



OBSERWATOR



DODATEK BEZPŁATNY

WARSZTAT TERAPII ZAJĘCIOWEJ W KWIDZYNIE

23.12.20 r. Nr 273 ROK 16



Mikołaj nie zapomnij o uczestnikach kwidzyńskiego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kwidzynie z siedzibą w Górkach. Mimo zawieszenia działalności pracownicy warsztatu, prowadzonego przez Fundację „Misericordia”, przygotowali dla wszystkich świąteczne paczki.

str. III

Rada dla osób niepełnosprawnych

Można zgłaszać kandydatów

Do 7 stycznia można zgłaszać kandydatury do Powiatowej Społecznej Rady do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Rada zajmuje się między innymi opiniowaniem projektów, dotyczących rehabilitacji społecznej i zawodowej w powiecie kwidzińskim. To ciało opiniodawczo-doradcze starosty. Rada została powołana po raz pierwszy w 2003 roku.



Zgłoszenia kandydatów do Powiatowej Społecznej Rady do Spraw Osób Niepełnosprawnych przyjmowane są do 7 stycznia, do godz. 16.00 w punkcie informacyjnym Starostwa Powiatowego przy, ul. Kościuszki 29b w Kwidzynie. Fot. archiwum

- Ukazało się już ogłoszenie starosty kwidzińskiego w sprawie możliwości zgłaszania kandydatów na członków Powiatowej Społecznej Rady do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Kandydatury przyjmowane są od działających na terenie powiatu kwidzińskiego organizacji pozarządowych, fundacji oraz

przedstawicieli samorządów powiatu i gmin. Do zakresu działania powiatowych rad należy inspirowanie przedsięwzięć zmierzających do integracji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych, realizacja praw osób niepełnosprawnych, opiniowanie projektów powiatowych programów działań na rzecz

osób niepełnosprawnych, ocena realizacji programów oraz opiniowanie projektów uchwał i programów przyjmowanych przez radę powiatu pod kątem ich skutków dla osób niepełnosprawnych - informuje Joanna Bożek, inspektor ds. pomocy społecznej i organizacji pozarządowych w Starostwie Powiatowym w

Kwidzynie.

Zgłoszenia kandydatów do Powiatowej Społecznej Rady do Spraw Osób Niepełnosprawnych przyjmowane są do 7 stycznia, do godz. 16.00 w punkcie informacyjnym Starostwa Powiatowego przy, ul. Kościuszki 29b w Kwidzynie.

(jk)

Kolejne wsparcie dla DPS

Dodatki dla pracowników

Dom Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze” w Ryjewie i Dom Pomocy Społecznej w Kwidzynie otrzymają kolejne w tym roku środki, które zostaną przeznaczone między innymi na dodatki do wynagrodzeń. Pieniądze pochodzą ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego. Zostały przyznane w ramach projektu „Pomorskie pomaga”. To jedno z zadań Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Grant został udzielony na podstawie umowy zawartej pomiędzy samorządem powiatu, a województwem pomorskim.



Domy pomocy społecznej w Ryjewie i Kwidzynie otrzymają kolejne w tym roku środki, które zostaną przeznaczone między innymi na dodatki do wynagrodzeń.

- Celem projektu jest łagodzenie skutków epidemii Covid-19 oraz przeciwdziałanie jej negatywnym konsekwencjom, w szczególności w stosunku do osób znajdujących się w grupie szczególnego ryzyka, jaką stanowią mieszkańcy i pracownicy domów pomocy społecznej, które na terenie województwa pomorskiego świadczą całodobową opiekę, w szczególności osobom starszym, z niepełnosprawnościami i przewlekłe chorem. Grant będzie można przeznaczyć m. in. na dodatki do wynagrodzeń dla pracowników DPS wykonujących bezpośrednią pracę z mieszkańcami, ale bez lekarzy i pielęgniarek. Poza tym pozyskane środki mają zapewnić noclegi i wyżywienie dla pracowników

DPS poza miejscem zamieszkania oraz tymczasowe miejsca kwarantanny dla pensjonariuszy - informuje Anna Świątkowska ze Starostwa Powiatowego w Kwidzynie.

Powiat wystąpił do z wnioskiem dla Domu Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze” w Ryjewie na łączną kwotę ponad 572 tys. zł. Wsparcie obejmuje miesiące: czerwiec, lipiec, sierpień, wrzesień oraz październik. Kolejny złożony wniosek, na kwotę ponad 217 tys. zł, dotyczył Domu Pomocy Społecznej w Kwidzynie. Kwota ta została przyznana za miesiące: maj, czerwiec i lipiec. Przyznano też pieniądze w wysokości 145 tys. zł za miesiące sierpień i wrzesień.

(jk)

Radosnych Świąt Bożego Narodzenia

Św. Jan Paweł II powiedział kiedyś, że cierpienie jest w świecie po to, ażeby wyzwalało miłość. W okresie pandemii słowa te nabierają szczególnego znaczenia. Uwolnijmy zatem ogromne pokłady miłości. Dzielimy się nią nie tylko podczas wigilijnego wieczoru oraz w świąteczne dni, ale także przez cały Nowy Rok. Niech Boże Narodzenie przypomni nam to co w życiu jest najważniejsze, najradośniejsze i najpiękniejsze. Niech świąteczny czas rozpocznie nowy etap w życiu każdego, pozwalając likwidować niechciane bariery i spełniać marzenia. Wspaniałych, radosnych, pełnych optymizmu, a przede wszystkim zdrowych Świąt Bożego Narodzenia życzą: Rada i Zarząd Fundacji „Misericordia” oraz uczestnicy i pracownicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kwidzynie z siedzibą w Górkach.



Pomoc dla osób w kwarantannie

Osoby przebywające w kwarantannie mogą uzyskać pomoc w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie. Dzwoniąc można pod numery telefonów: 55 646 18 00 i 55 279 99 15 w godzinach od 7.00-15.00. Można także wysłać wiadomość pocztą elektroniczną na adres psycholog@pcprkwidzyn.pl, podając swoje imię i nazwisko oraz nr telefonu. W tytule wiadomości należy wpisać: „pomoc psychologiczna”. Psycholog skontaktuje się najszybciej jak to będzie możliwe. Pomoc psychologiczną i prawną zapewnia także Ośrodek Interwencji Kryzysowej. Osoby potrzebujące takiej pomocy mogą dzwonić pod numer telefonu: 512 909 991.

