

Bez granic, bez barier

Nr 11/203
2014

miesięcznik

Razem
z Tobą

osób niepełnosprawnych

www.razemztoba.pl

dostępna także dla niewidomych
NEWSLETTER DLA CZYTELNIKÓW „RAZEM Z TOBĄ”

Miesięcznik finansowany
jest ze środków PFRON

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



W numerze:

Kupujemy świadomie

Język Europy - esperanto

Pokonać bariery, wygrać sport

Niepełnosprawni

potencjałem rozwoju

W numerze m.in.:

Świadczenia rodzinne - wyrok trybunału str. 7

Uniemożliwienie przyznania prawa do świadczenia pielęgnacyjnego rodzicowi, który zrezygnował z pracy zarobkowej w związku z koniecznością sprawowania opieki nad...



Kapcie potwora str. 14

Dopiero po kilku tygodniach nieobecności Iwony dowiedziałam się, dlaczego tak długo nie przychodzi, wcześniej zawsze zjawiała się co tydzień, punktualnie, a gdy nie mogła...



Bądź czujny Mikołaju str. 27

Wielkimi krokami zbliżają się święta Bożego Narodzenia. W przedświątecznej gorączce coraz częściej korzystamy z dobrodziejstw technologii, robiąc świąteczne zakupy w sklepach internetowych. Kusi nas...



Siła wolontariatu str. 34

Słowa są ważne, bardzo ważne. Mogą niszczyć, mogą także budować. Na ogół są one zapowiedzią jakiegoś działania. W postaci bezgłośnych myśli formułują...



Sledźści w Elblągu str. 39

W pierwszy weekend grudnia (5-7) w Elblągu ponownie będziemy gościć sportowców niepełnosprawnych z kilku krajów Europy. Tym razem za sprawą IX Międzynarodowego Turnieju Hokeja na Sledzach Osób Niepełnosprawnych, który odbywać się...



5 pytań do...

Szymona Wydry



Kiedy słyszę „niepełnosprawność”, to...

Wiem, że los potrafi doświadczyć ludzi na wiele sposobów. Niemniej jednak wszyscy jesteśmy równi, wszyscy mamy takie same prawa, wszyscy jesteśmy sobie nawzajem potrzebni i powinniśmy sobie okazywać wzajemny szacunek.

Największym wyzwaniem dla mnie jest/było...

Realizować się w muzyce i spełniać swoje marzenia z nią związane.

Często zdarza Ci się grać dla niepełnosprawnych? I jak oceniasz taką publiczność?

Niewiele jest tego typu imprez w kraju, a szkoda, bo niepełnosprawna publiczność jest dla nas tak samo ważna i tak samo pięknie reaguje na naszą muzykę, jak osoby w pełni sprawne.

Jakbyś miał napisać utwór o niepełnosprawnych - o czym by on był?

Staram się, by nasze teksty były uniwersalne i każdy mógł nich znaleźć coś dla siebie, jakąś część swojego życia.

Brałeś udział w Festiwalu Zaczarowanej Piosenki im. Marka Grechuty, w którym to promuje się niepełnosprawnych artystów. Jak wspominasz to doświadczenie?

Super inicjatywa, świetna atmosfera. Brawa dla pomysłodawców.

**MIESIĘCZNIK OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH**



ADRES REDAKCJI:

82-300 Elbląg, ul. Związku Jaszczurczego 15
tel./fax (055) 232-69-35
e-mail: redakcja@razemztoba.pl
www.razemztoba.pl

REDAKCJA:

Rafał Sulek (red. naczelny),
Teresa Bocheńska,
Aleksandra Garbecka.

WSPÓLPRACUJĄ:

Agnieszka Pietrzyk, Paweł Kulasiewicz,
Marta Kowalczyk, Dorota Hodyl,
Paweł Rodziewicz, Przemysław Kusyk.

WYDAWCA:

Elbląska Rada Konsultacyjna
Osób Niepełnosprawnych (ERKON)
www.softel.elblag.pl/erkon
e-mail: erkon@softel.elblag.pl

DZIAŁ ŁĄCZNOŚCI Z CZYTELNIKAMI:

tel. (055) 232-69-35;
e-mail: redakcja@razemztoba.pl

Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPK).

Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy.

NAKLAD: 3000 egzemplarzy

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

... o filmie „Rafał Wilk - Człowiek ze stali”



Miasto Elbląg od wielu lat wspiera działania osób niepełnosprawnych, w ten sposób pomagając tym osobom rozwijać się ale i przyczyniając się do tego, że sami mieszkańcy poprzez obcowanie z tymi osobami stają się bardziej tolerancyjni. Weźmy choćby przykład Libańczyka, który podczas inauguracji Mistrzostw Świata w Piłce Siatkowej Kobiet i Mężczyzn, które odbywały się w naszym mieście w czerwcu. Sportowiec ten mimo dwóch protez nóg tańczył i bawił się na elbląskiej starówce. Dla niego, było to naturalne i radosne przeżycie podczas gdy wielu pełnosprawnych ze zdziwieniem patrzyło na jego wyczyny. Choćby dla takich chwil warto pomagać osobom niepełnosprawnym. Jestem również dumny że mogliśmy wspierać powstanie takiego filmu jak: Rafał Wilk – człowiek ze stali. Bohater filmu miał oparcie w rodzinie i wśród przyjaciół. Miał też wewnętrzną siłę by po tak traumatycznym przejściu, jakie go spotkało, odnosić jeszcze sukcesy i wrócić na areny sportowe. Jestem pełen podziwu dla Rafała, gdyż pokazuje on, że nie można się poddawać, trzeba iść przed siebie i realizować swoje marzenia. Jest on bardzo dobrym przykładem do naśladowania dla innych. Dla mnie choć jest niepełnosprawny, to ta niepełnosprawność go nie ogranicza, wręcz przeciwnie niejeden pełnosprawny miałby problemy z dotrzymaniem mu kroku. Gratuluję mu i życzę kolejnych sukcesów.

*Jerzy Wilk
Prezydent Elbląga*




Film budzi emocje – po to powstał. Ma on pokazać, że warto walczyć w życiu o marzenia. Główny bohater ma bardzo wielką siłę walki i trudno tego nie dostrzec. Cieszę się, że środki Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, które zostały ulokowane w tej produkcji, będą przynosiły rezultaty i będą pokazywać kolejnym osobom, które znajdują się w podobnej sytuacji lub na zakręcie życia, że warto walczyć. Pokażą im, że coś co może być uznawane za koniec, może stać się początkiem czegoś wielkiego – pięknego. Determinacja Rafała w dążeniu do celu mimo wszelkich przeciwności i bólu, który z pewnością nie raz mu doskwierał, budzi wielki podziw. W końcu udało się osiągnąć to, co obiecano zostało ojcu – medal olimpijski. Czego serdecznie gratuluję i życzę kolejnych sukcesów.

*Kamil Petyńka
Dyrektor Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Oddział w Olsztynie*

Dziękuję wszystkim którzy przyczynili się do powstania tego filmu, dziękuję władzom Elbląga za to że miasto jest bardzo przychylne sportowi niepełnosprawnemu i myślę że to jest niezmiernie ważne, bo sport jest jeden, ze względu na to, czy ktoś go uprawia na wózku, czy jest osobą sprawną czy niepełnosprawną, to sport powinien łączyć, a nie dzielić.

Rafał Wilk





**Radosnych Świąt
Bożego Narodzenia
spędzonych w ciepłej,
rodzinnej atmosferze,
samyh szczęśliwych dni
w nadchodzącym roku
oraz szampańskiej
zabawy sylwestrowej
życzy wszystkim
czytelnikom Razem z Tobą**

Redakcja

miesięcznik
Razem z Tobą
osób niepełnosprawnych

Rzecznik zajmie się nowymi kartami parkingowymi?

Do Rzecznika Praw Obywatelskich wpływa bardzo dużo spraw dotyczących nowych zasad wydawania kart parkingowych. Poruszane są kwestie trybu i sposobu wydawania kart parkingowych, oraz zgodności z Konstytucją niektórych przepisów ustawy nowelizującej - Prawo o ruchu drogowym.

Wnioskodawcy kwestionują m.in. konieczność uzyskania nowego orzeczenia o niepełnosprawności, w przypadku posiadania aktualnego stwierdzenia o stałej niezdolności do pracy i znacznym obniżeniu sprawności ruchowej.

Część wnioskodawców uważa, że niekonstytucyjny jest przepis, który nie przyznaje prawa do karty parkingowej osobom z lekkim stopniem niepełnosprawności, mającym obniżoną sprawność ruchową i którym dotychczas przysługiwało uprawnienie do postępowania się tym dokumentem. W ocenie wnioskodawców nowe regulacje naruszają konstytucyjną zasadę praw słusznie nabytych.

W związku z poruszoną sprawą Rzecznik poprosił o ustosunkowanie się Minister Infrastruktury i Rozwoju

Uwaga na fałszywe maile

Energa informuje o fałszywych mailach z wirusem, które wykorzystują domenę @energa.pl. Fałszywe wiadomości przychodzą z adresu sekretariat@energa.pl (uwaga! nie zostały wygenerowane przez Grupę Energa. Jest to próba podszycia się pod spółki Grupy w celu zainfekowania komputera odbiorcy. Energa zaleca ignorowanie wszelkiej korespondencji przychodzącej z domeny @energa.pl, która zawiera błędy literowe w adresie. Spółka przestrzega przed otwieraniem załączników, które są częścią takiej korespondencji. Może to spowodować zawirusowanie komputera.

Energa prosi o ignorowanie takiej korespondencji i nieotwieranie dołączonych do niej załączników. Informacje

Banki Żywności apelują

Zdrowe, tłoczone soki jabłkowe, musy, ryż z jabłkami, dżemy mogą być sposobem na uratowanie znacznie większej ilości jabłek oraz innych owoców i warzyw objętych embargiem. Banki Żywności apelują do Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi o umożliwienie przetwarzania owoców i warzyw zgłoszonych do przekazania na cele społeczne. Reakcji niestety brak.

W tak zwanej „drugiej turze” rekompensat unijnych za owoce i warzywa objęte embargiem Federacji Rosyjskiej, producenci rolni zgłosili chęć przekazania 18 000 ton jabłek! Przyjęcie tak wielkiej ilości jabłek w jednym momencie, w tak krótkim czasie, wykracza poza możliwości nawet 31



Banków Żywności. Jedynym sposobem na uniknięcie marnotrawstwa owoców i zagospodarowaniem tej wielkiej ilości jabłek jest umożliwienie przetwarzania owoców na np. tłoczne soki, dżemy, musy, dania gotowe. Taki mechanizm musi być jednak zaakceptowany i uruchomiony przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Dzięki przetworzeniu uda się uratować znacznie więcej owoców i warzyw

przed zmarnowaniem, przedłużyć trwałość owoców i warzyw, a także dostarczać owoce i warzywa do większej liczby osób potrzebujących, przez dłuższy czas i regularnie.

Niestety ze względu na brak reakcji ze strony ministerstwa, Banki Żywności - nie chcąc doprowadzić do marnotrawstwa żywności - muszą odmawiać sadownikom.

95-lecie PCK na Warmii i Mazurach

Uroczystości odbyły się 13 listopada 2014 roku w Olsztynie. Podczas wydarzenia zostały wręczone odznaczenia i wyróżnienia za zasługi na rzecz PCK oraz za zasługi na rzecz propagowania honorowego krwiodawstwa. Wręczone zostało również „Kryształowe serce”, czyli najwyższe odznaczenie za wybitne zasługi w rozwoju ruchu honorowego krwiodawstwa PCK.

Uroczystość była okazją do przypomnienia historii Czerwonego Krzyża w Polsce oraz



naszym regionie, a na oficjalnej uroczystości telebimach wyświetlono prezentację zdjęć z różnych imprez dotyczących obecnej działalności PCK. Po

wszyscy zostali zaproszeni na gorący posiłek i okolicznościowy tort.

Więcej dla firm

Zwrot kosztów dostosowania miejsca pracy do potrzeb każdego pracownika z uszczerbkiem na zdrowiu, a nie tylko takiego, którego dysfunkcja powstała w trakcie zatrudnienia - to jedna ze zmian, która czeka pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne. Jest to pokłosie nowelizacji ustawy z 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Pracodawca, przyjmując do pracy nową osobę z uszczerbkiem na zdrowiu, będzie mógł liczyć na otrzymanie wsparcia, o ile spowoduje to wzrost zatrudnienia ogó-

łem. Obecnie trzeba też dodatkowo wykazać wzrost zatrudnienia i e p e ł n o -sprawnych pracowników.

Zmianom ulegną również przepisy umożliwiające pracodawcom odzyskanie dodatkowych kosztów budowy lub przebudowy związanych z modernizacją obiektów i pomieszczeń firmy, aby zatrudnić osoby niepełnosprawne. Ta część nowelizacji dotyczy pracodawców działających jako zakład pracy chronionej.

Jednocześnie noweli-



zacja spowoduje zmniejszenie o 10% refundacji kosztów szkolenia niepełnosprawnego pracownika i wynosić ona będzie teraz 70%. Jest to spowodowane nowymi unijnymi przepisami regulującymi udzielanie pomocy publicznej.

Pies asystent - przyjaciel

Trwa rekrutacja osób niepełnosprawnych ruchowo do ogólnopolskiego projektu: Pies asystent - niesamowity przyjaciel, realizowanego przez Fundację Pomocy Osobom Niepełnosprawnym AMI.

Projekt polega na wyszkoleniu psa asystenta dla osoby niepełnosprawnej, która potrzebuje takiego wsparcia. Pies asystujący to odpowiednio przeszkolony pies, który ułatwia osobie niepełnosprawnej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Taki czworonóg pozwala osobie niepełnosprawnej pokonywać bariery życia codziennego, tym samym daje poczucie dużej niezależności.

Pierwszeństwo otrzy-

mania psa asystującego przysługuje osobom: niepełnosprawnym ruchowo, w wieku



aktywności zawodowej (18-60 lat), które lubią zwierzęta na tyle, że chcą spędzić z psem kilkanaście lat swego życia i uważają, że będą w stanie psu zaufać, aktywnym, tzn. uczącym się, studiującym, pracującym lub udzielającym się społecznie, posiadającym odpowiednie warunki finansowe i lokalowe do utrzymania psa, zdające sobie sprawę z obowiązków i odpowiedzialności, jakie pociągają za sobą

praca z psem i będące gotowe tych obowiązków się podjąć. Udział w nim jest całkowicie bezpłatny. Wszystkie koszty w okresie przygotowania i szkolenia psa ponosi Fundacja. Z osób zgłaszających się do Fundacji zostaną wybrane osoby i zaproszone na spotkanie w celu dalszej kwalifikacji do przyznania bezpłatnie psa asystenta. Więcej informacji na stronie organizatora: <http://www.ami.org.pl/>

Polska klasyka filmowa z audiodeskrypcją i napisami



Fundacja Katarynka we współpracy z Centrum Technologii Audiowizualnych we Wrocławiu realizuje projekt „ADAPTER. Państwo w portalu Festiwal Wyobraźni. Film bez Barier”. W tym roku udostępnionych zostało 10 polskich filmów, w tym kultowe pozycje takie jak „Miś” Stanisława Barei, „Kingsajz” Juliusza Machulskiego oraz „Popiół i Diament” Andrzeja Wajdy, do którego audiodeskrypcję czyta

Krystyna Czubówna. Więcej informacji o projekcie oraz bezpłatny dostęp do filmów znajdują Państwo w portalu www.adapter.org.pl. Projekt finansowany jest z budżetu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz ze środków PFRON w Dyspozycji Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego. Partnerem projektu jest Centrum Technologii Audiowizualnych.

