzenia widzenia barw, ból gałek ocznych, mroczki, oczopląs)
- zaburzenia czucia (mrowienie, drętwienie, kłujący ból, wrażenie przebiegającego prądu wzdłuż kręgosłupa i kończyn)
- przewlekłe zmęczenie
- zaburzenia funkcji poznawczych (problemy ze skupieniem się, pamięcią)
- zaburzenia równowagi (zawroty głowy, pogorszenie koordynacji)
- zaburzenia funkcji pęcherza moczowego i jelit (nietrymanie moczu)
- zaburzenia ruchowe (niedowład)
- zaburzenia mowy
- spastyczność mięśni
- zaburzenia w sferze seksualnej (obniżenie popędu płciowego, impotencja)
- odczuwanie bólu neuropatycznego, psychogenego, zapalnego lub mieszanego.

W ciągu roku w Polsce udar mózgu dotyka około 90 tys. osób, śmiertelność ocenia się na około 20%. Ryzyko nawrotu udaru w pierwszym roku po przebytym udarze wynosi 10-12%, średnie ryzyko nawrotu w ciągu 5 lat wynosi 30-40%. Oddział udarowy iławskiego szpitala zapewnia opiekę aż blisko 250 000 mieszkańców kilku powiatów. Na leczenie trafiają tu pacjenci z powiatu iławskiego, nowomiejskiego, ostródzkiego, ale również brodnickiego. Rocznie w oddziale leczonych jest około 400 osób, u których stwierdzono udar mózgu.



— Program lekowy NFZ leczenia migreny przewlekłej, daje możliwość przy nieskuteczności terapii toksyną botulinową, włączenia w jego ramach leków, które stanowią prawdziwy przełom w terapii tego schorzenia, a mianowicie przeciwciał monoklonalnych. Terapia polega na iniekcjach podskórnych, jeden raz w miesiącu — dodaje ordynator.



dr n. med. Janusz Nowiński, ordynator Oddziału Neurologicznego i Udarowego w Szpitalu Powiatowym w Iławie

Plan na przyszłość — spastyka

Udar mózgu, stwardnienie rozsiane, urazy czaszkowo - mózgowie prowadzić do różnych powikłań, w zależności od obszaru uszkodzenia tkanki mózgowej i rdzenia, a także szybkości reakcji na objawy. Następstwa tych chorób mogą przybierać różne formy. Spastyczność kończyn jest częstym skutkiem wyżej wymienionych schorzeń, z którymi zmagają się pacjenci. I to jest w kręgu zainteresowania doktora Nowińskiego, wykorzystywanie nowych możliwości to ogromna szansa dla pacjentów, na życie w lepszej sprawności i komforcie. U wielu z nich dużym problemem jest wzmożona spastyczność, czyli zwiększone napięcie mięśniowe

spowodowane uszkodzeniem struktur układu nerwowego tzn. górnego neuronu ruchowego. Objawia się ona trudnościami w wykonywaniu codziennych czynności oraz często powoduje ból u pacjentów. Dotyczy kończyn górnych jak i dolnych. Objawy spastyczności nie zawsze pojawiają natychmiast, najczęściej problem ten rozwija się z pewnym opóźnieniem. Wykorzystanie toksyny botulinowej w spastyczno-

ści polega na zmniejszeniu napięcia mięśniowego, co w połączeniu z rehabilitacją, pozwala na poprawę sprawności.

Złote...pół godziny

Dr n. med. Janusz Nowiński, ordynator Oddziału Neurologicznego i Udarowego w Szpitalu Powiatowym w Iławie, nie ma wątpliwości, że każda minuta zwłoki po udarze, to strata dla mózgu, kluczowe są pierwsze godziny. Od chwili dotarcia pacjenta do Szpitalnego Oddziału Ratunkowego do rozpoczęcia leczenia nie powinno upłynąć więcej niż 60 minut, mówimy wtedy o „złotej godzinie”.

— My chcieliśmy żeby to było złote pół godziny — mówi Janusz Nowiński, który nie ma wątpliwości, że jest to możliwe. Wszystko to kwestia organizacji, która jest już teraz na najwyższym poziomie.

Pacjentowi przy małym udarze zazwyczaj wystarczy samo leczenie trombolityczne — Na trombolizę do tej pory mieliśmy 4,5 godziny, dziś cieszymy się z posiadanych możliwości wydłużenia u niektórych pacjentów okna terapeutycznego do 9 godzin — mówi ordynator.