Paczki dla uczestników kwidzyńskiego WTZ

Święta inne niż wszystkie

Mikołaj nie zapomniał o uczestnikach kwidzyńskiego Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kwidzynie z siedzibą w Górkach. Mimo zawieszenia działalności pracownicy warsztatu, prowadzonego przez Fundację „Misericordia”, przygotowali dla wszystkich świąteczne paczki.



Z zachowaniem obowiązujących obostrzeń i rygoru sanitarnego każdy mógł odebrać paczkę samodzielnie.

- Nie mogliśmy z powodu pandemii spotkać się jak co roku i podzielić opłatkiem oraz wręczyć naszym uczestnikom paczki, ale pamiętamy o wszystkich i cały czas jesteśmy z nimi w kontakcie. Przygotowaliśmy paczki świąteczne dla wszystkich. Z zachowaniem obowiązujących obostrzeń i rygoru sanitarnego każdy mógł odebrać paczkę samodzielnie. Do osób, które z różnych przyczyn nie mogły odebrać osobiście, paczki zostały dowieszone. To już

naszej działalności, w którym nie mogliśmy zorganizować przedświątecznych kiermaszów. Mamy jednak nadzieję, że w końcu wygramy z pandemią i w nowym roku wszystko wróci do normy. Nasi uczestnicy bardzo przeżywają brak możliwości uczestniczenia w zajęciach. Często dzwonią i pytają kiedy będą mogli wrócić. Zajęcia terapeutyczne prowadzone są w formie zdalnej, ale nie są one w stanie zastąpić tradycyjnych zajęć prowadzonych w poszczególnych

Siedziba kwidzyńskiego WTZ znajduje się w zabytkowym dworku w Górkach, w gminie Kwidzyn. Od stycznia 2004 roku prowadzi go kwidzyńska Fundacja „Misericordia”. Podczas zajęć

niepełnosprawni mieszkańcy powiatu kwidzyńskiego uczą się samodzielności oraz zdobywają umiejętności, które przydadzą się w przyszłej pracy zawodowej.

(jk)



Mimo zawieszenia działalności pracownicy warsztatu, prowadzonego przez Fundację „Misericordia”, przygotowali dla wszystkich świąteczne paczki. Zdjęcia: JK



Siedziba kwidzyńskiego WTZ znajduje się w zabytkowym dworku w Górkach, w gminie Kwidzyn. Na zdjęciu: dworek z nowym oświetleniem.

drugie w tym roku święta podczas których nie możemy się wspólnie spotkać. To także pierwszy rok w

pracowniach - podkreśla Bogdan Muchowski, kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kwidzynie.

w salonie urody
zastów nos i usta

w urzędzie, biurze
zastów nos i usta

na przystanku
zastów nos i usta

w komunikacji publicznej
zastów nos i usta

u fryzjera
zastów nos i usta

na zakupach
zastów nos i usta

Przypominamy!
Obowiązek zastawiania
dotyczy także nosa!

Ministerstwo Zdrowia

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie zaprasza do
Punktu doradczego
dla Cudzoziemców
więcej www.kwidzyn.epcpr.pl/



Zmiany w dofinansowaniu rehabilitacji społecznej i zawodowej

Więcej na sprzęt do rehabilitacji

Rada powiatu podczas ostatniej sesji przyjęła uchwałę zmieniającą dotychczasowy dokument określający zadania i wysokość środków z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Pieniądze przeznaczone są na rehabilitację społeczną i zawodową niepełnosprawnych mieszkańców powiatu.

Zmiany były potrzebne, gdyż z powodu pandemii niektóre z zadań nie były możliwe do realizacji. Jak wyjaśniał przed sesją Wiesław Wosiak, wicestarosta kwidzyński, ogólna kwota przyznana przez PFRON nie ulega zmianie. W projekcie uchwały zaproponowano jedynie przesunięcia środków na określone zadania.

Z powodu pandemii i zamknięcia ośrodków rehabilitacyjnych część osób zrezygnowała z udziału w turnusach rehabilitacyjnych i pieniądze na to zadanie nie zostały wykorzystane. Zaproponowaliśmy też zmniejszenie środków na sport, kulturę, rekreację i turystykę osób niepełnosprawnych, które także nie zostały wykorzystane. To kwota ok. 4,2 tys. zł. Zapro-



Pieniądze z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przeznaczone są na rehabilitację społeczną i zawodową niepełnosprawnych mieszkańców powiatu. Fot. archiwum

ponowaliśmy radzie zwiększenie środków o ponad 46 tys. zł na dofinansowanie zakupu sprzętu rehabilitacyjnego, przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych – poinformował Wiesław Wosiak, wicestarosta kwidzyński.

Radni jednogłośnie dokonali zmian w podziale środków

przeznaczając więcej pieniędzy na dofinansowanie zakupu sprzętu rehabilitacyjnego i przedmiotów ortopedycznych. W tym roku na rehabilitację zawodową i społeczną PFRON przyznał powiatowi ponad 2,7 mln zł.

(jk)

Pieniądze na rehabilitację społeczną i zawodową:**Rehabilitacja zawodowa - 200 000 zł**

- zwrot kosztów wyposażenia stanowiska pracy - 200 000 zł

Rehabilitacja społeczna - 2 517 287 zł

- działalność warsztatów terapii zajęciowej - 1 851 144 zł
- dofinansowanie uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych - 157 716 zł
- sport, kultura i turystyka osób niepełnosprawnych - 45 680 zł
- dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze - 342 747 zł
- likwidacja barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych - 120 000 zł

Już wkrótce w Polsce**Szczepionki przeciw Covid-19**

Rząd przedstawił program szczepień przeciw COVID-19 w Polsce. Szczepionka jest naszą szansą na powrót do życia sprzed pandemii. Planowany jest zakup łącznie ok. 62 miliony dawek szczepionek pięciu producentów - Astra Zeneca, Janssen Pharmaceutica NV, Pfizer, CureVac i Moderna. Szacowany koszt zakupu wynosi ok. 2,4 miliarda złotych. Zakup szczepionek zostanie sfinansowany z budżetu państwa. Rozpoczęcie szczepień jest planowane na pierwszy kwartał 2021 roku.