Praca a rodzina

W Pałacu Prezydenckim odbyło się seminarium pt. „Godzenie pracy zawodowej z życiem rodzinnym”. Gospodarzem spotkania była Sekretarz Prezydenta RP Irena Wóycicka. Uczestnicy w nim przedstawiciele organizacji pracodawców, central związkowych oraz organizacji pozarządowych, reprezentujących środowiska rodzicielskie i zajmujących się sprawami rodziny. Podczas seminarium

dyskutowano o elastycznej organizacji czasu pracy oraz dogodnych rozwiązaniach dotyczących urlopów związanych z rodzicielstwem. Wskazywano na regulacje obowiązujące w tym zakresie w innych państwach europejskich, podkreślając jednocześnie potrzebę zmian polskich przepisów oraz konieczność poszerzenia wiedzy pracowników i pracodawców na temat istniejących obecnie możliwości godzenia życia zawodowego z rodzinnym.

Niepełnosprawni potencjałem rozwoju

W Hotelu Novotel Centrum w Warszawie odbyła się kolejna konferencja dla pracodawców pt.: „Osoby niepełnosprawne jako ważny potencjał rozwoju lokalnego rynku pracy”, która została zorganizowana w ramach projektu systemowego pt. „Wsparcie środowiska osób niepełnosprawnych z terenów wiejskich i małomiasteczkowych”, realizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w partnerstwie z Fundacją Aktywizacja.

Było to szóste spotkanie z cyklu ośmiu konferencji mających na celu utrwalenie pozytywnego wizerunku osób niepełnosprawnych zamieszkujących tereny wiejskie i małych miast jako pełnowartościowych pracowników oraz podniesienie poziomu ich zatrudnienia.

W spotkaniu wzięło udział ponad 130 uczestników, m.in. przedstawiciele instytucji publicznych, lokalni pracodawcy prywatni, organizacje pozarządowe oraz przedstawiciele jednostek samorządowych.

Prelekcję dotyczącą sytuacji osób niepełnosprawnych na rynkach pracy zintegrowanej Europy przedstawiła Pani prof. dr hab. Elżbieta Kryńska z Uniwersytetu Łódzkiego. Bardzo duże zainteresowanie wzbudziły szczegółowe dane statystyczne doty-

czące sytuacji tej grupy w poszczególnych państwach Unii Europejskiej.

Marcin Fronia - Dyrektor Wykonawczy Fundacji Norden Centrum, zaprezentował temat: „Społeczna odpowiedzialność biznesu i administracji w zarządzaniu różnorodnością. Skandynawskie dobre praktyki wobec niepełnosprawnych”.

W drugiej części spotkania Krzysztof Rumianowski z Inventage Polska omówił zastosowanie telepracy w przedsiębiorstwach jako narzędzia aktywizacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych z terenów wiejskich i małomiasteczkowych.

Temat dotyczący kierunku rozwiązań systemowych programu „Postaw na pracę” zaprezentowała Łucja Kornaszewska-Antoniuk



Uczestnicy konferencji. Fot. PFRON

- Ekspert ds. ewaluacji jakości i Członek Zarządu Fundacji Aktywizacja.

Prezentowano również doświadczenia Fundacji oraz specyfikę form wsparcia oferowanych Beneficjentom w ramach realizacji projektu „Wsparcie środowiska osób niepełnosprawnych z terenów wiejskich i małomiasteczkowych”.

W ostatnim module spotkania swoimi spostrzeżeniami dotyczącymi zatrudniania osób niepełnosprawnych podzielili się pracodawcy mający w swoich szeregach takich pracowników. W części poświęconej tzw. dobrym praktykom udział wzięli Jan Ambroziński - Doradca Klienta w firmie TuszTusz.pl oraz Joanna Jachowicz z fir-

my 7bulls.com Sp. z o.o. Wszyscy zgodnie podkreślili, iż zatrudnianie przez firmy osób niepełnosprawnych przynosi wymierne korzyści dla pracodawcy, a dla osób niepełnosprawnych stanowi szansę na normalne, pełne satysfakcji życie społeczne i zawodowe.

Źródło: PFRON

Wyjaśniamy

Jaka jest różnica między kredytem a pożyczką?

Pożyczka regulowana jest przepisami kodeksu cywilnego. Pożyczyć można pieniądze, ale i rzeczy, które są oznaczone co do gatunku, np. cukier, węgiel, sól. Pożyczkę pieniężną można przeznaczyć na dowolny cel. Do kwoty 500 zł umowę pożyczki można zawrzeć w formie ustnej, powyżej tej sumy powinna być zawarta umowa na piśmie. Umowa taka może przewidywać brak odsetek lub prowizji oraz może być zawarta na czas nieokreślony. Pożyczkodawca może żądać zwrotu pożyczki poprzez jej wypowiedzenie, a pożyczkobiorca zobowiązany jest ją zwrócić w ciągu 6 tygodni.

Kredyt podlega przepisom ustawy o prawie bankowym. O ile pożyczkodawcą może być każdy, to kredytu może udzielić tylko bank lub spółdzielcza kasa oszczędnościowo-kredytowa. Umowa musi być zawarta na piśmie, a jej przedmiotem - tylko pieniądze. Otrzymane w ten sposób środki można przeznaczyć wyłącznie na cel wskazany w umowie, w przeciwnym razie podczas kontroli bank może wypowiedzieć umowę i żądać zwrotu całego kredytu. Zawarcie umowy kredytu wiąże się z koniecznością zapłaty odsetek i prowizji.

Wyrok Trybunału Konstytucyjnego ws. ustawy o świadczeniach rodzinnych

Uniemożliwienie przyznania prawa do świadczenia pielęgnacyjnego rodzicowi, który zrezygnował z pracy zarobkowej w związku z koniecznością sprawowania opieki nad niepełnosprawnym dzieckiem, w sytuacji, gdy drugi z rodziców ma ustalone prawo do świadczenia pielęgnacyjnego na inne dziecko w rodzinie, jest niezgodne z konstytucją.

Trybunał Konstytucyjny rozpoznał skargę konstytucyjną, dotyczącą ustawy o świadczeniach rodzinnych do której przystąpił Rzecznik Praw Obywatelskich. Rzecznik zakwestionował przepisy ustawy o świadczeniach rodzinnych w zakresie, w jakim uniemożliwiają one przyznanie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego, gdy inna osoba w rodzinie ma już ustalone prawo do dodatku do zasiłku rodzinnego albo do świadczenia pielęgnacyjnego na to lub inne dziecko - w przypadku rodziny dotkniętej niepełnosprawnością kilkorga dzieci. Trybunał Konstytucyjny przychylił się tym samym do stanowiska RPO i uznał zaskarżone przepisy za niezgodne z Konstytucją RP.

Zaskarżony przepis dotyczy świadczenia pielęgnacyjnego, do którego ma prawo rodzic albo opiekun faktyczny, który rezygnuje z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej, aby sprawować osobistą opiekę nad osobą niepełnosprawną legitymującą się odpowiednim orzeczeniem

potwierdzającym niepełnosprawność. Nabycie prawa do świadczenia pielęgnacyjnego jest uzależnione od spełnienia licznych warunków, zarówno przez osobę ubiegającą się o świadczenie, jak i przez osobę wymagającą opieki. W szczególności osoba wymagająca opieki musi być zaliczona do najwyższego, to jest „znacznego”, stopnia niepełnosprawności, a osoba rezygnująca z zatrudnienia nie może mieć prawa do świadczeń zastępczych dochody (np. emerytury lub renty).

Ustawa o świadczeniach rodzinnych w art. 17 ust. 5 przewiduje szereg wyłączeń możliwości przyznania świadczenia pielęgnacyjnego. W szczególności punkt 4 tego przepisu, zaskarżony w niniejszej sprawie, stanowi, że świadczenie to nie przysługuje, jeżeli inna osoba w tej rodzinie ma ustalone prawo do świadczenia pielęgnacyjnego (bądź



do dodatku do zasiłku rodzinnego) na to lub inne dziecko niepełnosprawne. Przepisem tym ustawodawca wprowadził zasadę, że na jedną rodzinę może przypadać tylko jedno prawo do świadczenia pielęgnacyjnego, bez względu na liczbę niepełnosprawnych dzieci lub osób dorosłych wymagających opieki oraz liczby osób opiekujących się nimi, spełniających pozytywne przesłanki nabycia tego świadczenia.

Trybunał Konstytucyjny uznał, że w ekstremalnie trudnej sytuacji rodziny wychowującej więcej niż jedno dziecko niepełnosprawne, re-

zygnacja z pracy jednego rodzica (opiekuna) często może się okazać niewystarczająca, gdyż opiekun ten nie jest w stanie sprawować efektywnie opieki równocześnie nad dwojgiem, czy trojgiem niepełnosprawnych dzieci. Dlatego prawo powinno w takiej sytuacji stworzyć możliwość rezygnacji z pracy także drugiemu rodzicowi, umożliwiając mu uzyskanie świadczenia pielęgnacyjnego.

Należy dodać, że brak takiej możliwości może zmusić rodziców do oddania wszystkich lub niektórych niepełnosprawnych dzieci do publicznego za-

kładu opiekuńczego, gdzie koszt opieki nad nimi jest nieporównanie wyższy od kosztu świadczeń pielęgnacyjnych dla dwojga rodziców (opiekunów), a opieka nigdy nie będzie tak dobra jak w normalnej rodzinie.

Nie bez znaczenia dla ogólnego społecznego rachunku kosztów i zysków jest to, że osoba rezygnująca z pracy zawodowej w celu sprawowania opieki nad niepełnosprawnym członkiem rodziny zwalnia miejsce pracy, które może zająć bezrobotny, na którym nie ciąży tak trudne obowiązki rodzinne. Źródło: Trybunał Konstytucyjny.

Jeden język dla Europy - esperanto!

Elbląg jest 26 miastem, w którym pokazana została wystawa z okazji 125-lecie języka esperanto. Wernisaż odbył się pod koniec listopada w Ratuszu Staromiejskim. Na wystawie poznać można było m.in. historię oraz idee powstania języka esperanto oraz sam język, a także losy życia jego założyciela - Ludwika Zamenhofa.

Język esperanto narodził się w Polsce i jest naszym klejnotem narodowym. Jego twórca, Ludwik Zamenhof (1859-1917) pochodził z Białegostoku, gdzie poza Polakami mieszkali Żydzi, Niemcy i Rosjanie. Spotykane na każdym kroku bariery językowe skłoniły Zamenhofa do stworzenia uniwersalnego klucza do porozumiewania się w duchu pokoju i przyjaźni przy pomocy wspólnego, neutralnego języka - tłumaczył Edward Kozyra, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Europa - Demokracja - Esperanto. - Esperanto, znaczy „mający nadzieję”, był to najpierw pseudonim Ludwika Zamenhofa, później stał się nazwą języka. Hymn - „La espero” - ułożony przez L.Zamenhofa tchnie nadzieją porozumienia między narodami dzięki esperantu, jako wspólnemu językowi pomocniczemu. Flaga, w zielonym kolorze nadziei, zawiera w lewym górnym narożniku na białym prostokątnym polu zieloną pięciopromienną gwiazdę, która symbolizuje pięć kontynentów świata - dodał Edward Kozyra.

Lingwiści zgodnie

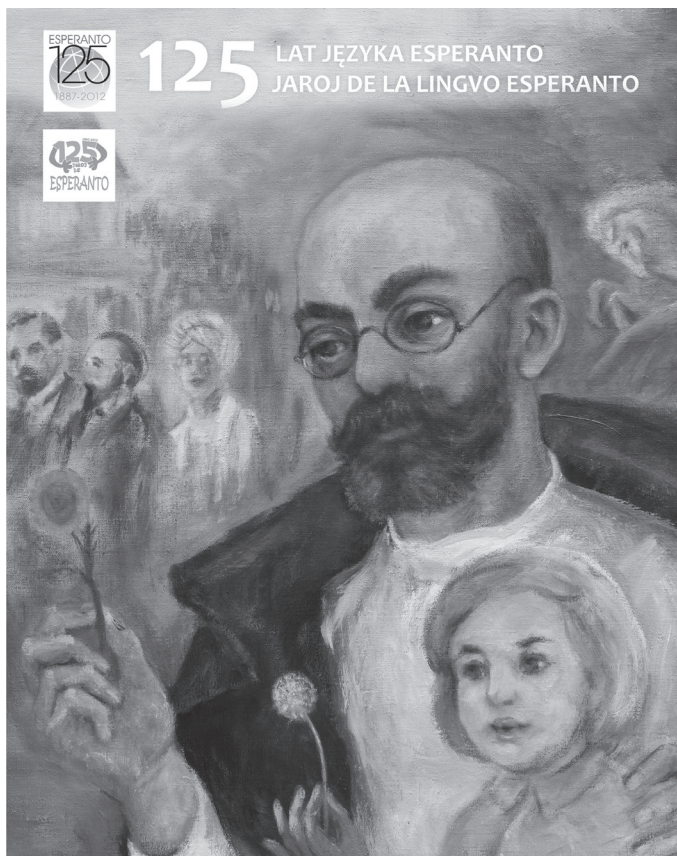
oceniają, że esperanto jest językiem niemal 10-cio krotnie łatwiejszym od każdego innego języka, ładniejszym od języka włoskiego, bardziej eleganckim od francuskiego i precyzyjniejszym od niemieckiego. Ogólnie przyjmuje się, że esperanto można opanować po roku nauki przy 2 godz. lekcyjnych tygodniowo. Utalentowani językowo opanowują go nawet w czasie znacznie krótszym. O języku tym bardzo pochlebnie i z uznaniem opowiadało się wielu wybitnych uczonych, polityków, papieży, artystów i dziennikarzy. Za waleń języka esperanto można uznać i to, że chociaż zaliczane jest do języków indo-europejskich, przez to, że jest językiem neutralnym zyskało sobie popularność i najbardziej dynamicznie rozwija się w takich krajach jak Chiny, Japonia, Wietnam, Węgry, Estonia i Finlandia, których języki do indo-europejskich nie należą, a także w Brazylii, Meksyku i Niemczech.

Jak podkreślał Edward Kozyra o wyjątkowej fenomenalności języka esperanto najlepiej świadczyć może fakt, że przetłumaczony przez Antoniego

Grabowskiego na język esperanto

„Pan Tadeusz” - Adama Mickiewicza, w oparciu o pierwszy 5-cio stronicowy podręcznik języka esperanto i załączony do niego 917 rdzeniowy słownik (bo przecież innych w tym czasie jeszcze nie było), do dnia dzisiejszego uchodził za arcydzieło tłumaczenia, w którym obok wierności przekładu udało się zachować rym i rytm 13-to zgłoskowca, czego nie osiągnięto w tłumaczeniach „Pana Tadeusza” na żadne inne języki narodowe. Podobnie też, w oparciu o ten sam 5-cio stronicowy podręcznik i załączony do niego 917- to rdzeniowy słownik, Kazimierz Bein przetłumaczył na esperanto „Faraona” - Bolesława Prusa, i ten przekład stał się podstawą przetłumaczenia „Faraona” na język chiński. W języku esperanto regularnie ukazuje się także 100 czasopism.

Gramatyka języka



esperanto jest racjonalnie uproszczona. Każdy wyraz tak się czyta jak się pisze. Akcent pada na przedostatnią zgłoskę. Słowniki esperanckie podają zazwyczaj tylko pierwiastki słów (rdzenie wyrazowe). Esperanto sprawdza się w każdej dziedzinie, od nauk ścisłych do poezji.

Esperanto po tylu latach istnienia jest już środkiem porozumiewania się ludzi na całym świecie i spełnia rolę sprawnego narzędzia komunikacji. To najbogatszy język wikipedii. Jest językiem łatwym i neutralnym, to znaczy należy do

wszystkich narodów. Esperanto umożliwia bezpośrednią rozmowę i kontakty między ludźmi. Już po kilku tygodniach nauki można zacząć korespondować i zawierać znajomości z ludźmi całego świata. Ludzi znających esperanto można spotkać w niemal wszystkich krajach. W 622 szkołach 29 krajów oraz na 42 uniwersytetach (w tym w San Marino, Budapeszcie i Poznaniu) istnieją katedry i oficjalnie prowadzona jest nauka esperanta.

Oprac. red.

O prawach dziecka z dziećmi

20 listopada uchwalony został przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej Ogólnopolskim Dniem Praw Dziecka. W tym dniu przypada również 25 rocznica uchwalenia Konwencji o Prawach Dziecka, która dziś uznawana jest za dokument o znaczeniu podstawowym dla międzynarodowej ochrony praw człowieka.