— Przy udarze z większym deficytem neurologicznym, gdy chory ma niedrożne duże naczynie wewnątrzczaszkowe, co ustalamy badaniem angio, może on być zakwalifikowany do leczenia trombektomią mechaniczną, czyli do udrożnienia naczynia poprzez mechaniczne usunięcie skrzepu. Do tej pory na trombektomię mechaniczną mieliśmy 6 godzin od wystąpienia objawów udaru mózgu. Dziś ten czas też może być wydłużony. Wiąże się to i zależy jest od rozległości strefy niedokrwienia (tzn. penumbra, strefa półcienia), którą możemy dość precyzyjnie ustalić wykorzystując nowoczesne techniki neuroobrazowania (tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny), a która warunkuje możliwość wydłużenia czasu interwencji. — dodaje Janusz Nowiński. — Warto podkreślić, że aktualnie w świecie i w krajach UE wprowadzany jest nowy lek trombolityczny, którego zaletą jest nieco lepsza skuteczność w pewnych typach udarów i krótszy czas podania. Ten lek będzie również u nas.

— W ramach leczenia w naszym oddziale każdy pacjent ma zaplanowany indywidualny program prewencji wtórnej oraz wdrożony program wczesnej indywidualnej rehabilitacji już przy łóżku pacjenta. Poza tym w ramach kompleksowej opieki medycznej, pacjent po zakończeniu hospitalizacji w Oddziale Udarowym jest niezwłocznie przekazywany do funkcjonującego w strukturach szpitala Oddziału Rehabilitacji Neurologicznej, gdzie prowadzone jest dalsze usprawnianie chorego. Warto zaznaczyć, że leczenie trombolityczne prowadzimy w naszym szpitalu już od ponad 10 lat — mówi dr n. med. Janusz Nowiński.

Najczęstsze przyczyny udaru

Pojawienie się udaru mózgu w wielu przypadkach związane jest z współwystępowaniem wielu schorzeń, które niekorzystnie wpływają na stan naczyń krwionośnych w obrębie ośrodkowego układu nerwowego oraz ogólnie całego układu sercowo-naczyniowego. Ryzyko wystąpienia udaru zwiększają także nieprawidłowe nawyki zdrowotne oraz szkodliwy styl życia. Najistotniejsze czynniki ryzyka wystąpienia udaru to m.in. nadciśnienie tętnicze, choroby kardiologiczne (przede wszystkim migotanie przedsionków), miażdżycę, cukrzyca, otyłość, wysokie poziomy cholesterolu, zaburzenia lipidowe, choroby nerek, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej. Niewielka część udarów wynika z czynników, na które dana osoba nie ma jakiegokolwiek wpływu. Jest to np. występowanie wrodzonych nieprawidłowości naczyń tętniczych w obrębie czaszki (tętniaków), które mogą samoistnie ulegać pęknięciu prowadząc do wystąpienia udaru krwotocznego mózgu

oraz zaburzeń genetycznie uwarunkowanych.

— Jeśli pacjent pozostaje u nas w szpitalu, monitorowany jest i zajmuje się nim sztab specjalistów. W zespole udarowym są lekarze, pielęgniarki, rehabilitanci, jest logopeda, psycholog. Każdy ma swoją ogromną rolę w drodze pacjenta do sprawności. Naszym celem jest ustalenie przyczyny tego stanu, aby móc wprowadzić profilaktykę wtórną i zapobiec kolejnym udarom — wyjaśnia dr. Nowiński — Mamy ten komfort, że w naszej placówce jest pracownia tomografu i rezonansu, RTG, aparaty USG. W przypadku udaru o nieustalonej etiologii (ok. 30 procent) uzasadnione jest przedłużone monitorowanie czynności serca do 7 dni za pomocą rejestracji EKG metodą Holtera. To także na naszym oddziale się dzieje, wteamie udarowym jest kardiolog czy internista, którzy oceniają obraz badania dając szersze spojrzenie na pacjenta. Na miejscu wykonujemy także echo serca, badania laboratoryjne w bardzo szerokim zakresie, mamy pracownię EEG/EMG.