Szczepienia będą realizowane etapami. W pierwszej kolejności szczepionkę otrzymają pracownicy służby zdrowia, domów pomocy społecznej i miejskich ośrodków pomocy społecznej, pensjonariusze domów pomocy społecznej oraz zakładów opiekuńczo-leczniczych, osoby powyżej 60. roku życia, służby mundurowe i nauczyciele. Następnie szczepionka trafi do osób cierpiących na choroby przewlekłe zwiększające ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 i osób bezpośrednio zapewniających funkcjonowanie podstawowej działalności państwa, które są narażone na zakażenie ze względu na częste kontakty społeczne. Na końcu szczepionkę otrzymają przedsiębiorcy i pracownicy sektorów zamkniętych oraz pozostała część obywateli.

Rząd chce otworzyć co najmniej 8000 punktów szczepień z co najmniej jednym punktem w każdej gminie. W każdej gminie będzie funkcjonował również co

najmniej jeden mobilny punkt szczepień dla osób, które nie są w stanie samodzielnie dotrzeć do punktu stacjonarnego.

Skierowania na szczepienie w formie elektronicznej będą generowane na zasadzie zaproszenia, a lekarze w razie potrzeby będą mogli wystawić je indywidualnie. Na szczepienie będzie można umówić się za pośrednictwem infolinii, Internetowego Konta Pacjenta na stronie pacjent.gov.pl, placówki, która wystawiła skierowanie

lub bezpośrednio w punkcie szczepień.

Rząd zapowiada, że szczepienia będą bezpłatne i dobrowolne. Szczepionka zostanie podana w dwóch dawkach w odstępie 21 dni.

Rząd uruchomił stronę internetową znajdującą się pod adresem gov.pl/szczepimysie. Można na niej znaleźć informacje zarówno na temat programu szczepień jak i samej szczepionki.

Przemysław Rutkowski

OBSEKWATOR

Dodatek bezpłatny do Kuriera Kwidzyńskiego, wykonany podczas zajęć terapeutycznych prowadzonych w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Kwidzynie, z siedzibą w Górkach. WTZ prowadzi Fundacja „Misericordia” w Kwidzynie.

Górki 4 82-500 Kwidzyn
tel./faks 55 279 35 64
e-mail: wtzkwidzyn@wp.pl
www.fundacjamisericordia.pl

Praca PCPR podczas pandemii

Wprowadzone zostały ograniczenia dotyczące funkcjonowania Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie. W związku z ostrzeżeniami dotyczącymi zagrożenia koronawirusem osoby udające się do PCPR będą obsługiwane tylko w holu na parterze budynku. Na



parterze znajduje się biurko z zamontowanym dzwonkiem, za pomocą którego można przywołać pracownika. Przy wejściu do budynku jest zamontowana skrzynka pocztowa, do której należy wrzucać korespondencję.

Pracownicy będą wykonywać swoje obowiązki w formie rotacyjnej, pozostając w kontakcie z klientami w formie telefonicznej oraz mailowej oraz przez platformę ePUAP. Poza tym Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych umożliwia składanie wniosków drogą elektroniczną poprzez System Obsługi Wsparcia (SOW), który działa od początku bieżącego roku. Korzystanie z systemu jest nieodpłatne. Elektroniczny wniosek np. dotyczący dofinansowania do zakupu przedmiotów ortopedycznych można złożyć w każdym dniu. System działa 24 godziny na dobę, 365 dni w roku. Potrzebny jest jedynie dostęp do internetu. System działa pod adresem:

www.sow.pfron.org.pl

Prezenty dla mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Kwidzynie

Świątecznie i radośnie w kwidzyńskim DPS

Mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej od marca muszą zmagać się z obostrzeniami i izolacją z powodu pandemii. Mimo że święta będą inne niż dotychczas, to mieszkańcy i pracownicy pod kilku tygodni przygotowywali się do

pandemii. Mimo że święta Bożego Narodzenia.

- Przygotowania były bardzo intensywne. I choć te święta, dla nas wszystkich, będą inne niż zwykle, to staraliśmy się przygotować je w radosnej atmosferze. Wraz z mieszkańcami przygotowaliśmy świąteczne dekoracje, wśród których znalazły się ozdoby choinkowe wykonane z masy solnej, gipsu, styropianowych bombek oraz szyszek i orzechów. Wspólnie przygotowaliśmy też piękne stroiki i wience, które ozdobią nasz dom – mówi Karolina Dunaj, terapeuta zajęciowy w Kwidzynie.

Dodaje, że choć święta przypadają na trudny czas, życzliwość i hojność, która spotkała mieszkańców przeszła najśmielsze oczekiwania.

- Serdeczność okazały nam osoby nie tylko z Kwidzyna, ale i z całej Polski. Nie tylko nasi mieszkańcy otrzymali kartki świąteczne z Caritasu czy domowej roboty pierniczki, przekazane przez życzliwego anonimowego mieszkańca Kwidzyna, ale również podarunki przekazane przez pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kwidzynie.



Do mieszkańców domu trafiły prezenty przekazane przez Fundację Biedronki. Były też kartki świąteczne z Caritasu, domowej roboty pierniczki, przekazane przez życzliwego anonimowego mieszkańca Kwidzyna, a także podarunki przekazane przez pracowników Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kwidzynie. Mieszkańcy otrzymują również paczki od darczyńców z całej Polski, a wszystko to za sprawą akcji Fundacji „Święty Mikołaj dla Seniora”. Zdjęcia: Karolina Dunaj

Wśród nich znalazły się ciekawe książki, krzyżówki, gry, kosmetyki dla kobiet i mężczyzn oraz piękne poszewki

na poduszki, serwetki oraz makramy wykonane przez uczestników zajęć Domu Dziennego Pobytu „Senior+” w Kwidzynie. Za wszystkie

podarunki nasi mieszkańcy serdecznie dziękują - twierdzi Karolina Dunaj.

Do mieszkańców trafiły także prezenty przekazane

przez Fundację Biedronki.