Na Polsce jako inicjatorze prac nad stworzeniem Konwencji ciąży szczególne zobowiązanie do pielęgnowania i stałego urzeczywistniania postanowień Konwencji w codziennym życiu. Uchwalenie przez Sejm RP na wniosek Rzecznika Praw Dziecka dnia 20 listopada Ogólnopolskim Dniem Praw Dziecka niewątpliwie sprzyja dyskusji o prawach najmłodszych obywateli, jest również doskonałym momentem do realizacji ciekawych zajęć i przedsięwzięć związanych z poszerzeniem wiedzy na temat tych praw.

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 w Elblągu realizuje projekt edukacyjny nagrodzony w Ogólnopolskim Konkursie Polskiego Stowarzyszenia im. Janusza Korczaka w Warszawie pn. „Podajmy Sobie Ręce - Podróż Po Krainach Praw Dziecka”. Zakłada on upowszechnienie wiedzy na temat praw dziecka, które są ważnym elementem pedagogiki Janusza Korczaka. Celem przedsięwzięcia jest także propagowanie praw dziecka wśród społeczności lokalnej, dlatego też zaproszona do udziału w projekcie została grupa dzieci 5-letnich „Słoneczka” z Przed-

szkole nr 26 w Elblągu, wychowankowie świetlicy socjoterapeutycznych działających przy Szkole Podstawowej nr 16, Szkole Podstawowej nr 23 oraz wychowankowie Świetlicy Szkolnej „Integracja Środowiska”.

W ramach tej współpracy odbyły się między innymi zajęcia edukacyjne pt. „Prekursor praw dziecka”, podczas których uczestnicy: dzieci i młodzież ze szkół podstawowych i wychowankowie grup wychowawczych Ośrodka, zapoznali się z aktami prawnymi dotyczącymi praw dziecka oraz postacią Janusza Korczaka. Zorganizowany został także sejmik uczniowski pod hasłem „Mam prawo do...”, który miał na celu podniesienie wiedzy na temat praw dziecka opisanych w Konwencji o prawach dziecka.

Uczestnikami zajęć pt. „Manifest Króla Maciusia - z dziećmi o prawach dziecka” były dzieci z czterech grup przedszkolnych: z niepełnosprawnością sprzężoną, upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i dzieci z autyzmem. Celem spotkania było przybliżenie najmłodszym znaczenia i rozumienia podstawowych pojęć z zakresu

praw dziecka. Honorowym gościem był tytułowy bohater - Król Maciuś Pierwszy. Ta bajkowa postać uświadomiła dzieciom ich rangę oraz możliwość korzystania z własnych praw i przywilejów. Punktem wyjścia zajęć był wierszyk oparty na gestykulacji pt. „Mały człowiek”. Przy dźwiękach hejnału poślaniec odczytał treść manifestu, z którego dzieci dowiedziały się, że dziecko to także człowiek, tyle że jeszcze mały. Poznały też znaczenie pojęć „manifest”, „prawo”. Zainicjowanie dyskusji na temat: „Król Maciuś Pierwszy w krainie praw dziecka” poprzedziła prezentacja praw w formie piktogramów. Dzieci nazywały swoje prawa, podejmowały próbę ich odczytywania, rytmizowały hasło: „Dzieci mają swoje prawa, niech każdy się dowie, że dziecko to także człowiek”. Wiele emocji i wzruszeń wywołał wiersz pt. „Mam prawo do...”, wzbogacony podkładem muzycznym - kółkami „Był sobie król...” i zilustrowany zdjęciami prezentującymi podstawowe potrzeby dziecka.



fot. Marzena Żachowska

Celem zajęć pt. „Król Maciuś Pierwszy z wizytą u leśnych gości” - zabawa w teatr, była edukacja kulturalna skupiająca się na tematyce praw dziecka oraz nowoczesnej pedagogiki zainspirowanej twórczością Janusza Korczaka. Znany już dzieciom z poprzednich spotkań Król Maciuś Pierwszy dostojnie wkroczył do leśnej krainy. Przy dźwiękach poloneza poprowadził leśny orszak zapraszając wszystkich do wspólnej zabawy. Jesienne zagadki, taniec z chustą animacyjną, wykonanie elementów scenografii do przedstawienia teatralnego - to proponowane przez nauczycieli formy aktywności, którym dzieci oddały się z radością i zaangażowaniem. Ogromną atrakcją przygotowaną przez autorów wydarzenia była inscenizacja teatralna pt. „Smutne drzewo w leśnym teatrze”, gdzie

zadbano o to, by kontakt dziecka z teatrem opierał się nie tylko na biernym uczestnictwie w roli widza, ale także na możliwości wcielenia się w rolę aktora, a więc na radosnej zabawie w teatr.

W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 w Elblągu od lat podejmuje się działania służące upowszechnianiu wiedzy na temat praw dziecka. Projekt „Podajmy sobie ręce” to wyzwanie i wiele radości z realizacji, to lekcja dla wszystkich - małych i dużych, starszych i młodszych - że choć „dziecko małe, lekkie, mniej go jest”, to ma prawa.

Na stronie internetowej ośrodka: <http://osw2elblag.szkolnastrona.pl/> umieszczane są kolejne scenariusze i zdjęcia z realizowanego projektu o prawach dziecka.

Marzena Żachowska

Człowiek ze stali – pokonać bariery, wygrać sport

- Niepełnosprawność nie musi ograniczać i zamykać w czterech ścianach. Może być nowym rozdziałem w życiu, ważne by w odpowiednim momencie pokonać hamulce, które siedzą w głowie a gdy już się to uda, można odkryć, jak wiele jeszcze jest do osiągnięcia – mówił w rozmowie z nami Rafał Wilk, główny bohater filmu „Człowiek ze stali” w reżyserii Roberta Szaja i Michała Juszcakiewicza - Przed wypadkiem nie doceniałem tego, że mam sprawne ręce. Teraz Bogu dziękuję, że tak jest. To siła rąk pozwoliła mi po wypadku, mówiąc w przenośni, „stać na nogach” - dodaje dwukrotny mistrz paraolimpijski w handbike'u.



Napisz do autora:
Rafał Sułek
redaktor naczelny
naczelnny@razemztoba.pl

miesięcznik
**Razem
Tobą**
osób niepełnosprawnych

Premiera filmu odbyła się w kinie Światowid z udziałem głównego bohatera oraz przedstawicieli organizacji wspierających osoby niepełnosprawne, władz wojewódzkich i samorządowych oraz zaproszonych gości. Wszyscy przez pięćdziesiąt minut – bo tyle trwa film, w skupieniu obserwowali kolejne losy dzielnego sportowca, któremu los zgotował tak gwałtowną zmianę dyscypliny sportowej jaką uprawiał.

W filmie widzimy sylwetkę sportowca o niespotykanej sile, odwadze, inteligencji i woli walki, który do roku 2006 zapowiadał się na bardzo dobrego żuźłowca a po poważnym wypadku na torze żuźlowym, który pozbawił go czucia w nogach, został skazany na wózek inwalidzki. Mimo tego, sześć lat po wypadku Rafał Wilk staje na najwyższym podium Igrzysk Paraolimpijskich, pokazując tym samym swoją stalową wolę walki.

Rafał Wilk był ulubieńcem publiczności Krośnieńskiego Klubu Żuźlowego jak i głównym

zawodnikiem tego klubu. Feralnego dnia – 3 maja 2006 roku, najlepszy zawodnik klubu a zarazem trener żuźłowców z Krosna, chcąc pomóc swojej drużynie wygrać spotkanie z Grudziądzem, po raz czwarty staje na torze. Od początku biegu wypracował sobie przewagę nad rywalami i nie zamierzał jej oddać do końca. Tuż przed metą wyścigu – na ostatniej prostej, zmienia się wszystko. Ostatnie sekundy tego biegu zaważyły nie tylko na wyniku pojedynku między Krosnem a Grudziądzem ale przede wszystkim na karierze i dalszym życiu Rafała Wilka.

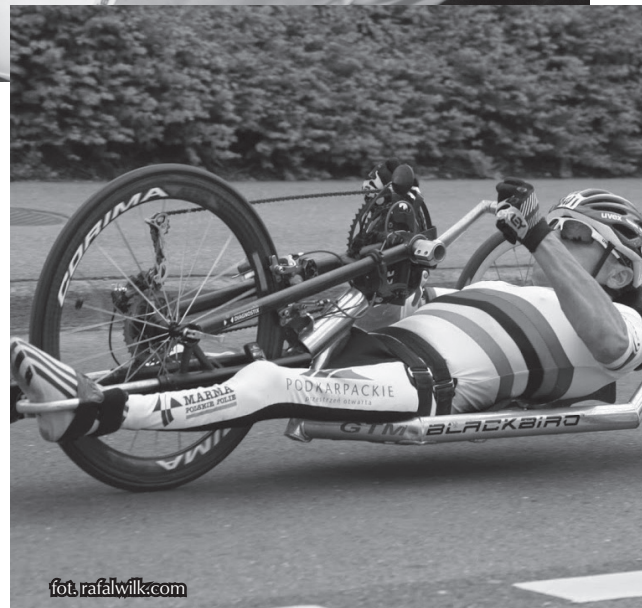
- Kiedy dowiedziałem się o wypadku brata, moja pierwsza myśl, to muszę przy nim być. Kupiłem bilety i dwa dni później byłem już w Polsce. W sumie przez dziesięć dni byłem z Rafałem non stop w szpitalu. Później przyszedł czas na rehabilitację a ja musiałem już wracać do Stanów – opowiada Paweł Wilk, brat Rafała. - Jak się dowiedziałam, że Rafał pojechał na ten



fot. rafalwilk.com

mecz miałam jakieś złe przeczucia. Rafał jechał tam z wiedzą, że dwa dni wcześniej zmarła mu babcia. Później dociera do mnie wiadomość, że syn miał wypadek – sami państwo sobie odpowiedzcie, jak się w takiej chwili może czuć matka – opowiada pani Kazimiera Wilk, mama Rafała.

- Z samego wypadku niewiele pamiętam. Dopiero, gdy oprzytomniałem, to czułem że mam nogi proste ale mówiłem sobie, że to przejdzie. Drugiego, czy tam trzeciego dnia przychodzi do mnie ordynator i mówi mi: „Pan nie będzie już chodził a już na pewno nie będzie pan jeździł na żuźlu”. Wówczas obudziła się we mnie złość, taka ludzka i sportowa i mówię, że jeszcze zobaczysz jak do niego tutaj



fot. rafalwilk.com

przyjdę o własnych siłach albo na wózku - ale przyjdę – mówi Rafał Wilk. - Moje życie w dużej mierze związane było ze sportem: rower narty i żużel przede wszystkim, nagle w pewnym momencie to się wszystko urywa i los wbija nam „gwóźdź do trumny”. Wówczas tak myślałem, miałem same najgorsze myśli, szczególnie, że sam

nie mogłem nic zrobić. W pierwszych chwilach po wypadku i powrocie do domu mogłem liczyć na rodzinę, która pomagała mi jak tylko mogła, to było naprawdę pomocne i podtrzymujące na duchu. Wiele razy upadałem ale zawsze wstawałem, natomiast po wypadku człowiek staje się bezbronny jak małe dziecko. Ciężko jest to

zrozumieć osobom zdrowym i nic w tym dziwnego, bo dopóki czegoś sami nie doświadczymy to, nie wiemy jak to jest. Nasza wyobraźnia tego nie ogarnia – dodaje.

Jak opowiada w filmie przyjaciel Rafała, pierwszym sygnałem, kiedy można było dostrzec, że przyzwyczajają się on do stanu w jakim się znalazł, był moment, kiedy zaczął mówić o nartach i że wyjedzie do Francji. - Jeszcze przed wypadkiem na każdym stoku, gdzie pojawiał się Rafał z nartami, budził wielki podziw. Cechowała go niezwykła precyzja w jeździe. Gdy on jechał wszyscy się zatrzymywali

też, Rafał postawił sobie za cel by wrócić do jazdy rowerem.

- Tego wyjazdu do Francji potrzebowała moja głowa – mówi Rafał. To ten wyjazd w dużej mierze ukształtował mnie na dalsze lata i miesiące – dodaje. W 2009 roku od Rafała Szulca pożycza handbike'a (kolarzówka z napędem ręcznym) i bez żadnych oporów wsiada na ten rower i cieszy się wrażeniami z jazdy. Na jednym z zakrętów wyrócił się i mając poobdzieraną nogę oraz łokieć, stwierdził, że to jest to, czego potrzebuje i musi mieć podobny rower.

- Powiedział, że to jest coś, co go będzie kręcić i nakręci do następnego życia – tak wrażenia Rafała opisuje Janusz Zieliński, który był z nim w dniu, gdy jeździł pierwszy raz na handbike'u. W tym czasie Rafał zaczyna wypytywać brata mieszkającego w USA o podobne rowery, lecz nie do rehabilitacji lecz takie profesjonalne, na których będzie można się ścigać z innymi.

- Telefon do mnie, że trzeba szukać i trzeba znaleźć. Już wtedy nie było, że nie ma – opowiada Paweł. Gdy tylko przyszedł rower, Rafał nie patrząc na to, że jest świeżo po operacji mówił, że postanowił, że musi się tym rowerem przejechać. Tak też się stało. - Rafał, nie mówiąc nikomu, poprosił mnie bym mu asekurował, bo on musi się na tym rowerze

Rafał Wilk – dwukrotny mistrz paraolimpijski. Podczas XIV Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie zdobył dwa złote medale w kolarstwie szosowym w kategorii H3 (tzw. handbike): w jeździe indywidualnej na czas oraz w wyścigu ze startu wspólnego. Swoją dominację w tej dyscyplinie potwierdził w 2013 i 2014 roku zdobywając złote medal na kolarskich mistrzostwach świata. W 2012 roku został uhonorowany tytułem najlepszego niepełnosprawnego sportowca roku w plebiscyście Przeglądu Sportowego i Telewizji Polskiej. W młodości odnosił sukcesy na żuźlowym torze. Po wypadku w 2006 roku stracił władzę w nogach. Wielomiesięczna rehabilitacja, wiara oraz wewnętrzna siła pozwoliła Rafałowi Wilkowi powrócić do tego, co najbardziej kocha – sportu. Dzisiaj, oprócz kolarstwa na rowerze z napędem ręcznym uprawia też narciarstwo zjazdowe na nartach jednośladowych mono ski. Film pokazuje sportową drogę Rafała Wilka. W sposób niekiedy humorystyczny prezentuje początki jego żuźlowej kariery, przyczyny wypadku oraz wielki powrót na sportowe areny w 2012 roku podczas Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie.

Film powstał dzięki wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Dystrybucję filmu wspierają m.in. Miasto Elbląg, Województwo Podkarpackie oraz TVP Olsztyn, a także sponsorzy.

przejechać. Przejechał parę metrów widocznie cierpiąc, po czym wrócił. Wydaje mi się, że od tego momentu zaczął zupełnie inaczej funkcjonować – wspomina przyjaciel Rafała. Tak też rozpoczęła się przygoda Rafała z tym rowerem. Tym samym rana pooperacyjna zamiast goić się w trzy tygodnie, goiła się trzy miesiące bo jak już Rafał raz przejechał się rowerem, to już nie mógł przestać. Po trzech miesiącach trasy jakie pokonywał tym rowerem liczone były w setkach kilometrów. Rafał na początku uczył się kolarstwa ręcznego od nestora – Arkadiusza Skrzypińskiego i Zbigniewa Wandachowicza. Powoli doszedł do ich poziomu, a nawet ich pokonał. W świecie wygrywa wszystko. Jest zawodnikiem „Startu” Szczecin kierowanego przez byłego wicepremiera Lon-

gina Komolowskiego. Tuż przed igrzyskami w Londynie wygrał z Arkadiuszem Skrzypińskim i wicemistrzem świata. Wygrał również klasyfikację końcową Pucharu Świata. Na igrzyskach był już poza zasięgiem rywali. Wygrywał pewnie zarówno w jeździe na czas jak i w jeździe ze startu wspólnego.