Oddział Neurologiczny i Udarowy dysponują łącznie 31 łóżkami. Oddziały ściśle współpracują ze sobą i pełnią stały 24-godzinny dyżur neurologiczny. W Oddziale Udarowym funkcjonuje 18 łóżek dla chorych z udarem mózgu wraz wyposażoną w specjalistyczny sprzęt medyczny 6-stanowiskową Salą Intensywnego Nadzoru Neurologicznego, przeznaczoną do wzmożonego nadzoru lekarskiego i pielęgniarskiego oraz ciągłego monitorowania parametrów życiowych chorych z udarem mózgu krwotocznym lub niedokrwienym. Personel Oddziału Udarowego prowadzi kompleksową diagnostykę

i leczenie chorób naczyniowych ośrodkowego układu nerwowego. Oddział Neurologiczny posiada 13 łóżek przeznaczonych dla pacjentów cierpiących z powodu innych nagłych i przewlekłych chorób neurologicznych m.in. padaczka, schorzenia kręgosłupa. Opiekę nad chorymi zapewnia wysoko wykwalifikowany interdyscyplinarny zespół medyków, w skład którego wchodzi specjaliści neurologi, pielęgniarki, fizjoterapeuci, psycholog oraz logopeda. Pacjenci Oddziałów mogą również liczyć na specjalistyczne konsultacje internistyczne, kardiologiczne, z zakresu chirurgii ogólnej, urazowej i naczyniowej oraz rehabilitacji i psychiatrii.

Szybkie ustalenie rozpoznania i wdrożenie nowoczesnych technik leczenia schorzeń neurologicznych jest możliwe dzięki dostępowi Oddziałów do szerokiej diagnostyki laboratoryjnej oraz obrazowej tj. badania laboratoryjne, tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny, USG-Doppler Duplex, badanie elektroencefalograficzne. Do dyspozycji pacjentów Oddziału Neurologicznego i Udarowego znajduje się sala rehabilitacyjna, gdzie doświadczeni fizjoterapeuci przy pomocy sprzętu do

rehabilitacji oraz aparatury służącej do zabiegów fizykoterapii (elektrollecniotwo czy laseroterapia) prowadzą wczesną terapię pacjentów hospitalizowanych w Oddziałach z powodu schorzeń neurologicznych. W ramach wczesnego usprawniania po przebyciu udaru mózgu Oddział Udarowy stale współpracuje z Oddziałem Rehabilitacji Neurologicznej funkcjonującym w szpitalu, gdzie kierowani są pacjenci wymagający tego rodzaju rehabilitacji bezpośrednio po pobycie w Oddziale. Ponadto personel medyczny Oddziału prowadzi przyszpitalną Porad-

nię Neurologiczną, w której pacjenci po pobycie w Oddziale mają zapewnioną możliwość odbycia wizyty kontrolnej.

To jeszcze nie koniec

Poza wymienionymi wcześniej i omówionymi programami lekowymi, Oddział Neurologii realizuje jeszcze program lekowy leczenia immunoglobulinami (polineuropatie, Zespół Guillaina-Barrego) oraz program lekowy leczenia choroby Pompego (spichrzeńowej). Są to terapie bardzo drogie i zaawansowane, które dotychczas nie były dostępne i stosowane w naszym szpitalu. Wykonuje je niewiele ośrodków.



ZBADAJ SIĘ I ZYSKAJ SPOKÓJ!

Zapraszamy Panie z Powiatu Iławskiego na bezpłatną mammografię we wrześniu!

LUX MED Diagnostyka zaprasza Panie z Powiatu Iławskiego, w wieku od 45 do 74 lat, na bezpłatne badania mammograficzne w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi finansowanego przez NFZ.

Panie w wieku od 45 do 74 lat mogą wykonać mammografię w programie:

- co 24 miesiące, jeśli nie miały zdiagnozowanej wcześniej złośliwej zmiany nowotworowej w piersi

- co 12 miesięcy, jeśli zakończyły leczenie raka piersi i 5-letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu

- co 12 miesięcy, jeśli po 5 latach od leczenia chirurgicz-



nego raka piersi pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT)

Wyłączone z programu są kobiety objęte „Opieką nad rodzinami wysokiego, dzie-

dzicznie uwarunkowanego ryzyka zachorowania na raka piersi lub raka jajnika” lub „Kompleksową opieką onkologiczną nad świadczeniobiorcą z nowotworem piersi”.

Przy określeniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia. Badanie w programie można wykonać w dowolnej lokalizacji, niezależnie od swojego miejsca zamieszkania i bez skierowania lekarskiego.