- Były to słodczyce i kosmetyki, które na pewno przypadną do gustu naszym mieszkańcom. Fundacja Biedronki prze-

kazała również na rzecz Domu Pomocy Społecznej w Kwidzynie produkty higieniczne oraz środki czystości. Mieszkańcy otrzymają również paczki od darczyńców z całej Polski, a wszystko to za sprawą akcji Fundacji „Święty Mikołaj dla Seniora”. Nasi mieszkańcy pisali listy do Świętego Mikołaja, które dotarły do darczyńców o niesamowicie wielkich sercach i przysłali naszym mieszkańcom przepięknie zapakowane prezenty. Zostaną one wręczone mieszkańcom przez Świętego Mikołaja w Wigilię Bożego Narodzenia. Mieszkańcy, pani Joanna Stasińska, dyrektor domu oraz wszyscy pracownicy dziękują wszystkim za okazaną dobroć oraz życzą przede wszystkim zdrowych oraz radosnych Świąt Bożego Narodzenia. Składamy również życzenia na Nowy Rok. Niech wynagrodzi on nam trudy mijającego roku i okaże się od niego o wiele radośniejszy i pozbawiony wszelkich trosk - życzy Karolina Dunaj wraz z dyrekcją i pracownikami Domu Pomocy Społecznej w Kwidzynie. (op)



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie

Realizuje zadania wynikające z ustawy o pomocy społecznej i ustawy o rehabilitacji społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Główne cele działań Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie, z zakresu pomocy społecznej to: - umieszczanie osób ubiegających się o przyjęcie do domu pomocy społecznej, - podejmowanie działań zmierzających do wytypowania rodzin bądź osób do pełnienia funkcji rodziny zastępczej,

- udzielanie pomocy pieniężnej na pokrycie kosztów utrzymania dzieci - umieszczonych w rodzinach zastępczych, - integracja ze środowiskiem osób opuszczających placówki opiekuńczo-wychowawcze, rodziny zastępcze i inne ośrodki, pomoc uchodźcom, - podejmowanie innych działań wynikających z rozeznanych potrzeb.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie realizuje również zadania związane z rehabilitacją społeczną osób niepełnosprawnych.

ul. Hallera 5

Telefon i faks: 55 279 99 15 i 55 646 18 00

e-mail: pcpkwidzyn@poczta.fm

pcprkwidzyn@o2.pl

Dom Pomocy Społecznej w Ryjewie

Dom Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze” w Ryjewie jest jednostką organizacyjną powiatu kwidzyńskiego, przeznaczoną dla osób dorosłych przewlekle psychicznie chorych i niepełnosprawnych intelektualnie. Dom funkcjonuje od 1966 roku. Na terenie Domu Pomocy Społecznej w Ryjewie znajdują się 4 budynki mieszkalne, w których oferuje się pokoje 1,2,3- osobowe z umywalkami lub łazienkami, WC, pokoje dziennego pobytu, gabinety doraźnej pomocy medycznej, 4 pracownie terapeutyczne, gabinet rehabilitacji i fizjoterapii oraz salę gimnastyczną, Salę Doświadczenia Świata (obecnie pełniąc funkcje sali dziennego pobytu) kaplicę, pralnię podręczną, palarnię, kuchnię główną oraz kuchnię i jadalnię w każdym budynku. Rodziny mieszkańców mogą skorzystać z pokoju gościnnego z samodzielnym wejściem. Dom świadczy usługi bytowe, opiekuńcze i wspomagające zgodnie z obowiązującym standardem dla 180 mieszkańców. Opiekę zapewnia doświadczony zespół pracowników działu opiekuńczo-terapeutycznego: opiekunowie, pielęgniarki, pokojowe, fizjoterapeuci, pracownicy socjalni, instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog, kapelan. Mieszkańcy są objęci stałą opieką lekarza rodzinnego i psychiatry. Dom Pomocy Społecznej w Ryjewie położony jest na wzgórzu, stąd nazwa „Słoneczne Wzgórze”. Dom jest otoczony lasem, na jego terenie jest park, który sprzyja odpoczynkowi i rekreacji. Na terenie Domu znajduje się boisko z bramkami i koszami do gry w koszykówkę, co zachęca do czynnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Bliższych informacji udzielają pracownicy socjalni Domu Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze” w Ryjewie: Wioletta Kowalska, Iwona Schultz, Krzysztof Wiottstock i Ewelina Dysko.

Dom Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze”

82-420 Ryjewo, ul. Słoneczna 14

tel./faks: (55) 277 42 36, 277 42 57

www.dpsryjewo.pl, e-mail: dom@dpsryjewo.pl

Tel. 55 277 42 36 wew. 211,

e-mail: dom@dpsryjewo.pl

Dom Pomocy Społecznej w Kwidzynie

Dom Pomocy Społecznej w Kwidzynie jest jednostką organizacyjną powiatu kwidzyńskiego. Funkcjonuje od 1972 r. Ponad 40-letnia tradycja i doświadczenie gwarantują fachową opiekę pielęgniarską, medyczną, rehabilitacyjną, socjalną i duszpasterską oraz szeroka ofertę kulturalno-oświatową. Dom przeznaczony jest dla 115 przewlekle somatycznie chorych kobiet i mężczyzn. Posiada w pełni wyposażone pokoje 1,2 i 3- osobowe ze swobodnym dostępem do łazienek i WC, pokoje dziennego pobytu, własną kuchnię i kuchnię oddziałową, salę wielofunkcyjną z jadalnią, gabinet fryzjerski i krawiecki, kaplicę, salę rehabilitacji i terapii zajęciowej z punktem bibliotecznym oraz gabinet doraźnej pomocy medycznej. Bezpieczeństwo mieszkańcom zapewnia dodatkowo system przyzywowy i przeciwpożarowy oraz monitoring. Budynek domu przystosowany jest dla osób niepełnosprawnych (windy, podjazdy, uchwyty, podnośnik, sprzęt ortopedyczny i pomocniczy). Odpoczynkowi i rekreacji sprzyjają skwery zielone z oczkiem wodnym oraz altany. Przyjazna atmosfera domu zapewnia mieszkańcom poczucie spokoju i bezpieczeństwa. Osoby zainteresowane mogą odwiedzić dom. Bliższych informacji udziela Anna Flader, pracownik socjalny.