Zostaje uznany za najlepszego sportowca niepełnosprawnego roku 2012 w plebiscyście Przeglądu Sportowego i telewizji Polskiej. Otrzymuje również prestiżowe wyróżnienie – Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski – za wybitne osiągnięcia sportowe i za promowanie Polski na arenie międzynarodowej. Jakby tego było mało w 2013 roku wygrywa Puchar Świata i mistrzostwa świata cały czas nie mając sobie równych. I trudno oprzeć się wrażeniu, że człowiek ten nie jest

ze stali...

Rafał zapytany o to, co poradziłby młodemu pokoleniu, które rozpoczyna przygodę ze sportem m.in. w kolarstwie ręcznym, odpowiedział, że dzisiejsza młodzież zbyt szybko się poddaje. Jego zdaniem chodzi o to, że jeśli raz nie wyjdzie, to wyjdzie za kolejnym razem, dlatego nie można tak szybko rezygnować.

- Jeśli ja po pierwszym treningu chciałbym zrezygnować, bo widziałbym jaka przepaść dzieli mnie od najlepszych na świecie, to pewnie bym nie uprawiał tego sportu. Jednak uparcie dążyłem do tego, aby zrealizować swoje cele. Porażki powinny nas jeszcze bardziej motywować do treningów, do cięższej pracy. Nie wolno rezygnować z marzeń już po pierwszej porażce – podsumowuje podwójny medalista Igrzysk Paraolimpijskich w Londynie.



i podziwiali – mówi Janusz Zieliński, przyjaciel Rafała.

- Przed wyjazdem do Francji Rafał uspokajał nas wówczas, że on tam nie będzie jeździł, tylko chce posiedzieć w górach. Okazało się jednak, że za plecami rodziny zarezerwował sobie tam skiboba – opowiada z uśmiechem na twarzy Paweł. Wówczas

FOSa która łączy, a nie dzieli

Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, utworzona 10 lat temu, rośnie i rozwija się w oczach. Liczy już około 70 członków, których nie tylko wspiera, ale i inspiruje. W uroczystej gali na zamku w Olsztynie gościli Henryk Wujec - doradca Prezydenta RP ds. Społecznych, Berndt Göddertz - Przewodniczący Grupy Branżowej Europa Wschodnia i Środkowa Parytetowego Związku Socjalnego Dolnej Saksonii, Viola Jakschova z Fundacji Żywa Pamięć z Czech.



Napisz do autora:
Teresa Bocheńska
dziennikarz
t.bochenka@razemztoba.pl



Przyjaciół Opieki Paliatywnej w Bartoszycach).

Sieci w FOS-ie

F O S a stara się żyć życiem organizacji, które ją tworzą, ale ma też własne. Jako coraz ważniejszy partner władz wojewódzkich buduje wizję przyszłych warunków życia seniorów i osób niepełnosprawnych, uczestniczy w tworzeniu wszystkich wojewódzkich programów społecznych. Łączy w sieci organizacje działające w tym samym obszarze, dzięki czemu mają większą siłę przebicia. I tak kolejno powstały:

- Sieć Organizacji Paliatywnych „Palium”, na czele z Marianem Nadziejko ze Stowarzyszenia „Pomocna Dłoń” z Braniewa;
- Sieć Wolontariat Warmii i Mazur zrzeszająca organizacje działające w obszarze wolontariatu. Dziewięć z nich prowadzi Centrum lub Kluby Wolontariatu. Sieci przewodniczy Regionalne Centrum Wolontariatu z Elbląga;
- Sieć Na Rzecz Se-



Początki

Ojcami-założycielami FOSy są Arkadiusz Jachimowicz, prezes ESWIP oraz Marek Borowski - prezes Warmińsko-Mazurskiego Banku Żywności. Od początku bardzo zaangażował się w działalność Federacji Bartłomiej Głuszak, który tak to tłumaczy: - ESWIP, w którym wtedy pracowałem i Bank Żywności to były wówczas na tyle już duże organizacje, że doskonale poradziłyby sobie bez FOSy. Ale w jednościsła, a organizacje te potrzebę współpracy dostrzegały. Zwłaszcza że w 2004 roku brak było w naszym województwie inicjatywy, która wspierałaby i integrowała organizacje pozarządowe zajmujące się szeroko pojętą działalnością socjalną.

Zebranie założycielskie Federacji odbyło się 28 lutego 2004 r. w Olsztynie. Uczestniczyli w nim przedstawiciele: Związku Stowarzyszeń „Warmińsko-Mazurski Bank Żywności”, Stowarzyszenia Centrum Wolontariatu w Elblągu, Towarzystwa Przyjaciół Dzieci - Dział-

dowo i Elbląskiego Stowarzyszenia Wspierania Inicjatyw Pozarządowych, Fundacji „Zdrowe dziecko” z Olsztyna, Centrum Pomocy Rodzinie, Polskiego Związku Bezrobotnych z siedzibą w Elku oraz przedstawiciel Wspólnoty Roboczej Związków Organizacji Socjalnych WRZOS z Warszawy. Założyciele za misję Federacji uznali efektywne rozwiązywanie problemów społecznych poprzez wzajemne wspieranie i reprezentowanie organizacji socjalnych województwa warmińsko-mazurskiego.

Na czele Federacji stoją obecnie: Prezes Bartłomiej Głuszak (Elbląskie Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Pozarządowych), Wiceprezes Marek Borowski (Bank Żywności w Olsztynie), Wiceprezes Joanna Tomaszczyk (Olsztyńskie Stowarzyszenie Wsparcia Społecznego), Skarbnik Krystyna Sałak (Towarzystwo Przyjaciół Dzieci w Morągu), Sekretarz Marta Stanisława Kosmala (Warmińsko-Mazurskie Stowarzyszenie

- niorów Warmii i Mazur;
- Porozumienie Uniwersytetów III Wieku Warmii i Mazur;
- Sieć Warsztatów Terapii Zajęciowej;
- Sieć Środowiskowych Domów Samopomocy.

Dla seniorów

W ostatnich latach szczególnym zainteresowaniem FOSa darzyła osoby starsze, których przybywa coraz więcej i które potrzebują coraz większej przestrzeni do życia i działania. FOSa zadbała o to współtworząc wojewódzki program na rzecz osób starszych i realizując własne projekty, jak np. „Akademia III Wieku”. Z inicjatywy FOSy w Olsztynie i Elblągu działają Rzecznicy Praw Osób Starszych i wydawane jest czasopismo „Generacja”.

Dla wolontariuszy

Sporo się działa w gronie młodszych i starszych wolontariuszy, m.in. w ramach projektów z partnerami z Czech - Fundacją Żywa Pamięć oraz z Hiszpanii - Universidad Popular miała miejsce wymiana między wolontariuszami z Polski, Hiszpanii i Czech.

Dla niepełnosprawnych

Sporo działań FOSy poświęconych jest osobom niepełnosprawnym. Odbyły się warsztaty dla chorych na cukrzycę, projekty w zakresie doradztwa i pomocy w znalezieniu zatrudnienia, szkolenia dla opiekunek środowiskowych.

Dobre praktyki zza granicy

Federacja szuka wzorów rozwiązywania problemów społecznych u bardziej doświadczonych są-

siadów za granicą. Oprócz wyżej wymienionych organizacji z Hiszpanii i Czech od kilku lat współpracuje z GPS (Gemeinnützige Gesellschaft für Paritätische Sozialarbeit) Towarzystwo Parytetowej Pracy Socjalnej sp. z o.o. pożytku publicznego. Jest to spółka zależna Parytetowego Związku Socjalnego Dolnej Saksonii (Parytetowy Związek Socjalny jest jedną z sześciu głównych federacji socjalnych organizacji pozarządowych w Niemczech). GPS działa w następujących obszarach: pomoc integracyjna dla osób niepełnosprawnych poprzez wspieranie, szkolenie i zatrudnianie; opieka i pielęgnacja osób starszych i potrzebujących; opieka, wychowanie i kształcenie młodych ludzi w ramach pomocy dla młodzieży oraz wspieranie organizacji członkowskich Parytetowego Związku Socjalnego Dolnej Saksonii działających w regionie. Za pośrednictwem FOSy współpracę z GPS nawiązały też zainteresowane organizacje członkowskie.

FOSA ma otwarte drzwi dla wszystkich organizacji socjalnych, które jeszcze nie są w jej szeregach, bo, jak mówi sprawdzone w praktyce stare porzekadło: w kupie siła!

Rośnie liczba przypadków przemocy w rodzinie

Do 18 grudnia 2014 roku prowadzone będą konsultacje dotyczące projektu „Wojewódzkiego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Województwie Warmińsko-Mazurskim na lata 2015-2020”.

Przemoc w rodzinie to poważny problem społeczny, o którym bardzo dużo się mówi. Aby efektywnie zapobiegać tej patologii społecznej, należy zrozumieć jej źródła, istotę i specyfikę. W Polsce nie ma jednolitego systemu, który zawierałby dane dotyczące przemocy w rodzinie. Oficjalne statystyki prowadzone przez Komendę Główną Policji obejmują wyłącznie zgłoszone przypadki, czyli takie, w których doszło do interwencji domowej i sporządzenia tzw. Niebieskiej Karty. Ujawniają one jedynie czubek góry lodowej, a nie rzeczywistą skalę tego zjawiska.

Podstawą prezentowanych poniżej danych jest diagnoza sporządzona w oparciu o informacje uzyskane z Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie oraz Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie.

Podsumowując zgrupowane dane z 2013 roku należy stwierdzić, że ogólna liczba wypełnionych na terenie całego województwa formularzy „Niebieska Karta - A” wyniosła

3834 i była wyższa niż w roku 2012, gdy wypełnionych zostało 2850 formularzy „Niebieska Karta - A”. Wpływ na częstsze wszczynanie procedury niewątpliwie miało skuteczne wdrożenie

do stosowania w Policji nowych regulacji prawnych, m. in. poprzez zorganizowanie przez poszczególne jednostki terenowe Policji wewnętrznych przedsięwzięć szkoleniowych, nadzór nad zagadnieniem przez kierownictwo jednostek oraz ścisłą współpracę funkcjonariuszy z podmiotami zajmującymi się przeciwdziałaniem przemocy w rodzinie w celu wymiany doświadczeń. Zauważalny jest również wzrost liczby zgłoszonych przypadków przemocy na wsi. W roku 2012 liczba sporządzonych Niebieskich Kart wynosiła 1274, natomiast w roku 2013 już 1883.

Liczba osób dotkniętych przemocą w rodzinie w roku 2013 (5543) była wyższa niż w roku 2012 (4314). Ofiarami



fot. sxc.hu

przemocy doświadczanej od osoby najbliższej najczęściej są kobiety (w 2013 - 3511, co stanowi 63% ogólnej liczby osób dotkniętych przemocą). Jednocześnie odnotowano wzrost ilości mężczyzn, którzy stali się ofiarami przemocy w rodzinie (w 2013 - 652, co stanowi 12% ogólnej liczby ofiar; w 2012 - 439, co stanowiło 10% ogólnej liczby ofiar). Zdecydowanie najczęściej, podobnie jak w latach ubiegłych, przemocy wobec osób najbliższych dopuszczali się mężczyźni, którzy stanowili 93% ogólnej liczby sprawców (z 3851 osób, wobec których istniało podejrzenie, że stosują przemoc w rodzinie, 3598 stanowili mężczyźni). W 11 przypadkach przemocy wobec osób najbliższych

dopuszcili się osoby nieletnie (w 2012 roku - 14 osób nieletnich). Analizowane dane pokazują, iż czynnikiem przyczyniającym się do występowania zjawiska przemocy w rodzinie jest alkohol, bowiem w 58% osoby dopuszczające się przemocy w rodzinie były pod jego wpływem (w 2012 - 62%). W 2013 roku odnotowano ponad dwukrotny wzrost liczby zatrzymanych w związku z przemocą w rodzinie (w 2013 - 247; w 2012 - 122). Ponadto łącznie 1479 osób zostało doprowadzonych celem wytrzeźwienia do policyjnych pomieszczeń dla osób zatrzymanych lub do izb wytrzeźwień, bądź innych placówek.

www.warmia.mazury.pl



Kapcie potwora

Dopiero po kilku tygodniach nieobecności Iwony dowiedziałam się, dlaczego tak długo nie przychodzi, wcześniej zawsze zjawiała się co tydzień, punktualnie, a gdy nie mogła przyjść, telefonowała, żeby się usprawiedliwić jakimiś pilnymi zajęciami. Zadzwoił do mnie kiedyś późnym wieczorem jej adwokat, jeden z najlepszych w mieście. - Pani Iwona wyjechała do Stanów Zjednoczonych, mieszka w Chicago - powiedział. - Pyta, czy zechciałaby pani być świadkiem w sądzie na jej sprawie o rozwód. - Wyjechała? - zdziwiłam się. - No, właściwie to...uciekła.

Iwonę poznałam jakiś rok wcześniej. Mimo, że telefonicznie prosiła o spotkanie, gdy wreszcie przyszła, przez pierwsze minuty nie mówiła nic. Gdy wreszcie się odezwała, stało się jasne, że panicznie się boi. Boi się tak bardzo, że - mimo, że spotykałyśmy się regularnie wiele razy, długo nie chciała podać mi swojego nazwiska - nie wiedziałam nawet czy imię, którym się przedstawiała, jest prawdziwe.

Wydawało się jej, że sprawa, z którą się zgłasza, jest nietypowa.... Niestety. Nietypowe w niej było może jedynie to, że Iwona jest piękną kobietą, taką, której uroda powoduje, że mężczyźni odwracają za nią głowę na ulicy. Jest też kobietą inteligentną i wykształconą. Ma świetną pracę. I od kilku lat jest regularnie maltretowana przez męża.

- Początkowo bardzo go kochałam - mówi o mężu. - Byliśmy idealną parą, młodzi, piękni, wykształceni - życie stało przed nami otworem. Mąż też pracuje, jest wysoko kwalifikowanym specjalistą. Jest szanowany przez otoczenie - wiem to, bo kiedy pewnego wieczoru

walił moją głowę o umywalkę w łazience, aż straciłam przytomność, opamiętał się i zawiózł na szpitalny oddział. Po drodze, gdy oprzytomniałam usłyszałam tylko: „masz mówić, że zemdląłeś i uderzyłeś głową w ścianę. Powiedziałam tak, jak sobie życzył, nie chciałam, żeby miał jakieś problemy w pracy...

Po każdym biciu kupował mi wielkie bukiety róż, błagał o przebaczenie, ale skrucha trwała niewiele ponad kilka dni. Opamiętałam się i zaczęłam szukać pomocy, gdy zbił naszą kilkuletnią córkę. Tylko niech pani nikomu nie mówi, że tu przychodzi...boję się, że on ma wszędzie znajomości groził zresztą, że mnie „załatwi”...

Bukietów róż w życiu Iwony było bardzo wiele. Kiedy rozmawiam z nią teraz, gdy jest bezpieczna na innym kontynencie, mówi mi, że do dziś często dostaje od anonimowego nadawcy wiązanki czerwonych róż. Ona wie, od kogo i wie, co oznaczają te kwiaty. I nawet tysiące mil od kraju nie czuje się bezpiecznie.

Gdy przyszła do mnie Anka, również długo



fot. sxc.hu

nie mogła zacząć mówić. Dopiero po chwili zorientowałam się, co jest powodem jej milczenia. Jej partner wybił jej cztery przednie zęby przez co, wyglądała - co tu gadać - nawet komicznie. Komicznie, gdyby nie to, że dopiero wybicie zębów stało się dla niej impulsem do szukania pomocy. -Ja nawet, wie pani, chyba tych zębów sobie długo nie wstawię - mówiła. - Po to, żeby codziennie patrzeć w lustro i pa-

miętać, co mi zrobił. Bo poprzednio przez wiele lat, ślady bicia szybko zniknęły - siniaki, złamania ręki, zadrapania, a nawet ślady od przyciskania papierosów na dłoniach - szybko ich już nie było. A zęby, to co innego...