LUX MED zaprasza do mobilnej pracowni mammograficznej:

Zalewo – 10 września, w godzinach od 10:00 do 16:00, na placu nad jeziorem, obok muszli koncertowej, ul. Kolejowa

Susz – 11 września, w godzinach od 10:00 do 16:00, przy Przychodni Zdrowia, ul. J. Wybickiego 9

Lubawa – 11 września, w godzinach od 10:00 do 16:00, przy Miejskim Ośrodku Zdrowia, ul. Rzepnikowskiego 20

Iława – 12 września, w godzinach od 10:00 do 16:00, przy Centrum Turystyczno-Rekreacyjnym, ul. Biskupska 2.

Badajmy się regularnie i dbajmy o swoje zdrowie

Mammografia jest najbardziej czułym i specyficznym badaniem w zwalczaniu raka piersi. Pozwala na wykrycie zmian, których nie można zaobserwować podczas samokontroli piersi. Wczesne

wykrycie nowotworu umożliwia natychmiastowe, skuteczne leczenie i daje niemal 100 % gwarancję powrotu do zdrowia.

W przypadku wykrycia nieprawidłowości udział w programie zapewnia szybką ścieżkę diagnostyki i leczenia, a dzięki stałemu monitoringowi usprawniamy kontakt z placówkami prowadzącymi dalszą diagnostykę i przyspieszamy ewentualne konieczne leczenie.

Rejestracja pod nr tel. 22 880 90 80 (*3)

W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty. Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii, o ile nie były one wykonane w pracowni LUX MED. Prosimy o stawienie się na badanie w czasie wyznaczonym podczas rejestracji.

WAŻNE! BRANŻOWA SZKOŁA II STOPNIA ZAPRASZA

Ważna informacja dla osób, które nie chcą zamykać sobie drogi do wymarzonych studiów. Dobrym wyjściem może okazać się Branżowa Szkoła II Stopnia w Zespole Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Iławie.

Branżowa Szkoła II Stopnia w Zespole Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Iławie umożliwia uzyskanie dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe w zawodach Technik pojazdów samochodowych oraz Technik handlowiec. Istnieje możliwość uzyskania świadectwa dojrzałości po zdaniu egzaminu maturalnego. Zajęcia edukacyjne w zakresie kształcenia zawodowego odbywają się na Kwalifikacyjnych Kursach Zawodowych w wymiarze godzin określonych w podstawie programowej kształcenia w zawodach szkolnictwa branżowego.



Kształcenie odbywać się będzie w formie zaocznej.

Nauka w Branżowej Szkole II Stopnia jest bezpłatna!
KWALIFIKACYJNE KURSY ZAWODOWE

Uczniowie, którzy nie chcą przystępować do egzaminu maturalnego mają natomiast możliwość uzyskania tytułu Technika pojazdów

samochodowych lub Technika handlowca poprzez ukończenie kwalifikacyjnych kursów zawodowych w systemie zaocznym. Nauka na Kwalifikacyjnych Kursach Zawodowych jest bezpłatna!

Wszelkie informacje oraz potrzebne dokumenty – gabinet 211 w Zespole Szkół im. Konstytucji 3 Maja w Iławie.

KOMUNIKAT

W związku ze zmianami przepisów ustawy Prawo farmaceutyczne od 1 stycznia 2024 r. zmieniają się zasady pełnienia dyżurów przez apteki ogólnodostępne. Ustawa wskazuje, że za dyżur w dzień wolny od pracy uznawany jest dyżur pełniony przez aptekę ogólnodostępną w niedzielę i święta bez przerwy przez kolejne 4 godziny zegarowe w przedziale czasowym między godz. 10:00 a 18:00. Za dyżur w porze nocnej ustawodawca uznaje natomiast dyżur pełniony przez aptekę ogólnodostępną bez przerwy przez kolejne 2 godziny zegarowe w przedziale czasowym między godzinami 19:00 a 23:00.

Na terenie powiatu iławskiego działają trzy apteki czynne w tych godzinach:

Apteka „NOVA” ul. Kopernika 3/4A/1, 14-200 Iława

Apteka mgr Adam Justyn Cichoń ul. Gen. Wł. Andersa 3, 14-200 Iława

„APTEKA ARNIKA” ul. Rynek 20, 14-260 Lubawa