Dom Pomocy Społecznej w Kwidzynie

82-500 Kwidzyn, ul. Malborska 18

tel. (55) 279 37 21; faks (55) 279 38 67

www.dpskwidzyn.pl, e-mail: dom@dpskwidzyn.pl

Tel. 55 279 37 21,

e-mail: dom@dpskwidzyn.pl

Stowarzyszenie Seniorzy 50+ w Kwidzynie

Stowarzyszenie prowadzi różne formy działalności edukacyjnej, szkoleniowej, prozdrowotnej, kulturalnej, twórczej oraz turystyczno-krajoznawczej. Zajmuje się między innymi włączaniem osób starszych, zarówno aktywnych, jak i nieaktywnych zawodowo do systemu kształcenia ustawicznego. Organizacja promuje i organizuje wolontariat oraz działa na rzecz osób niepełnosprawnych. Angażuje też wszystkich chętnych do różnorodnych form aktywności fizycznej i intelektualnej adekwatnie do wieku, stopnia sprawności i zainteresowań.

Stowarzyszenie Seniorzy 50+, plac Plebiscytowy 2 w Kwidzynie (pokój 46, drugie piętro)

Biuro czynne we wtorki i piątki, w godz. 10.00 - 12.00.

Tel. 793 625 889 oraz 793 005 572.

E-mail: seniorzy.kwidzyn@gmail.com

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kwidzynie

Prowadzi między innymi porady dla dzieci niepełnosprawnych, grupy wsparcia dla rodziców dzieci niepełnosprawnych. Organizuje spotkania edukacyjno - informacyjno dla rad pedagogicznych, dotyczące metod nauczania dzieci niepełnosprawnych w szkole masowej. Poradnia zajmuje się między innymi profilaktyką uzależnień oraz i innymi problemami dzieci i młodzieży. Udziela pomocy rodzicom i nauczycielom w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, a także pomocy psychologiczno - pedagogicznej, związanej z wychowaniem i kształceniem.

ul. Grudziądzka 8

Tel.: 55 279 21 19, faks: 55 261 22 89

e-mail: ppp@pppkwidzyn.pl

dyrektor@pppkwidzyn.pl

Filia w Prabutach

ul. Reymonta 1, tel. 55 278 21 16

Placówki wsparcia dziennego w Kwidzynie

Placówki wsparcia dziennego funkcjonują w ramach Stowarzyszenia Rodzin Katolickich. Zapewniają pomoc w nauce i odrabianiu prac domowych, organizują czas wolny, rozwijają zainteresowania, w tym taneczne, wokalne, teatralne i sportowe. Placówki wsparcia dziennego są także organizatorem wypoczynku, między innymi półmowisk, półkolonii, wycieczek oraz rajdów. Odbywają się w nich również zajęcia socjoterapeutyczne. W placówkach zapewniane jest też wsparcie wychowawcze, oparte na stałej współpracy z rodziną oraz instytucjami działającymi na rzecz dobra dziecka. Placówki działają w trzech miejscach na terenie Kwidzyna.

ul. Hallera 5, od 12.00 do 17.00

ul. Miłosna 1, od 14.30 do 18.30

(dzieci dowożone są busem).

ul. Braterstwa Narodów 59, od 12.00 do 17.00

(wszystkie placówki funkcjonują od poniedziałku do piątku)

Stowarzyszenie Rodzin Katolickich

82-500 Kwidzyn

ul. Braterstwa Narodów 59

tel. 55 279 70 13

e-mail: srk.swietlice@wp.pl

Ośrodki pomocy społecznej

Świadczenia rodzinne, dodatki mieszkaniowe, zasiłki, wsparcie ubogich i bezdomnych, a także dożywianie dzieci z najuboższych rodzin to tylko niektóre z zadań realizowanych przez miejskie i gminne ośrodki pomocy społecznej w powiecie kwidzyńskim.

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Prabutach, ul. Łąkowa 24, tel. 55 278 02 20

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gardei, ul. Kwidzyńska 36, tel. 55 275 14 21

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ryjewie, ul. Lipowa 1, tel. 55 277 42 93

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sadlinkach, ul. Kwidzyńska 12, tel. 55 275 75 82

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kwidzynie, ul. Grudziądzka 6, tel. 55 646 16 26

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kwidzynie, ul. Grudziądzka 30, tel. 55 261 04 47

Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności

Malbork, ul. Armii Krajowej 70

55 247 26 96 i 55 272 80 80

orzecznictwo1@poczta.onet.pl

Interesanci przyjmowani są od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 15.00.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Kwidzynie

Dyżury interwencyjne: od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-15.00. Po tej godzinie można skorzystać z telefonu informacyjno-interwencyjnego, dzwoniąc pod numer tel. 512-909-991.

Konsultacje psychologiczne: wtorki w godz. 14.00-18.00, piątki, w godz. 10.00-12.00.

Psychoterapia indywidualna, krótkoterminowa: czwartki, w godz. 15.00-17.00, piątki, w godz. 12.00-14.00 (po uprzednim umówieniu się).

Porady prawne: poniedziałki, w godz. 15.00-17.00 (po uprzednim umówieniu się).

Grupy psychoterapeutyczne i warsztaty umiejętności wychowawczych i społecznych (po uprzednim umówieniu).

ul. Chopina 26, (pokoje 201/202, II piętro)

82-500 Kwidzyn

tel. 512 909 991

e-mail: oik.kwidzyn@gmail.com

Zespół Pieczy Zastępczej Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie

Organizuje spotkania dla rodzin zastępczych. Spotkania odbywają się regularnie, w ramach programu „Grupy wsparcia dla rodzin zastępczych spokrewnionych, niezawodowych, zawodowych i rodzinnych domów dziecka”. Rodziny zastępcze, które chcą uczestniczyć w spotkaniach mogą zgłaszać się osobiście w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie oraz telefonicznie.

tel. 55 279 99 15 i 55 646 18 00

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Barcicach

W placówce funkcjonują: wczesne wspomaganie, Przedszkole, Oddział dla dzieci z upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim, Szkoła Podstawowa (uczniowie z lekkim upośledzeniem umysłowym oraz uczniowie z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym, znacznym i sprzężonymi niepełnosprawnościami w tym też z autyzmem), Gimnazjum (uczniowie z lekkim upośledzeniem umysłowym, uczniowie z umiarkowanym i znacznym upośledzeniem umysłowym i sprzężonymi niepełnosprawnościami) oraz grupy wychowawcze (internat dla 48 wychowanków).