Zresztą, Anka nie miała funduszy, żeby je wstawić a na wizytę u dentysty trzeba czekać dosyć długo.

Anka przestała przychodzić. Dowiedziałam się, że jest znów ze

swoim partnerem - tym samym od „wybitych zębów”. Przebaczyła mu, zresztą, już krótko po zdarzeniu wiedziała, że nie mogłaby bez niego żyć...

- Żeby tak mój mnie zbił - wiedziałabym, że jest zły, może parę dni bym się na niego boczyła, ale potem pogodzilibyśmy się i byłoby znów jak dawniej - mówi Wanda. Nic z tego - mąż Wandy jej nie bije. Od ponad 30 lat za to maltretuje ją psychicznie.

Wanda jest drobną, przedwcześnie posiwiatłą kobietą, ze śladami dawnej urody. - Byłam już dziwką, puszczałką, psychicznie chorą, niezdatną do niczego...- mówi, płacząc. - Nie mam prawa mieć znajomych, koleżanek,



rodzina też się od nas odsunęła. Wszyscy wiedzą, że mąż jest nieobliczalny - bez powodu potrafi kogoś wyzwać, mieszać z błotem, być wulgarny nawet przy obcych osobach. Boję się każdego dnia. Nie pracuję, bo mąż uważa że pracują tylko dziwki - praca według niego to miejsce, gdzie kobiety poznają kochanków. On sam zarabia, ale daje mi jedynie 20 złotych dziennie. Z tego musiałam przez lata

utrzymywać dom, robić posiłki, opłaty.

Dlaczego po tylu latach przyszłam szukać pomocy? Bo wie pani, ja znosiłam to wszystko dla dobra dzieci, myślałam, że dzieci muszą mieć prawdziwą, pełną rodzinę....a ostatnio przyszła do mnie dorosła już córka i wyznała, że w dzieciństwie codziennie z bratem modlili się, żebym wreszcie odeszła od ojca....Czy ja jestem złym człowiekiem? Czy zniszczyłam życie moich dzieci? - zastanawia się Wanda.

Żona Jacka jest osobą zaburzoną psychicznie. Jednak dopiero po czterech latach bojów sądowych, wielu awanturach udało się uzyskać pozbawienie jej władzy rodzicielskiej nad dziećmi. Biła je, wyzywała, niszczyła ich życie. Jacek był według niej „palantem” a dzieci „pieprzonymi bękartami”. Jednak dla rodziny, znajomych postawa tego faceta, walczącego o spokojny dom dla siebie i dzieci była niezrozumiała.

- Nie mów, że baba cię bije - dowcipkowali. - Przecież jesteś silniejszy, a w ogóle znajdź sobie inną i spadaj stamtąd...

Tyle, że Jacek nie chciał „spadać”. Chciał wychować dzieci na normalnych ludzi, zapewnić im spokój i bezpieczeństwo. Dla sądu był nawet lekko „podejrzany”- nie co dzień zdarza się, że mężczyzna podaje się za ofiarę przemocy; zresztą żona,

lepiej wykształcona, atrakcyjna, miała lepszych adwokatów. Dziś jednak ona jest pensjonariuszką oddziału dla osób zaburzonych psychicznie, ma całkowicie odebrane prawa rodzicielskie i nie kontaktuje się z dziećmi w ogóle. Gdy spotykam Jacka, jest co prawda, nieco bardziej przygarbiony, ale zawsze uśmiechnięty. Zaczął nowe życie, razem z dwójką dzieci.

Wiele setek podobnych historii. Każda podobna - każda inna, każda najważniejsza dla tych, którzy ich doświadczają. Przez niemal dwadzieścia lat pracy psychologa „niosę” wraz z pacjentami ich historie, ich opowieści.

Jak pomóc? Często jest trudno, często jest to niemożliwe. Sama specyfika zjawiska przemocy jest złożona a zarazem zadziwiająca w swojej prostocie. Gdyby w dzień ślubu lwony z jej wymarzoną mężczyzną powiedzie jej, że nie minie kilka lat, a będzie bita, poniżana i maltretowana, odpowiedziałyby ze śmiechem, że każda pierwsza próba użycia przez niego jakiegokolwiek przemocy będzie zarazem ostatnią i że wówczas spakuje mu walizki i wystawi je za drzwi. Dlaczego jednak dziś jest wrakiem człowieka, kobiety?

O mechanizmach rządzących przemocą napisano bardzo wiele. Jednak chyba wciąż zbyt mało. Słu-

cham właśnie audycji radiowej, w której znany parlamentarzysta mówi o tym, że jako dziecko dostawał klapsy od rodziców. -Wyrosłem na porządnego człowieka - do wodzi. Do redakcji telefonują też inni - Nie rozumiem, dlaczego zakazywać klapsów i bicia dzieci? Jakoś przecież trzeba ich wychować...

Zastanawiam się, czy wobec tego mąż lub żona mogą również wobec siebie stosować taki „wychowawczy klaps”, gdy zrobią coś, co nie będzie się podobać współmałżonkowi. Aha, to co innego? A niby dlaczego?

Mechanizmy rządzące zjawiskiem przemocy domowej często porównywane są do syndromu „gotowanej żaby”. Gdyby wrzucić żabę do garnka z wrzątkiem, natychmiast z niego wyskoczy. Jednak spróbujmy włożyć taką żabę do garnka z zimną, gotującą się powoli wodą - będzie spokojnie w nim tkwić, aż zginie. Podobnie dzieje się z nami - przyzwyczajamy się powolutku do tego, że w naszym domu czasami dochodzi do kłótni, awantur, nasz partner jest często niezadowolony, czujemy się coraz gorsi, nieudolni, do tego stopnia, że gdy padnie pierwszy cios jesteśmy przekonani, że na niego normalny wytrzymałby z kimś takim jak ja?

Nie bądźmy obojętni. Od kilku lat funkcyj-

je również w naszym mieście zintegrowany system pomocy ofiarom przemocy domowej, pracuje zespół do spraw „Niebieskiej Karty” , działają policjanci, pracownicy socjalni. Nie wahajmy się zwrócić do osoby, która może nam zaoferować profesjonalną pomoc. Bo pomoc można-nawet jeśli długiego czasu potrzeba niekiedy, żeby wyjść z zakłętego kręgu przemocy i poczuć się wartościową osobą, taką, która nie zasługuje na to, by ją krzywdzono.

Zjawisko przemocy angażuje kilku „aktorów” - jest sprawca, ofiara, ale są też świadkowie. To często dzieci - właśnie im jest najtrudniej. Nie mają możliwości przerwać koszmaru, którego doświadczają w rodzinie. Najczęściej mogą tylko unikać ciosu i starać się przetrwać. Ale świadkami jesteśmy często my sami - gdy widzimy krzywdę dziecka, słyszymy odgłosy awantury za ścianą. Reagujmy.

Może zdarzyć się tak, że nasza reakcja uratuje komuś życie.

* „Kochać zbyt mocno (kapatie potwora) ” - to jedna z najlepszych i najbardziej poruszających historii przemocy domowej, opisanych w formie komiksu przez Rosalind B.Penfold ,wydana w Polsce w 2007 roku. Polecam, nawet jeśli ten problem nie dotyczy właśnie Ciebie.

Ewa Malanowska

Jak zażywać antybiotyki?

Co roku 18 listopada Europa obchodzi Dzień Wiedzy o Antybiotykach (EDWA). Został on ustanowiony w 2008 roku przez Komisję Europejską na wniosek Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób.

Celem Europejskiego zdrowia publicznego, wiska jest ograniczenie śnie zmniejszyło się wskazaniami. Dlatego Dnia Wiedzy o Antybio- jakim jest narastająca możliwości skuteczne- zainteresowanie firm jedynym wyjściem na tykach jest zwrócenie i szybko rozprzestrze- go leczenia infekcji, farmaceutycznych po- dzień dzisiejszy jest uwagi i podniesienie niająca się oporność a więc zwiększająca szukiwaniem nowych racjonalna antybio- świadomości zarówno na antybiotyki wśród się zachorowalność leków przeciwdrobn- koterapia i stosowanie społeczeństwa, polity- drobnoustrojów wywo- i śmiertelność z powo- ustrojowych. W ostat- antybiotyków jedynie tów, jak i profesjonal- łujących najważniejsze du zakażeń. Narastają- nich dwudziestu latach tam, gdzie mogą one temat niezwykle groźne i najpowszechniejsze ca oporność jest tym wprowadzono jedynie naprawdę przynieść ko- go zjawiska w obszarze Konsekwencją tego zja- na, bowiem jednocze- i to o bardzo wąskich rzyć.

Oprac. Red.

Przypominamy:

Kiedy przyjmować antybiotyki?

Antybiotyki nie są lekiem na zakażenia wywołane wirusami, na przykład przeziębienia lub grype. Antybiotyki są skuteczne jedynie w leczeniu zakażeń bakteryjnych. Rozpoznanie rodzaju zakażenia i decyzja o ewentualnej konieczności zastosowania antybiotyków może zostać podjęta jedynie przez lekarza medycyny.

- Antybiotyki nie są lekiem na zakażenia wywołane wirusami, takie jak zwyczajne przeziębienie czy grypa.
- Antybiotyki nie zapobiegają przenoszeniu wirusów pomiędzy ludźmi.
- Przyjmowanie antybiotyków z niewłaściwych powodów, na przykład w celu leczenia przeziębienia lub grypy, nie przynosi pacjentowi żadnych korzyści.
- Niewłaściwe stosowanie antybiotyków powoduje jedynie, że bakterie stają się na nie odporne. Kiedy więc będziemy potrzebować antybiotyków w przyszłości, mogą one już być nieskuteczne.
- Antybiotyki często wywołują działania niepożądane, na przykład biegunkę.
- Przed użyciem antybiotyków należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.

Jak przyjmować antybiotyki?

Gdy lekarz potwierdzi, że zastosowanie antybiotyków jest konieczne, bardzo ważne jest, by przyjmować je w sposób odpowiedzialny. Pamiętajmy: stosujmy antybiotyki odpowiedzialnie!

- Stosowanie antybiotyków powoduje, że bakterie stają się odporne, w związku z czym ważne jest, by nie przyjmować antybiotyków z niewłaściwych powodów lub w nieodpowiedni sposób.
- Antybiotyki należy przyjmować wyłącznie wtedy, gdy zostaną one przepisane przez lekarza. Należy przestrzegać zaleceń lekarza w sprawie sposobu przyjmowania antybiotyków, aby mogły być one skuteczne również w przyszłości.
- Nie należy zachowywać niewykorzystanych antybiotyków. W przypadku otrzymania większej ilości dawek niż przepisana należy zapytać farmaceutę o sposoby postępowania z niewykorzystanym lekiem.

Dlaczego należy przyjmować antybiotyki w sposób odpowiedzialny?

- Niewłaściwe lub nieprawidłowe stosowanie antybiotyków może spowodować oporność bakterii na leczenie podejmowane w przyszłości. Stanowi to zagrożenie nie tylko dla zdrowia osoby, która w niewłaściwy sposób przyjmowała antybiotyki, lecz także dla wszystkich, którzy później mogliby ulec zakażeniu opornymi bakteriami.

Pamiętajmy: każdy z nas jest odpowiedzialny za utrzymanie skuteczności antybiotyków!

Antybiotyki tracą skuteczność w tempie, którego nie przewidywano jeszcze pięć lat temu. Dzieje się tak, ponieważ stosowanie antybiotyków powoduje, że bakterie stają się na nie odporne.

- Jeśli będziemy nadal spożywać antybiotyki w niezmiennym tempie, Europa może stanąć w obliczu powrotu do epoki przedantybiotykowej, kiedy częste zakażenia bakteryjne, na przykład zapalenie płuc, mogły stanowić wyrok śmierci. Kiedy będziemy potrzebować antybiotyków w przyszłości, mogą one już być nieskuteczne.
- Nie należy przyjmować antybiotyków z niewłaściwych powodów lub w nieodpowiedni sposób.
- Należy zawsze przestrzegać zaleceń lekarza w sprawie sposobu przyjmowania antybiotyków, aby mogły być one skuteczne również w przyszłości.

Bierzesz leki? Uważaj na to, co jesz i pijesz

Żywność i leki zawierają składniki mogące nawzajem się wykluczać bądź uzupełniać podczas ich równoczesnego zażycia - przypomina śląski konsultant wojewódzki w dziedzinie farmacji aptecznej dr Lucyna Bułaś ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

Dlatego przed zażyciem każdego leku trzeba koniecznie przeczytać ulotkę, a wątpliwości najlepiej konsultować z lekarzem lub farmaceutą.

- To, co jemy i pijemy może w istotny sposób wpływać na wchłanianie, metabolizm i wydalanie leków. Stopień nasilenia tych niekorzystnych interakcji zależy w większości od indywidualnej reakcji organizmu. Ich efektem może być brak działania terapeutycznego, jego zmniejszenie lub nasilenie objawów niebezpiecznych dla zdrowia - powiedziała PAP dr Bułaś.

Jedną z generalnych zasad to popijanie leków zwykłą, przegotowaną wodą. Mineralna nie jest zalecana, bo może być wzbogacona w liczne mikroelementy, tworzące niekorzystne połączenia z zażywany- mi lekami.

Podczas przyjmowania leków najlepiej w ogóle zrezygnować z soku grejpfrutowego, który poprzez hamowanie metabolizmu niektórych leków prowadzi do nawet 10-krotnego wzrostu ich stężenia we krwi, co może skutkować groźnymi powikłaniami. Zależność ta dotyczy m.in. benzodiazepin stosowanych np. w leczeniu

bezsenności. - Smakoszom tego soku i owocowi przypominam o ok. 4-godzinnym odstępie czasowym w przypadku potrzeby zażycia leków - zaznaczyła specjalistka.

Z kolei osoby przyjmujące preparaty żelaza nie powinny pić kawy i herbaty przed zażyciem leku, w trakcie i po jego zażyciu. Żelazo wiąże się bowiem z niektórymi garbnikami, np. z taniną występującą w herbacie. Popijanie preparatów żelaza w leczeniu np. niedokrwistości może więc nie przynieść efektów terapeutycznych i wydłużyć czas leczenia.

Mleko i żywność zawierająca jony wapnia, magnezu i żelaza są generalnie niezalecane podczas przyjmowania antybiotyków tetracyklinowych. Obniżają ich aktywność poprzez tworzenie związków chelatowych. Stosowanie ich łącznie z antybiotykami nie leczy skutków zakażenia bakteryjnego i prowadzi do powikłań. Są jednak leki, które powinny być zażywane z dietą mleczną lub popijane mlekiem. Do tej grupy należą m.in. niektóre preparaty zawierające wapń.

Pacjenci zażywający leki przeciwko astmie oskrzelowej, np. preparaty teofiliny, powinni z kolei unikać spożywa-



fot. sxc.hu

nia potraw z grilla lub smażonego mięsa tuż przed przyjęciem leku, w trakcie jego przyjmowania lub tuż po zażyciu. Związki powstałe podczas grillowania i smażenia mięsa przyspieszają metabolizm leku i obniżają jego poziom we krwi, co może prowadzić do wystąpienia duszności.

Z kolei przy niektórych lekach antydepresyjnych niewskazane są sery, zwłaszcza dojrzewające. Leki te hamują rozkład amin katecholowych w organizmie człowieka. Niektóre pokarmy takie jak np. sery, grzyby, niektóre wina, dojrzałe banany zawierają duże ilości tyraminy. Po ich spożyciu łącznie z lekami hamującymi rozkład amin katecholowych może

dochodzić do wielu objawów niepożądanych, np. gwałtownego wzrostu ciśnienia krwi z uczuciem kołatania serca. W skrajnych przypadkach może wystąpić tzw. przełom nadciśnieniowy, prowadzący nawet do śmierci.

Jedzenie w dużych ilościach zielonych warzyw zawierających witaminę K - jak brokuły, sałata czy szpinak - łącznie z lekami przeciwzakrzepowymi może przyczynić się do osłabienia lub zniesienia oczekiwanego efektu leczniczego.