Telefon i faks: 55 277 16 95
e-mail: sosw.barcice@powiatkwidzynski.pl
www.sosw.barcice.ckj.edu.pl

Szkoła Specjalna Przesposabiająca do Pracy w Kwidzynie

Szkoła zajmuje się kształceniem, wychowaniem oraz rewalidacją dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie w stopniu umiarkowanym, znacznym, głębokim, z niepełnosprawnościami sprzężonymi i autyzmem. Praca z dzieckiem odbywa się w oparciu o indywidualne programy edukacyjno-terapeutyczne, opracowane dla każdego ucznia na podstawie diagnozy i zaleceń zawartych w orzeczeniu wydanym przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną. Kadre pedagogiczną szkoły tworzy 30 nauczycieli w tym pedagog, psycholog, logopeda i rehabilitant oraz 9 pracowników administracji i obsługi. Cała kadra pedagogiczna szkoły posiada pełne kwalifikacje zawodowe oraz przygotowanie specjalistyczne do pracy z dzieckiem z niepełnosprawnością intelektualną oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi. Oferta edukacyjna Szkoły Specjalnej Przesposabiającej do Pracy w roku szkolnym 2020/2021 dla młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz niepełnosprawnością sprzężoną do 24 roku życia obejmuje kierunki kształcenia z zajęciami praktycznymi u lokalnych przedsiębiorców: pomocnik ogrodnika i sadownika, pomocnik kucharza, pomocnik pracownika gospodarczego, pracownia życia codziennego oraz Zespoły rewalidacyjno-wychowawcze dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim do 25 roku życia.

ul. Ogrodowa 6
Telefon: 55 262 40 21, faks: 55 279 38 99
www.soswkwidzyn.edupage.org
e-mail: sekretariat@spdpkwidzyn.pl

Placówki opiekuńczo-wychowawcze

Placówki opiekuńczo-wychowawcze – wychowawcze zapewniają dziecku całodobową, ciągłą lub okresową opiekę i wychowanie oraz zaspokajają jego niezbędne potrzeby bytowe, rozwojowe oraz inne. Celem nadrzędnym, związanym z umieszczeniem dzieci w tego typu placówkach, jest jak najszybsze przywrócenie dziecka rodzinie naturalnej.

Domy dla Dzieci:
Dom dla dzieci przy ul. Staszica 27a w Kwidzynie
Dom dla dzieci przy ul. Donimirskich 8 w Ryjewie
Dom dla dzieci przy ul. Malborskiej 18b w Kwidzynie
Biuro Domów dla Dzieci, ul. Grudziądzka 8 w Kwidzynie
tel. 55 279 33 65 (sekretariat), 55 275 04 01 (dyrekcja)
i 55 279 33 47 (pokój pracowników socjalnych).

Przychodnia Leczenia Uzależnień w Kwidzynie

Przychodnia udziela pomocy psychologicznej, terapeutycznej, dla osób z problemem własnym lub występującym w rodzinie, związanych z uzależnieniem, w tym problemy dotyczące spożywania alkoholu. Przyjmuje także pary w kryzysie oraz osoby doświadczające przemocy. Wspiera osoby z problemem alkoholowym, ich partnerki i partnerów, dorosłe dzieci alkoholików (DDA) i dzieci dysfunkcyjnych domów (DDD). W przychodni udzielana jest pomoc psychologiczna dzieciom i nastolatkom, których jedno lub dwoje rodziców zmaga się z problemem alkoholowym. Placówka realizuje pełny program terapii zarówno podstawowej, jak i pogłębionej. Program terapeutyczny realizowany jest podczas sesji grupowych, indywidualnych oraz w czasie maratonów terapeutycznych.

ul. Warszawska 18a
tel. 55 646 44 04

Samodzielny Publiczny Ośrodek Terapii i Rehabilitacji dla Dzieci w Kwidzynie

Zapewnia specjalistyczną opiekę i pomocy dzieciom niepełnosprawnym fizycznie i intelektualnie, w tym także dzieciom z ciężkimi zaburzeniami zdolności komunikowania się z otoczeniem. Świadczy wielodyscyplinarną pomoc terapeutyczną, rehabilitacyjną, diagnostyczną i konsultacyjną na rzecz dzieci niepełnosprawnych fizycznie i intelektualnie. Ośrodek realizuje porozumienie z Narodowym Funduszem Zdrowia o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w rodzaju rehabilitacja lecznicza w zakresie rehabilitacji dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego w ośrodku dziennym. Zapewnia między innymi rehabilitację ruchową, zabiegi z zakresu fizykoterapii, terapię psychologiczną, pedagogiczną, logopedyczną, stymulację widzenia, zajęcia grupowe stymulujące rozwój małego dziecka oraz konsultacje medyczne.

ul. Kołłątaja 4 w Kwidzynie
tel./faks 55 279 30 22
e-mail: otir@post.pl
www.aac.pl

Stowarzyszenie Rehabilitacyjne Centrum Rozwoju Porozumiewania

Zapewnia zajęcia grupowe dla dzieci, wypożyczalnie specjalistycznych peryferii komputerowych i urządzeń wspomagających porozumiewanie się (AAC), konsultacje diagnostyczne dla dzieci z ciężkimi zaburzeniami porozumiewania się, szkolenia dla terapeutów i rodziców, sprzedaż urządzeń i pomocy dla porozumiewania się. Stowarzyszenie Rehabilitacyjne Centrum Rozwoju Porozumienia w Kwidzynie jest wydawcą wielu podręczników oraz innych publikacji, z których korzystają nauczyciele oraz rodzice.

ul. Kołłątaja 4 w Kwidzynie
tel./faks 55 261 80 30
e-mail: aac@aac.pl
www.aac.netidea.pl

Hospicjum Kwidzyńskie św. Wojciecha

Hospicjum Kwidzyńskie św. Wojciecha udziela pomocy chorym na chorobę nowotworową. Aby skorzystać z opieki, należy posiadać wszystkie badania oraz skierowanie od lekarza rodzinnego. Pacjenci nie ponoszą żadnych kosztów. Hospicjum ma podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. Pacjentami opiekuje się zespół pielęgniarek i lekarzy. Placówka opiekuje się również pacjentami w domach. Prowadzeniem placówki zajmuje Towarzystwo Przyjaciół Chorych w Kwidzynie.

ul. Malborska 18
tel. 55 613 19 13 (czynny całą dobę)

Stacja socjalna Johannitów w Kwidzynie

Obłożnie chorzy, osoby niepełnosprawne oraz mieszkańcy, których nie stać na zakup leków mogą liczyć na pomoc kwidzyńskiej stacji socjalnej Fundacji Johannitów. Pomoc udzielana jest nieodpłatnie. Stacja prowadzi wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego oraz aptekę, w której wszystkie leki wydawane są na receptę. Opiekuje się osobami obłożnie chorymi w ich domach. Pomaga także osobom niepełnosprawnym, którym trudno jest samodzielnie funkcjonować.

Apteka stacji socjalnej czynna jest w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki od 13.00 do 14.00. Lekarstwa wydawane są tylko osobom, które znajdują się w bardzo trudnej sytuacji finansowej.

ul. Grudziądzka 6
tel. 55 646 16 26

Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Autyzmem „SNOA”

To organizacja pożytku publicznego, działająca na rzecz osób z całościowymi zaburzeniami rozwojowymi oraz ich rodzin i wychowawców. Stowarzyszenie prowadzi działania obejmujące bezpośrednią pomoc terapeutyczną, udziela wsparcia, jak również organizuje szkolenia i konsultacje dla rodziców, wychowawców i innych osób mających styczność z osobami z autyzmem.

e-mail: iwetka1974@wp.pl, tel. 603 969 555
ul. Warszawska 18, 82-500 Kwidzyn
www.snoa.pl
www.facebook.com/snoa.autyzm.kwidzyn
stowarzyszeniesnoa@gmail.com

Dzienny Dom Pobytu „Senior +”

82-500 Kwidzyn, ul. Warszawska 18
Informacja i rekrutacja uczestników w Miejskim
Ośrodku Pomocy Społecznej w Kwidzynie przy
ul. Grudziądzkiej 6. Tel. 55 646 16 26

Warsztaty terapii zajęciowej

Stowarzyszenie Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze”
Warsztat Terapii Zajęciowej, ul. Słoneczna 18,
82-420 Ryjewo
tel. 55 277 42 14, fax 55 277 42 57
www.sps.ryjewo.fm.interia.pl

Fundacja „Misericordia”
Warsztat Terapii Zajęciowej, Górki 4, 82-500 Kwidzyn
tel./fax: 55 279 3564
www.fundacjamisericordia.pl

Stowarzyszenie Klub Abstynenta

Stowarzyszenie Klub Abstynenta, to promowanie abstynencji w życiu codziennym, spędzanie wolnego czasu, odpoczynek i zabawa bez alkoholu. To także edukacja oraz informacja z zakresu uzależnień od alkoholu, współpraca z wszelkimi środowiskami i organizacjami, instytucjami, w zakresie profilaktyki alkoholowej.

Stowarzyszenie Klub Abstynenta
82-500 Kwidzyn, ul. Odrowskiego 10
tel. 55 261-08-46, w godz. 16.00 - 20.00 (oprócz sobót, niedziel i świąt)

Punkt Konsultacyjny od Uzależnień

Punkt prowadzony jest przez Stowarzyszenie Klub Abstynenta. Telefon informacyjny **55 261 08 46** czynny w godz. 16.00-20.00, w czasie otwarcia Klubu Abstynenta i Punktu Konsultacyjnego od Uzależnień (oprócz sobót, niedziel i świąt).

Ośrodki adopcyjne

Ośrodek Adopcyjny w Gdańsku
ul. Hallera 14,
tel. (58) 326 84 30 do 36
Ośrodek Adopcyjny Fundacji „Dla Rodziny” w Gdańsku
ul. Myśliwskie Wzgórze 18a/2,
tel. 58 511 03 75

Zadeklaruj swoją pomoc

Potrzebni wolontariusze

Poszukiwani są wolontariusze, którzy w razie potrzeby mogli popracować w domach pomocy społecznej w Kwidzynie i Ryjewie. Chętni trafią na listę, aby w razie potrzeby mogli pomóc w opiece nad mieszkańcami placówek.

- Chętne osoby zostaną umieszczone na liście potencjalnych wolontariuszy, którzy mogliby wspomóc personel obu domów w celu zachowania ciągłości opieki nad mieszkańcami. Istnieje potrzeba, aby w razie wzrostu liczby zakażeń wśród personelu obu placówek ich podopieczni nie pozostali bez wystarczającej opieki. Wolontariusze dołączą do personelu domów w sytuacji braku możliwości zapewnienia opieki przez pracowników. Samorząd powiatu biorąc pod uwagę trudną sytuację epidemiologiczną w województwie pomorskim i powiecie kwidzyńskim, chce przygotować domy pomocy

społecznej na ewentualne braki kadrowe w zakresie bezpośredniej opieki nad mieszkańcami. Placówki, w których mieliby pracować wolontariusze, zapewniają środki ochrony indywidualnej w celu zapewnienia

bezpieczeństwa pracy, w tym maseczki, rękawiczki, przyłbice czy fartuchy jednorazowe. W dwóch domach pomocy społecznej przebywa obecnie 295 mieszkańców.

(jk)

Wszyscy, którzy chcą wesprzeć domy pomocy społecznej w powiecie kwidzyńskim proszeni są o kontakt ze Starostwem Powiatowym w Kwidzynie (tel. 55 646 50 50, e-mail: a.swiatkowska@powiatkwidzynski.pl). Można także bezpośrednio zadzwonić do Domu Pomocy Społecznej w Kwidzynie pod numer telefonu: 55 279 37 21 (e-mail: dom@dps.kwidzyn.pl) lub do Domu Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze” w Ryjewie: tel. 55 277 42 36 (e-mail: dom@dpsryjowo.pl). Na zdjęciu: siedziba Domu Pomocy Społecznej w Ryjewie.