Do niebezpiecznych reakcji może też dochodzić w przypadku równoczesnego spożycia pokarmów zawierających dużo błonnika z lekami stosowanymi w leczeniu niewydolno-

ści krążeniowej, zaburzeń rytmu serca oraz stanów depresyjnych. Dieta zawierająca błonnik powoduje adsorpcję leków, zmniejszając ich stężenie we krwi, co może prowadzić do zaostrzenia stanu chorobowego, a brak działania przeciwłeczkowego i przeciwdepresyjnego nawet do myśli samobójczych.

- Poznanie niektórych interakcji leków z żywnością pozwala na przyjęcie ogólnej zasady zażywania większości leków, tj. co najmniej godzinę przed posiłkiem oraz nie wcześniej niż dwie godziny po posiłku - podsumowała dr Lucyna Bułaś.

<http://naukawpolsce.pap.pl> PAP - Nauka w Polsce

Naukowcy chcą wykorzystać antyrakowe składniki lnu w produkcji żywności

Metody uzyskiwania z odtłuszczonych nasion lnu aktywnych peptydów i lignanów, mających właściwości antyrakowe oraz obniżające ciśnienie krwi, opracowali olsztyńscy naukowcy. Wyniki tych badań mogą być wykorzystane przy wytwarzaniu zdrowej żywności.

- Kiedy słyszymy słowo „len”, to kojarzymy je przede wszystkim z przemysłem włókienniczym i ekskluzywną garderobą. Niewielu z nas zdaje sobie sprawę, że nasiona lnu są bardzo cennym źródłem licznych składników odżywczych i związków biologicznie aktywnych. Len to nie tylko surowiec przemysłowy, ale również bardzo cenna roślina oleista i lecznicza - powiedział prof. Ryszard Amarowicz z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie.

Wyjaśnił, że uzyskana po usunięciu z nasion lnu oleju (poprzez ekstrakcję lub tłoczenie) beztłuszczowa pozostałość zawiera duże ilości białka. Jej wartość odżywcza jest wysoka i dlatego może być ona wykorzystana jako pasza dla zwierząt. W Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności przeprowadzone zostały badania nad hydrolizą enzymatyczną białek. W jej wyniku powstają aktywne peptydy.

- Z prozdrowotnego punktu widzenia szczególnie cenne są te, które są nośnikami aktywności przeciwutleniającej

oraz wykazują zdolność do obniżania ciśnienia krwi - podkreślił prof. Amarowicz.

Z odtłuszczonych nasion lnu otrzymać można również związki fenolowe. Należą one do tzw. lignanów. W wielu badaniach wykazano ich silną aktywność przeciwutleniającą.

Jak dodał naukowiec, dla człowieka jeszcze cenniejszą właściwością lignanów nasion jest ich ochronne działanie przed rakiem prostaty i piersi. W nasionach lnu lignany występują w postaci kompleksu o niskiej biodostępności.

- W Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności wykazano, jak pod wpływem hydrolizy chemicznej i enzymatycznej dochodzi do uwolnienia aktywnych lignanów. Wyniki te mają nie tylko wartość poznawczą. Wykorzystane mogą być przy wytwarzaniu tak zwanej żywności funkcjonalnej, czyli tej mającej pozytywny wpływ na nasze zdrowie - podkreślił prof. Amarowicz.

Nasiona lnu, podobnie jak nasiona soi, rzepaku i słonecznika, zawierają duże ilości tłuszczu, który jest dostępny na półkach



fot. sxc.hu

sklepów ze zdrową żywnością pod postacią oleju lnianego.

- Olej ten jest najbogatszym źródłem kwasu tłuszczowego alfa-linolenowego. Kwasowi, który zaliczany jest do grupy omega-3, przypisywane jest wielokierunkowe działanie biologiczne. Bierze on udział w regulacji poziomu cukru we krwi, korzystnie wpływa na wzrok, podnosi zdolności do koncentracji, zwiększa odporność organizmu na stres - podkreślił prof. Amarowicz.

Dodał, że sportowcom uprawiającym dyscypliny siłowe oraz wytrzymałościowe zaleca się spożywanie kwasu alfa-linolenowego po to,

by zwiększyć beztłuszczową masę ciała. Ten związek wpływa także na wzrost siły mięśni i podniesienie wydolności tlenowej organizmu.

Nasiona lnu są źródłem specyficznych węglowodanów zaliczanych do błonnika pokarmowego ze względu na swoje właściwości chemiczne. Po zalaniu nasion lnu wodą (można je kupić w aptece, jako siemie lniane) łatwo uzyskać ich wyciąg.

- Pijąc go sprawiamy, że warstwa błony śluzowej przełyku, żołądka i dwunastnicy pokrywa się cienką ochronną warstwą śluzu, co jest niezwykle cenne szczególnie w przypadku

wrzodowych chorób przewodu pokarmowego oraz przy stosowaniu salicylanów, takich jak polopiryna i aspiryna - dodał.

- Błonnik pokarmowy z nasion działa ochronnie również podczas kuracji antybiotykowych. Należy jednak pamiętać, że śluz z nasion lnu może blokować wchłanianie leków, a z niektórymi nawet wchodzić w interakcje - przestrzegł prof. Amarowicz.

Źródło: Serwis Nauka w Polsce www.naukawpolsce.pap.pl

Z młodzieżą o chorobach układu krążenia

Choroby układu krążenia stanowią największy problem współczesnej medycyny i są przyczyną śmierci co drugiej osoby w Polsce. Właśnie temu tematowi poświęcona była debata zdrowotna pod hasłem „Żyj zdrowo - wiem jak to zrobić” z udziałem młodzieży szkół ponadgimnazjalnych oraz lekarzy specjalistów z Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu, która odbyła się w IV Liceum Ogólnokształcącym. Jej głównym celem było pogłębienie wiedzy z zakresu profilaktyki i leczenia chorób układu krążenia oraz wzrost świadomości prozdrowotnej na ten temat wśród młodzieży.



Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka
dziennikarz

a.garbecka@razemztoba.pl



- Jeżeli ktoś myśli, że debata poświęcona chorobom układu krążenia nie dotyczy osób młodych, to jest w błędzie. Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla, że w 50 proc. nasz styl życia ma wpływ na nasze choroby. To, co dziś zrobicie ze swoim zdrowiem, będzie miało swoje odbicie w przyszłości. Mam nadzieję, że ta debata pozwoli wam podejmować bardziej świadomie wybory dotyczące waszego stylu życia - powiedziała Bożena Ropelewska, dyrektor ds. pielęgniarstwa w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Elblągu.

Prawie miliard zachorowań na świecie

Nadciśnienie tętnicze, które jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka rozwoju miażdżycy i chorób układu sercowo-naczyniowego, jego przyczyny, powikłania i sposoby leczenia scharakteryzowała dr Krystyna Karaś, hipertensjolog (od red. specjalista od nadciśnienia tętniczego) z Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego. - Kiedyś takie prezentacje kie-

rowaliśmy głównie do osób starszych, bowiem w tej grupie ta choroba występowała najczęściej, niestety od około 20 lat nadciśnienie tętnicze pojawia się w grupie dzieci i młodzieży, i jest to trend ogólnoświatowy, który ma głównie związek z otyłością - podkreśliła dr Krystyna Karaś.

Nadciśnienie tętnicze to najbardziej rozpoznawalna choroba układu sercowo-naczyniowego na świecie - choruje na nie prawie miliard ludzi. Ostatnie badania w 2011 r. w Polsce pokazały, że na nadciśnienie tętnicze choruje około 10,5 mln osób, a statystyki niestety wciąż rosną. Szacuje się, że do 2025 r. na całym świecie 1,5 mld ludzi będzie chorowało na nadciśnienie, a w Polsce około 14-15 mln osób. Możemy temu jednak zaradzić. Najlepszym lekarstwem jest m.in. zmniejszenie masy ciała, głównie w okolicach talii, zmniejszenie spożycia soli, cukru, alkoholu, zwiększenie spożycia warzyw i owoców, ryb, produktów pełnoziarnistych oraz podjęcie ak-



fot. sxc.hu

tywności fizycznej.

Cukrzyca - epidemia XXI wieku

Dr Iwona Kazimierska, diabetolog, przybliżyła uczniom zagadnienia związane z cukrzycą, która w 2006 r. uznana została przez ONZ za epidemię XXI wieku.

- Najczęściej mamy do czynienia z cukrzycą typu 2, która dotyczy prawie 90 proc. wszystkich przypadków. Niepokojące jest to, że coraz częściej dotyka również dzieci i młodzież, co wiąże się z ich nieprawidłową wagą ciała. Dlatego tak ważną rolę w naszym życiu pełni właściwe odżywianie i aktywność fizyczna - zwróciła uwagę dr Iwona Kazimierska.

Do głównych objawów cukrzycy zaliczyć należy: wzmożone pragnienie, częste oddawanie moczu, chudnięcie przy dobrym apetycie,

osłabienie, zaburzenie widzenia. Prognozuje się, że w 2030 między 20 a 70 rokiem życia ludzi chorujących na cukrzycę będzie ok. 552 mln.

Z kolei lek. Jakub Ostrowski, kardiolog, starał się wyjaśnić uczniom m.in. przyczyny umieralności z powodu chorób układu krążenia, opowiedział także o miażdżycy - jej objawach, skutkach i profilaktyce. - W ścianie naczyń tętnicy z czasem zaczynają pojawiać się blaszki miażdżycowe. Na początku niewielkie, mało istotne, z czasem mogą stać się na tyle duże, że zwężają naczynia tętnicy i może dojść do niedokrwienia serca. Największy dramat jest wtedy, kiedy blaszka miażdżycowa pęknie, a to, co jest w środku, wylewa się do naczynia tętnicy i krzepnie, powodując jego zamknięcie

lub krytyczne zwężenie. Nieleczona miażdżycy może się skończyć zawałem serca, udarem mózgu, amputacją nogi. Dlatego tak ważna jest profilaktyka miażdżycy i kontrolowanie poziomu cholesterolu - podsumował lek. Jakub Ostrowski.

Po prezentacjach specjalistów przyszedł czas na pytania uczniów. Młodzież interesowała m.in., czy jednorazowy skok ciśnienia po zażyciu dopalaczy może powodować trwałe uszkodzenie, dlaczego osoby dorosłe, które biorą leki na nadciśnienie, muszą je brać do końca życia, jakie badania kontrolne należy wykonać w kierunku cukrzycy.

Spotkanie odbyło się w ramach programu zdrowotnego przy wsparciu Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Bez granic, bez barier

- Różnorodność działań, ciekawe spektakle, koncerty, ogrom wrażeń, nowych doświadczeń i oczywiście przyjaźni - tak 8. Międzynarodowe Spotkania Artystyczne w Elblągu podsumowuje organizatorka, Teresa Miłoszewska. - Oprócz uczestników są z nami także osoby sprawne i mieszkańcy naszego miasta oraz regionu, i to jest dla nas najważniejsze. Bo to jest sens tej imprezy - integracja i pokazanie szerszej publiczności efektów pracy terapeutów z osobami z niepełnosprawnościami.



Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka
 dziennikarz
a.garbecka@razemztoba.pl



Godziennosc niepełnosprawnych w obiektywie

Wystawa Krzysztofa Gołucha „Przełamując stereotypy” oraz recital akustyczny Szymona Wydry zainaugurował 8. Międzynarodowe Spotkania Artystyczne w elbląskim „Światowidzie”.

„Przełamując stereotypy” to 21 czarno-białych fotografii odwołujących się do najlepszych tradycji fotografii dokumentalnej i reportażowej, które zostały nagrodzone w 13 konkursach w kraju i za granicą. Projekt trwa od kilku lat, lecz autor nie zamierza kończyć pracy, a jak sam podkreśla - wystawa jest podsumowaniem pewnego etapu. Jego fotografie pokazują osoby, scenki rodzajowe czy chwile z życia w ośrodkach dla niepełnosprawnych, ich smutki i radości. Autor zdjęć patrzy na niepełnosprawność przez pryzmat ludzi, liczy się dla niego człowiek, niezależnie od stanu zdrowia czy intelektu.

- Prosty obraz, umiejętność wyboru tego kluczowego ułotnego

momentu, cudowna prostota formy i odpowiedni ładunek treści powodują, że fotografie Krzysztofa wytrzymają próbę czasu. Dzięki niemu dla następnych pokoleń zostaną zachowane ułamki życia wielu ludzi, którzy przez los zostali potraktowani brutalnie. Jego bohaterowie potrafią się cieszyć każdą chwilą życia, mają wspaniały system wartości, noszą w sobie wielką miłość i ufność do drugiego człowieka - tak o wystawie mówi Arkadiusz Gola, fotograf, i nie sposób się z nim nie zgodzić.

Krzysztof Gołuch pochodzi z Rudy Śląskiej. Na co dzień mieszka i pracuje w Knurowie w Caritas Archidiecezji Katowickiej - Ośrodku M. B. Uzdrawienie Chorych w Knurowie. Jest również członkiem Związku Polskich Artystów Fotografików. Niestety z przyczyn zawodowych nie mógł pojawić się na wernisażu.



fol. Bartłomiej Rys

Sentymentalna podróż w przeszłość

Zanim jednak 8. Międzynarodowe Spotkania Artystyczne zostały oficjalnie otwarte, uczestnicy mieli okazję

wziąć udział w warsztatach ceramicznych oraz wysłuchać przepięknego koncertu ukraińskiego zespołu Lviv Ladies. Zwieńczeniem wieczoru był recital akustyczny Szymona Wydry, dla którego wizyta w naszym mieście nie była pierwszą i myślę, że po wczorajszym koncercie - z pewnością nie ostatnią. Artysta zabrał publiczność w sentymentalną podróż przez dekady polskiej muzyki rozrywkowej, poza takimi klasykami jak „Oprócz błękitnego nieba”, „Benjamin” czy

„Zegarmistrz światła”, na scenie wybrzmiały również te najbardziej znane i lubiane utwory Szymona Wydry i zespołu „Carpe Diem”. Nie zabrakło „Pozwól mi lepszym być”, „Teraz wiem” czy „Jak ja jej to powiem”. Piosenkarz nawiązał bardzo dobrą relację z publicznością, która chętnie wtórowała mu podczas wykonywania większości piosenek. - To dla nas wielka radość - móc wystąpić podczas takiej imprezy. Nigdy nie wiemy, co się może nam

przytrafić, dlatego integrujemy się i szanujemy przez cały czas - mówił ze sceny Szymon Wydra. Na bis, bez którego

nie mogło się obejść, muzyk zagrał utwór „Życie jak poemat”. Koncert był bardzo udany, tym bardziej, że po jego zakończeniu Szymon Wydra poświę-



fot. Bartłomiej Rys

cił uczestnikom mnóstwo czasu, podpisując autografy i fotografując się z nimi.

Sztuka to język uniwersalny

Drugi i trzeci dzień 8. Międzynarodowych Spotkań Artystycznych upłynął głównie pod znakiem niezwykłych, międzynarodowych spektakli oraz warsz-

„Bardzo się cieszę, że zaproszeni artyści otworzyli się na publiczność sprawiając, że współtworzyła z nimi te koncerty. Pozytywnie zaskoczył mnie Szymon Wydra, który bardzo otworzył się na słuchaczy, wchodził z nimi w interakcję, a po koncercie poświęcił im mnóstwo czasu podpisując autografy i fotografując się z uczestnikami”

tatów, podczas których uczestnicy oraz terapeuci, oprócz bezpretensjonalnej zabawy, mogli wyzwo-

lić swoje artystyczne dusze. Publiczność w Elblągu miała okazję przekonać się, że ograniczenia wynikające z niepełnosprawności tracą znaczenie

autyzmu... Następnie publiczność mogła podziwiać układ taneczny pt. „Głos ciszy” w wykonaniu elbląskiego zespołu „Hipnoza”, przepiękny rosyjski

na polu sztuki. Teatry z Olsztyna, Elbląga, Białogardu, Ostródy, Olecka, Gdyni oraz Rosji zawojowały scenę kina „Światowid” podczas 8. Międzynarodowych Spotkań Artystycznych udowadniając, że sztuka nie ma barier. Jako pierwszy zaprezentował się Integracyjny Teatr Tańca AUTentYczni My z Olsztyna w sztu-

taniec i stoje ludowe grupy „DIVO” z Hrabowa, a także wzruszający występ młodzieży z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Olecku z „DeaF Club”, który zaprezentował się w dwóch odsłonach: „Mig i gest - słyszę sercem” oraz „Zrozumieć ciszę”. Choć zespół istnieje dopiero od 2012 r. ma na swoim

koncie wiele pokazów tanecznych oraz udział w licznych prestiżowych festiwalach.

- Dzieci niesłyszące

odbierają dźwięki poprzez wibrację i ruch powietrza, dlatego każda muzyka musi być dość akustyczna i głośna, aby mogły odebrać dźwięk i nadać rytm. Taniec to dla nich źródło emocji, odnalezienia siebie w społeczeństwie. Nasz występ jest próbą skomunikowania się z pełnosprawną publicznością, zaproszeniem do świata osób głuchych - wyjaśnił Artur Sobolewski, opiekun i założyciel zespołu.

Sporym zainteresowaniem cieszył się również spektakl „Siewcy” w wykonaniu Teatru „RECEPTA” z Białogardu, któremu w tym roku za to właśnie przedstawienie, opowiadające o Ziemi jako glebie, miejscu bezpiecznym i dającym nadzieję, przypadła nagroda Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Bardzo wymowna w swoim wyrazie okazała się także sztuka pt. „Anima” Teatru Społecznego Biuro Rzeczy Osobistych, działającego przy PSO-UU Koło w Gdyni, obrazująca poszukiwanie osobistego kodu zapisanego w geście, spojrzeniu i emocjach.

Porządna dawka pozytywnej energii

Szeroko pojęta integracja i przełamywanie barier społecznych - to główne cele, jakie przyświecają organizatorom Międzynarodowych Spotkań Artystycznych. Po warsztatach, oglądaniu wystaw, a także spektakli przyszedł czas na wspólną zabawę. Muzyczną gwiazdą drugiego dnia 8. Międzynarodowych Spotkań Artystycznych był popularny zespół Jafia Namuel. Jak pokazał rok ubiegły, pozytywna muzyka reggae sprawdza się doskonale na tego typu imprezach.

- W ubiegłym roku zaryzykowałam i zaprosiłam zespół November Project, zobaczyłam, jak żywo zareagowała na nich publiczność, więc w tym roku też postawiłam na jamajskie klimaty - tłumaczyła Teresa Miłoszewska, organizatorka MSA. - Wiele osób niepełnosprawnych często nie ma możliwości uczestniczenia w koncertach znanych artystów. My im dajemy taką szansę. Jest to również lekcja dla samych artystów, którzy mają kontakt z innego rodzaju publicznością niż na co dzień.

Jafia Namuel z czarował publiczność, która niemal od pierwszych dźwięków ruszyła tłumnie pod scenę. Muzyka reggae sprzyja integracji, jest doskonałym sposobem na zmanifestowanie równości, tolerancji i radości, które powinny dotyczyć każdego człowieka, bez względu na to, czy jest zdrowy, czy chory. Sądząc po uśmiechniętych twarzach uczestników zespół dostarczył porządnej dawki pozytywnej energii i dużo frajdy.



fot. Bartłomiej Rys

o to przecież chodziło.

Dla każdego coś dobrego

Jednak podczas 8. Międzynarodowych Spotkań Artystycznych nie tylko uczestnicy mogli pokazać swój artystyczny pazur i oddać się zabawie. Organizatorzy pomyśleli także o terapeutach, dla których zorganizowano warsztaty. Jak podkreśla Teresa Miłoszewska, poświęcono im dużo miejsca, ponieważ ważnym jest, by opiekunowie i terapeuci wyjeżdżali z Elbląga z pakietem nowych technik, nowych pomysłów na pracę z osobami z niepełnosprawnościami. Podczas warsztatów terapeuci mogli poznać

od strony praktycznej uniwersalny program edukacyjny pod nazwą TOC (skrót od angielskiej nazwy Theory of Constraints - Teoria ograniczeń) w formie trzech prostych narzędzi graficznych (Chmura, Gałąź, Drzewko Ambitnego Celu), który może być stosowany na wszystkich poziomach edukacyjnych, praktycznie w ramach każdego przedmiotu szkolnego oraz na godzinach wychowawczych. Może być również wykorzystywana do pracy z osobami niepełnosprawnymi.

- Termin ten został zaczerpnięty z biznesu i został zaadaptowany do polskiej edukacji dopiero w 2006 r. Me-

toda, najogólniej mówiąc, ma nauczyć dzieci samodzielnego myślenia, analizowania, a nie bezkrytycznego przyjmowania - podkreśla Alicja Guła, konsultantka z Warmińsko-Mazurskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Elblągu; wraz z Agatą Urbańską oraz Karoliną Witkowską stworzyła podręcznik „Kuferek tajemnic. Narzędzia krytycznego myślenia w służbie dziecku”, w którym przełożyła narzędzia TOC na potrzeby edukacyjne małego dziecka. - Przeszkoliliśmy już ponad



wiedni akord z planszy, po czym zapisujemy go na kartce. W ten sposób powstaje pewien ciąg akordów, które same w sobie tworzą już melodię. Oczywiście można je modyfikować w zależności od potrzeb. Drugim krokiem jest nadanie temu odpowiedniej formy w odpowiednim do tego programie scorecloud.com, który można ściągnąć darmowo z internetu łącznie z instrukcją. Tą metodą można pracować również z osobami głuchymi, które dzięki wspomnianemu programowi mogą zobaczyć nuty i akordy. Cała frajda w owej metodzie polega

na tym, że nie da się tego zepsuć w żaden sposób, bo to czysta improwizacja, połączona dodatkowo z zabawą - podsumował Joakim Blomgren.

Tegoroczna edycja Międzynarodowych Spotkań Artystycznych po raz kolejny pokazała jak twórcze potrafią być osoby niepełnosprawne i jak ważną rolę pełni aktywny udział w życiu kulturalnym oraz prezentacja własnych zdolności artystycznych, która przecież jest podstawą integracji i aktywizacji społecznej oraz zawodowej osób niepełnosprawnych.



1000 osób, a każdy, kto zaczyna pracować tą metodą, bardzo sobie ją chwali.

Warsztaty muzyczne odbyły się z gościem ze Szwecji. Joakim Blomgren, muzyk i zarazem nauczyciel, zapoznał terapeutów z dość ciekawą i innowacyjną metodą komponowania muzyki, którą sam z powodzeniem stosuje

w pracy z osobami niepełnosprawnymi.

- Każdy może stworzyć muzykę, nawet bez umiejętności grania na jakimkolwiek instrumencie. Metoda polega na tym, że każdej cyfrze od 1 do 6 na planszy przyporządkowany jest konkretny akord. Rzucamy kostką do gry i cyfrze, która wypadnie, przyporządkowujemy odpo-

Komentarz

Krzysztof Gołuch pracując jako szef ośrodka „Caritas” jak nikt zna problemy związane z niepełnosprawnością. Ma wiedzę i doświadczenie psychologa, wychowawcy i opiekuna. Krzysztof patrzy, dostrzega, fotografuje ze zrozumieniem. To powoduje, że jego zdjęcia zostają w pamięci i są nagradzane na wielu konkursach fotograficznych. Lubię fotografie Krzysztofa, bo są reporterskie i nie ma w nich przesadnej dbałości o staranne kadrowanie czy estetyczny ład. Czuje się, że ważny jest „decydujący moment” i trafne, wieloplanowe opisanie wydarzenia. Nie do przecenienia jest fakt, że jest absolwentem Instytutu Twórczej Fotografii Uniwersytetu Śląskiego w Opawie. Uczelni, która kojarzą się nazwiska fotografów tej miary co Piotr Szymon czy Vladimir Birgus. Myślę, że Krzysztof stoi przed wspaniałą szansą tworzenia obrazów, które dla wielu będą pytaniem i odpowiedzią równocześnie.

Józef Wolny

Członek Związku

Polskich Artystów Fotografików
okręgu śląskiego

Bardzo się cieszę, że zaproszeni artyści otworzyli się na publiczność sprawiając, że współtworzyła z nimi te koncerty. Pozytywnie zaskoczył mnie Szymon Wydra, który bardzo otworzył się na słuchaczy, wchodził z nimi w interakcję, a po koncercie poświęcił im mnóstwo czasu podpisując autografy i fotografując się z uczestnikami. Istotnym punktem programu są warsztaty. Poświęcono im dużo miejsca, ponieważ ważnym jest, by opiekunowie i terapeuci wyjeżdżali z Elbląga z pakietem nowych technik, nowych pomysłów na pracę z osobami z niepełnosprawnościami. CSE jest w regionie wiodącą placówką jeśli chodzi o arteterapię, zwłaszcza w zakresie technik plastycznych. Mamy świetnych specjalistów, mamy wypracowane metody i tym możemy się dzielić na arenie międzynarodowej. Znaczący jest też warsztat prowadzony przez grupę szwedzką łączący terapeutów i uczestników.

Teresa Miłoszewska
organizatorka MSA

Rodzina drogowskazem życiowym

XVII Warmińsko-Mazurskie Dni Rodziny, które odbędą się w 2015 roku, obchodzone będą pod hasłem „Rodzina drogowskazem życia”. Hasło wybrali uczestnicy spotkania związanego z merytorycznym przygotowaniem przedsięwzięcia.

Wzięli w nim udział przedstawiciele lokalnych samorządów, jednostek organizacyjnych pomocy społecznej, placówek edukacji i kultury, organizacji pozarządowych oraz innych podmiotów zaangażowanych w działania na rzecz rodzin.

Podczas wyboru hasła przewodniego

padają propozycje związane z sytuacją dziecka w rodzinie, rolą małżeństwa jako podstawy trwałej rodziny, wyzwaniem współczesnego świata, rolą rodziny w społeczności lokalnej czy znaczeniem polityki prorodzinnej. Spośród 80 wniosków (m.in. „Rodzina łączy, uczy, wspiera”; „Rodzina na dobre i na złe”) wybrano hasło „Rodzina drogowskazem życia”. Z kolei nieoficjalnym mottem przyszłorocznej inicjatywy będzie hasło: „zainwestuj swój czas w rodzinę, szczęście w życiu Cię nie minie”.

Nowe karetki w Elblągu



Dwa kolejne, nowe i nowoczesnie wyposażone ambulanse trafiły do Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu w ramach realizowanego przez placówkę Programu Współpracy Transgranicznej Litwa - Polska - Rosja.

Zakup kolejnych nowoczesnych ambulansów spowodował, że na siedem zespołów Państwowego Ratownictwa

Medycznego działającego w strukturach Działu Ratownictwa Medycznego na terenie naszego powiatu, aż pięć karetek jest nowych - trzy z 2013 r. i dwie z 2014 r. Po zostaniu ambulansów z roczników 2010 i 2011. Należy tu zauważyć, że niewielu dysponentów zespołów ratownictwa medycznego w Polsce może poszczycić się takim taborem.

Dobra praktyka EFS na Warmii i Mazurach

Podczas konferencji, podsumowującej wdrażanie Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki w województwie warmińsko-mazurskim, pt.: „Człowiek podstawą rozwoju regionu”, która odbyła się 5 listopada 2014 roku w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej w Olsztynie, przedstawiciele ERKON - Beata Wrzosek i Krzysztof Grablewski odebrali nagrodę „Dobra praktyka EFS na Warmii i Mazurach” 2014.

W kategorii Rynek Pracy projekt Elbląskiej Rady Konsulta-

cyjnej Osób Niepełnosprawnych Praca = Samodzielność otrzymał tytuł „Dobra praktyka EFS na Warmii i Mazurach” 2014.

Zwycięski projekt „Praca=Samodzielność” zrealizowany został z dwoma partnerami niemieckimi i zakładał wypracowanie 3 Modeli Zatrudnienia Wspomagane dla 3 konkretnych grup niepełnosprawności: intelektualnej, psychicznej i słuchowej



w oparciu o doświadczenia i rozwiązania niemieckie w tym obszarze. Wskaźnik zatrudnialności (czyli skuteczności wypracowanych narzędzi) wyniósł ponad 70%. To niespotykany w skali krajowej wynik.

Biało-czerwono na 11 listopada



Przedstawiciele władz, organizacji pozarządowych, od twórcy historyczni, harcerze, wojskowi, uczniowie elbląskich szkół, a przede wszystkim elblążanie - w tym roku uczestniczyli wyjątkowo tłumnie w biało-czerwonym pochodzie niepodległościowym w 96. rocznicę odzyskania przez

Polskę niepodległości. Na placu przed dworcem kolejowym, skąd rozpoczął się marsz, aż roiło się od biało-czerwonych barw. Wspólnie świętować przyszli zarówno ci młodzi, jak i starsi. Wszyscy dumnie trzymali w rękach flagi narodowe.

- Jesteśmy wolnym krajem. Powinniśmy

się z tego cieszyć. Ten dzień powinien być dla każdego naszego rodaka dniem wielkiej radości i dumy z naszego narodu - mówił w rozmowie z nami Mirosław Skomliński, który już kolejny raz wraz z żoną i wnukami bierze udział w marszu.

Dobiega końca rewitalizacja wieży katedralnej

Zakończyły się prace blacharskie które z wykorzystaniem specjalnego dźwigu wykonywali na szczycie wieży alpinisci. Cały czas trwają ostatnie prace wewnątrz wieży. Montowane są specjalne bramki, przez które w drodze na szczyt przechodzą będą zwiedzający, uzupełniane są ostatnie ubytki na schodach i w ścianach, chowane są też pozostałe elementy okablowania, z pyłu oczyszczane są poszczególne kondygnacje wieży. A co słychać tam na górze?

Słychać tam przede wszystkim odgłosy poszczególnych ulic miasta, które na balkonie wieży zlewają się w miejski szum. Z góry



roztacza się imponujący widok na Elbląg i najbliższą okolicę. Na balkonie montowane są właśnie lunety, przez które zwiedzający będą mogli obejrzeć miasto w dużym przybliżeniu.

- W trakcie prac na wieży - dwa, trzy razy w tygodniu wchodziłem na nią, aby przyglądać się pracom. Prowadzone są one bardzo starannie, ciężko mieć do wykonawcy jakie-

kolwiek zarzuty. Kiedy wieża zostanie już odnowiona będzie można powiedzieć, że na kolejne dekady zakończy się rewitalizacja katedry z zewnątrz - mówi ksiądz Stanisław Błaszowski, proboszcz Parafii Katedralnej.

Dla mieszkańców i turystów widok z wieży katedralnej zostanie udostępniony w kwietniu, na inaugurację sezonu turystycznego.

Elbląscy seniorzy w terenie

Jak ocenia Pani te schody? Czy korzysta Pan z tej ławki? Czy ławka jest wygodna? Czy zauważyła Pani żeby czegoś tutaj brakowało? Na te i podobne pytania starają się odpowiedzieć dziś elbląscy seniorzy zrzeszeni w Radzie Seniorów, którzy razem z Paniąmi z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” i zaproszonymi gośćmi oceniają Park Modrzewie z perspektywy osób starszych. To element szerszego projektu

pn. „Zoom na rady seniorów”, do którego zakwalifikował się Elbląg.

Akcja nosząca roboczą nazwę spaceru badawczego rozpoczęła się już wczoraj od szkolenia spacerowiczów. Natomiast dziś jego uczestnicy próbowali w terenie znaleźć dobre i słabe strony Parku Modrzewie oraz możliwości zaadaptowania przestrzeni parku



na potrzeby elbląskich seniorów. Po spacerze rozpoczęły się warsztaty, dzięki którym spisane zostały wszystkie pomysły i spostrzeżenia. To właśnie z nich powstał raport, który na przełomie marca i kwietnia poddany będzie konsultacjom mieszkańców.