WARSZTAT TERAPII ZAJĘCIOWEJ W KWIDZYŃNIE NIE SIDZĄ W DOMU, PRZYJDŹ DO NAS



Jeśli ukończyłeś 18 lat, jesteś osobą posiadającą orzeczenie znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności i beczynnie siedzisz w domu przyjdź do Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kwidzynie, z siedzibą w Górkach. Warsztat prowadzi rehabilitację społeczną i zawodową dla niepełnosprawnych mieszkańców powiatu kwidzyńskiego. Zajęcia prowadzone w warsztacie pozwolą Ci w przyszłości stać się osobą samodzielną lub ułatwią znalezienie zatrudnienia. Warsztat Terapii Zajęciowej funkcjonuje od poniedziałku do piątku, w godz. 7.00-15.00.



Warsztat Terapii Zajęciowej w Kwidzynie
Fundacja „Misericordia”
Górki 4, 82-500 Kwidzyn
tel./faks 55 279 35 64
e-mail: wtzkwidzyn@wp.pl
www.fundacjamisericordia.pl

Aby zostać uczestnikiem warsztatu musisz uzyskać, w orzeczeniu o stopniu niepełnosprawności, wydanym przez Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności, zapis we wskazaniach: uczestnictwo w terapii zajęciowej. Jeżeli nie posiadasz takiego zapisu, to i tak odwiedź nasz warsztat, aby zapoznać się z ofertą, którą mamy dla Ciebie.

Dajemy Ci niepowtarzalną szansę zdobycia wiedzy i umiejętności zawodowych, które pozwolą na znalezienie pracy. Nauczmy jak samodzielnie radzić sobie z otaczającym światem. Proponujemy udział w różnych, atrakcyjnych zajęciach kulturalnych, rekreacyjno-sportowych oraz turystycznych.

Wobec wszystkich uczestników zajęć terapeutycznych stosujemy dwie formy rehabilitacji medycznej: kinezyterapię (obejmuje między innymi ćwiczenia gimnastyczne i różne formy czynnego wypoczynku i relaksu) i fizykoterapię (elektroterapia, termoterapia, światłolecznictwo i ultradźwięki, magnetoterapia, laseroterapia).

W związku z zagrożeniem koronawirusem działalność Warsztatu Terapii Zajęciowej została zawieszona.

Dobre samopoczucie podczas pandemii Jak walczyć ze stresem?

Pandemia COVID-19 wyróciła nasze codzienne życie do góry nogami. Zmusiła nas do ograniczenia kontaktów społecznych i przebywania poza domem. Z jednej strony ogranicza to rozprzestrzenianie się wirusa, ale z drugiej strony ludzie potrzebują kontaktu z innymi, a ograniczenie tego kontaktu nie jest dla nas korzystne. Szczególnie dotknięci tym problemem są m.in. uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej, które wstrzymały działalność ze względu na sytuację epidemiczną. Pozbawienie ich tej formy rehabilitacji to dla wielu z nich prawdziwy cios. Powszechne szczepienia przeciw COVID-19 są coraz bliżej, ale mimo to powrót do normalności nie nastąpi od razu. Jak więc sobie radzić?



Uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej, których działalność została wstrzymana ze względu na sytuację epidemiczną, muszą obecnie ćwiczyć w domu korzystając z zdalnej pomocy rehabilitantów.

Fot. archiwum

Aktywność fizyczna

Od listopada 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca osobom dorosłym od 150 do 300 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub od 75 do 150 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo. Od dawna wiadomo, że aktywność fizyczna jest ważna dla naszego zdrowia. Można dbać o nią w domu, więc nawet zamknięte pływalnie, siłownie i kluby fitness nie powinny być problemem. W utrzymywaniu aktywności fizycznej może nam pomóc technologia - jeśli na przykład mamy konsolę Xbox 360 lub Xbox One z sensorem Kinect, możemy grać w gry używając ruchów ciała. Część gier wręcz została stworzona z myślą o ćwiczeniach fizycznych. Nawet zwykłe chodzenie jest zdrowsze niż siedzenie lub leżenie.

Zdrowe nawyki

Ważne dla naszego zdrowia są również takie rzeczy jak właściwa dieta, odpowiednie nawodnienie organizmu i właściwa ilość snu. Nadwaga i otyłość zwiększają ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19 - jest to dodatkowy powód dla czego prawidłowa dieta

jest szczególnie ważna. Jeśli z jakiegoś powodu musimy ograniczyć wyjścia do sklepu spożywczego, możemy poprosić kogoś innego aby zrobił dla nas zakupy albo, jeśli dany sklep oferuje taką możliwość, skorzystać z dostawy do domu. Warto też pić wodę z kranu zamiast kupować ją w sklepie - oprócz unikania zbędnego kontaktu z innymi osobami w ten sposób dodatkowo oszczędzamy pieniądze i ograniczamy zużycie plastiku. Praktycznie w całej Polsce woda z kranu nadaje się do picia bezpośrednio bez przegotowania, a oprócz tego jest bogata w minerały. Można też rozważyć zakup dzbanka lub butelki filtrującej.

Zdrowie psychiczne

Pandemia stanowi poważne wyzwanie m.in. dla osób cierpiących na depresję i zaburzenia lękowe. Obawa o zarażenie się, ciągłe siedzenie w domu i ograniczenia nałożone przez rząd są dla nich dodatkowym źródłem stresu. W takich sytuacjach ulgę może przynieść rozmowa z rodziną lub znajomymi. Warto też ograniczyć oglądanie lub słuchanie mediów w których

ciągle pada temat pandemii. Wyjście na zewnątrz gdzieś gdzie nie ma ludzi także może pomóc - można wybrać się na przykład do parku lub do lasu. W tego typu miejscach nie jest też wymagane zasłanianie ust i nosa. Jeśli sytuacja jest poważna, można zdalnie skonsultować się ze specjalistą lub skorzystać z telefonu zaufania.

Kontakt z bliskimi

Izolacja nie musi oznaczać braku kontaktu z bliskimi nam osobami. Oprócz zwykłej rozmowy telefonicznej możemy wykorzystać komunikatory internetowe - zdecydowana większość z nich jest darmowa. Z użyciem komputera, smartfona lub tabletu z wbudowaną lub zewnętrzną kamerą możemy nie tylko rozmawiać ze znajomymi, ale również ich widzieć. Komunikatory internetowe umożliwiają także rozmowy grupowe, więc nie musimy komunikować się jednocześnie tylko z jedną osobą. Jeśli nie możemy osobiście spotkać się z bliskimi, taka forma kontaktu jest lepsza niż żadna.

Przemysław Rutkowski