Bezpłatne kolonoskopie

Do skrynek pocztowych wielu elblązan i mieszkańców regionu trafiają imienne zaproszenia

na bezpłatną kolonoskopię. Rozsyła je Ministerstwo Zdrowia w ramach realizowanego w całym kraju „Programu Badań Przesiewowych dla wczesnego wykrywania raka jelita grubego”. Osoby, które otrzymały zaproszenie na takie badanie, mogą je wykonać w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Elblągu.

Ministerialny program skierowany jest do osób w wieku 55-64 lata - i nie jest to przypadkowy przedział wiekowy. Zważywszy, że rak jelita grubego atakuje najczęściej po 65. roku



życia, odpowiednio wcześniejsze diagnozowanie pacjentów daje możliwość wykrycia u nich potencjalnych zmian nowotworowych. Jak wynika ze statystyk, u co czwartej osoby poddanej kolonoskopii między 55 - 64 rokiem życia lekarze wykrywają polipy - gruczolaki (łagodne zmiany, mogące przekształcić się w raka). Dlatego warto skorzystać z zaproszenia Ministerstwa Zdrowia, tym bardziej, że badania diagnozujące raka jelita grubego wykonywane są w elbląskim szpitalu wojewódzkim niemal na bieżąco.

Czytasz Razem z Tobą?

Wyraż swoją opinię nt. naszego miesięcznika i pomóż sprawić by stał się jeszcze bardziej atrakcyjny.

Czekamy na Wasze opinie pod adresem naczeln@razemztoba.pl lub na www.razemztoba.pl (w zakładce ANKIETA)

Nie daj się nabrać!

Zwrócenie uwagi na ryzyko związane z zawieraniem umów finansowych, w tym przede wszystkim z zaciąganiem wysoko oprocentowanych, krótkoterminowych pożyczek, oraz z korzystaniem z usług finansowych, które nie podlegają szczególnemu nadzorowi państwa - to główny cel kampanii społecznej „Nie daj się nabrać. Sprawdź, zanim podpiszesz”.

Strona kampanii: www.zanim-podpiszesz.pl

Chociaż maksymalne nominalne oprocentowanie pożyczek wynosi obecnie 12 procent, to wiele firm pożyczkowych oferuje produkty, których rzeczywista roczna stopa oprocentowania może przekraczać tysiące procent. Dlatego też nierozważne podpisanie umowy o „szybką i łatwą pożyczkę” może prowadzić do utraty dorobku całego życia i rodzinnych dramatów. Stąd kolejna odsłona akcji społecznej „Nie daj się nabrać. Sprawdź, zanim podpiszesz”.

Bohaterką kampanii jest pani Krystyna, która przed świętami zdecydowała się na zaciągnięcie pożyczki w wysokości czterech

tysięcy złotych. Na stronie internetowej kampanii www.zanim-podpiszesz.pl można śledzić, jak każdego dnia rośnie jej dług, a wraz z nim stres i frustracja.

Za pomocą witryny kampanii można zapoznać się z podstawowymi informacjami na temat bezpieczeństwa na rynku finansowym, poznać cztery zasady bezpiecznych pożyczek, użyć kalkulatorów finansowych pomagających sprawdzić rzeczywistą kwotę pożyczki, dowiedzieć się, jak niebezpieczne kruczki prawne stosowane są w umowach, a także uzyskać dostęp do podstawowych aktów prawnych.

W czasie kampanii, w mediach będących partnerami społecznymi akcji, zostaną wyemitowane spoty informacyjne tłumaczone na język migowy oraz opatrzone wyraźnymi napisami.

Z kontroli przeprowadzonej w 2013 roku przez UOKiK wynika m.in., że dla części firm pożyczkowych głównym źródłem przychodów nie były odsetki od udzielonych pożyczek, ale różnego rodzaju prowizje i opłaty ponoszone przez konsumentów, które niekiedy nie były zwracane nawet w sytuacji odmowy udzielenia pożyczki.

Podmioty świadczące usługi pośrednictwa kredytowego oraz firmy pożyczkowe nie są

w Polsce objęte nadzorem KNF i nie muszą mieć licencji, aby prowadzić działalność. Nie istnieje ponadto wymóg ich rejestracji, stąd trudno precyzyjnie określić ich liczbę.

Szacunki Konferencji Przedsiębiorstw Finansowych, skupiającej tylko część firm pożyczkowych, wskazują, że firmy te udzieliły w 2013 roku kredytów konsumenckich i pożyczek o wartości 2,7 miliarda złotych, a wartość ich należności z tego tytułu wyniosła na koniec roku 3,1 miliarda złotych.

Firmy pożyczkowe specjalizowały się w udzielaniu pożyczek na niskie kwoty i na krótkie terminy, tj. zajęły niszę produktową,

którą banki przez wiele lat nie były zainteresowane. Średnia wartość pożyczki udzielonej przez firmy pożyczkowe w 2013 roku wyniosła około 1 300 zł, a w przypadku podmiotów sprzedających pożyczki wyłącznie przez Internet - około 600 zł.

Akcja jest współorganizowana przez siedem instytucji publicznych: Bankowy Fundusz Gwarancyjny, Komisję Nadzoru Finansowego, Ministerstwo Finansów, Ministerstwo Sprawiedliwości, Narodowy Bank Polski, Policję oraz Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Wspierają ją Telewizja Polska oraz Polskie Radio.

policja.gov.pl

Wyjaśniamy

Gdzie mogę zasięgnąć porady na temat umowy kredytowej, którą mam zamiar podpisać z bankiem bądź parabankiem?

W razie wątpliwości można skorzystać z pomocy jednej z następujących instytucji:

Infolinia konsumentka - obsługiwana przez prawników Federacji Konsumentów, którzy pod numerem telefonu 800 007 707 udzielają bezpłatnych informacji i porad prawnych.

Centrum E-porad - prowadzone przez ekspertów Stowarzyszenia Konsumentów Polskich, którzy odpowiadają na pytania konsumentów wysłane mailem na adres: porady@dlakonsumentow.pl. Pomoc prawna jest bezpłatna. W wypadku, gdy sprawa wymaga bezpośredniej konsultacji, dyżurujący prawnicy wskażą właściwą instytucję lub organizację.

Federacja Konsumentów - niezależna organizacja pozarządowa, której głównym celem jest ochrona indywidualnych praw i interesów konsumentów. Prowadzi poradnictwo prawne na rzecz indywidualnych konsumentów, a także podejmuje czynności w ramach ochrony prawnej konsumentów (np. reprezentowanie konsumentów w postępowaniach sądowych). Obejmuje swoim zasięgiem całe terytorium Polski poprzez sieć 48 oddziałów terenowych udzielających porad konsumenckich. Więcej informacji o zakresie działania Federacji Konsumentów można uzyskać na stronie internetowej www.federacja-konsumentow.org.pl.

Miejski (Powiatowy) Rzecznik Konsumentów - prowadzi bezpłatne poradnictwo konsumenckie, udziela informacji prawnej w zakresie ochrony interesów konsumentów, podejmuje w imieniu i na rzecz konsumentów interwencje, udziela pomocy konsumentom w kierowaniu spraw na drogę sądową oraz w ich prowadzeniu. Jednocześnie rzecznik konsumentów jest uprawniony do udzielania innych form pomocy w zakresie ochrony praw konsumentów, np. występuje do przedsiębiorców w sprawach dotyczących stosowania niedozwolonych postanowień umownych czy też w sprawach nieuczciwych praktyk rynkowych. Przedsiębiorca, do którego zwrócił się rzecznik konsumentów, jest obowiązany (pod groźbą kary grzywny) udzielić mu wyjaśnień i informacji będących przedmiotem wystąpienia oraz ustosunkować się do uwag i opinii rzecznika. Rzecznik zatrudniony jest w starostwie powiatowym lub urzędzie miasta. Lista rzeczników dostępna jest na stronie internetowej www.uokik.gov.pl.

Bądź czujny Mikołaju

Wielkimi krokami zbliżają się święta Bożego Narodzenia. W przedświątecznej gorączce coraz częściej korzystamy z dobrodziejstw technologii, robiąc świąteczne zakupy w sklepach internetowych. **Kusi nas dostępność wielu produktów w jednym miejscu, wygoda oraz atrakcyjne ceny. Musimy jednak mieć się na baczności i także tu pilnować swoich danych i portfela. O tym, o czym pamiętać i które sklepy internetowe wybrać, radzi Rzetelna Firma, która promuje uczciwość także wśród właścicieli sklepów internetowych.**

Raz na jakiś czas można przeczytać artykuły na temat oszustów internetowych oraz tysięcy poszkodowanych klientów. Skuszeni atrakcyjnymi cenami, dokonują zakupu, płacą za produkt, ale nigdy go nie dostają. Przed świętami częściej korzystamy ze sklepów internetowych, które nie dość że kuszą nas atrakcyjnymi cenami, to jeszcze dają możliwością porównania ofert wielu sklepów w jednym miejscu. Z badań przygotowanych przez Deloitte, w tym roku z okazji świąt planujemy wydać 585 zł na prezenty, a 474 zł na artykuły spożywcze. Dlatego wydajmy te pieniądze z głową!

Zakupy przez Internet ułatwiają życie. Jednak należy pamiętać, że o wyborze sklepu i oferty nie powinna decydować wyłącznie cena, ale także wiarygodność sprzedawcy. Czasem zbyt niska cena ma drugie dno i okazuje się, że firma albo nie istnieje, albo - mimo deklaracji - zamiast oryginałów wysyła tanie podróbki. Według danych Opineo.pl liczba e-sklepów w Polsce wynosi ok 20 tys., jest więc w czym wybierać. Prezes Rzetelnej Firmy, programu który gromadzi tylko uczciwe i wiarygodne firmy i sklepy internetowe, podpowiada, na co zwrócić uwagę dokonując zakupów przez Internet.

Dokładnie czytaj stronę sklepu internetowego.

Zapoznaj się z regulaminem sklepu. Sprawdź, czy na stronie są pełne dane rejestrowe firmy (nazwa, nazwisko właściciela, adres, numer NIP), a także bezpośredni kontakt mailowy i telefoniczny. Jeśli nie ma takich informacji, to znaczy, że sklep ma coś do ukrycia i boi się kontaktów z klientem, co nie wróży dobrej współpracy.

Dowiedz się, jak wygląda procedura zwrotów i reklamacji

Prezenty kupione w sieci można zwrócić. Musimy jednak poinformować o tym sprzedawcę w ciągu 10 dni od momentu odbioru towaru. Z tego prawa możemy skorzystać nawet wtedy, gdy otworzyliśmy opakowanie - z wyjątkiem płyt CD, DVD, programów komputerowych. Towar odsyłamy sprzedawcy na własny koszt, ale ten musi oddać koszty wysyłki. Nie trzeba podawać powodu, dla którego rezygnujemy z zakupu. Prawo do odstąpienia od umowy nie przysługuje wtedy, gdy kontrahentem jest drugi konsument oraz gdy kupowaliśmy na aukcji z opcją licytacji. Formularz odstąpienia od umowy można pobrać ze strony UOKiK.

Zachowaj paragon

Po zakupie prezentu warto zachować paragon, ponieważ może przydać się do złożenia

reklamacji. Jeżeli produkt jest niezgodny z umową kupna-sprzedaży, tzn. posiada wadę, w ciągu dwóch lat od zakupu możemy domagać się jego naprawy albo wymiany na nowy. Reklamację składamy zawsze sprzedawcy. Dołączamy do niej dowód zakupu - np. paragon, potwier-

dzenie płatności kartą, wyciąg z konta. Każdy sprzedawca musi przyjąć reklamację konsumenta, nawet wtedy, gdy kupował w Internecie. O tym, czy zgadza się z naszym żądaniem musi nas poinformować w ciągu 14 dni. To konsument, składając reklamację, decyduje, czy produkt ma być wymieniony na nowy lub naprawiony - zwrot gotówki jest możliwy

wtedy, gdy ani naprawa ani wymiana nie są możliwe.

Czytaj opinie innych klientów

Warto czasem poświęcić kilka dodatkowych minut i przeczytać informacje innych klientów na temat sklepu. Nie znaczy to jednak, że każda negatywna informacja powinna przekreślać zakupy w sklepie. Sami musimy ocenić, czy są one zasadne i konkretne. Jednak jeśli sklep ma przewagę negatywnych opinii nad pozytywnymi powinniśmy się głęboko zastanowić nad zakupem.

Zwróć uwagę czy sklep ma Certyfikat Rzetelności

Prócz opiniami innych klientów przy wyborze sklepu warto sugerować się także opiniami renomowanych instytucji. Sprawdź, czy sklep posiada Certyfikat Rzetelnej Firmy. Certyfikatem mogą posługiwać się firmy, które nie mają żadnych zaległości finansowych, a w swoim działaniu kierują się etyką i uczciwością. Aby sprawdzić aktualność certyfikatu należy kliknąć w logotyp na stronie i przeczytać, czy przypadkiem nie został on odebrany bo ktoś zwrócił uwagę, że sklep nie postępuje uczciwie.

Kupuj odpowiednio wcześniej, tak aby zamówienie dotarło na czas

Sklepy internetowe zapewniają o szybkiej wysyłce i realizacji. W okresie przedświątecznym trzeba jednak pamiętać, że zarówno oni, jak i Poczta Polska, czy kurierzy mają pełne ręce roboty i nasza przesyłka może nie dotrzeć na czas. Dlatego nie można zostawiać zakupów na ostatnią chwilę, dzięki

czemu unikniemy rozczarowaniu pod choinką.

Upewnij się, że możesz bezpiecznie zapłacić

W sklepie internetowym zostawiamy swoje dane: imię, nazwisko, adres, numer telefonu i numer konta dlatego musimy dbać o to by były bezpieczne. Podczas podawania danych połączenie powinno być szyfrowane, o czym świadczy „https” przed adresem sklepu zamiast „http”. To oznacza, że połączenie jest szyfrowane. Bezpieczne połączenie oznaczone jest symbolem kłódki.

Uważaj na kupony z zakupów grupowych

Zanim skorzystasz z portawwlu zakupów grupowych - sprawdź warunki, szczególnie termin w jakim można zrealizować kupon. Jeżeli osoba obdarowana nie będzie zadowolona z wykonania usługi, warto złożyć reklamację do sprzedawcy. To on odpowiada za jakość produktu lub usługi realizowanych w ramach zakupów grupowych. Od umowy nabycia kuponu można też odstąpić w ciągu 10 dni pod warunkiem, że nie zaczęło się go realizować. Zgłaszamy się wtedy do portalu zakupów grupowych. Więcej informacji o zakupach grupowych na stronie www.ezakupy.uokik.gov.pl.



Co lepsze - rozwód czy separacja?

Gdy w małżeństwie dochodzi do sytuacji, w której oboje małżonków nie widzi już żadnej możliwości kontynuacji wspólnego życia, nadchodzi moment kiedy trzeba zrobić poważny krok. Jeśli oczywistym jest, że dojdzie do porozumienia w sprawach najistotniejszych nie jest możliwe, pozostają dwie możliwości - rozwód, bądź separacja. Czym różnią się od siebie? Kiedy zdecydować się na co?



Napisz do autora:
Paweł Rodziewicz
prawnik
prawnik@razemztoba.pl



Rozwód to definitywne zakończenie związku małżeńskiego. Od tej decyzji nie ma odwrotu. Małżeństwo oraz wszystkie związane z nim zależności, takie jak wspólnota majątkowa, możliwość dziedziczenia, przestają bezpowrotnie istnieć. Separacja orzeczona sądownie pociąga za sobą te same skutki, jednakże nie są one nieodwracalne. Małżeństwo istnieje nadal i jeśli małżonkowie tak postanowią, mogą powrócić do jego pierwotnego kształtu. Rozwiedziony małżonek może założyć nową rodzinę. Pozostający w separacji może mieć nową rodzinę jednakże nie może zalegalizować kolejnego małżeństwa.

Od separacji sądowej odróżnić należy tzw. separację faktyczną. W przypadku separacji faktycznej małżonkowie postanawiają żyć osobno i zrywają wspólne życie. Mimo to w świetle prawa z powodu braku odpowiedniego orzeczenia sądowego nadal istnieje między nimi więź majątkowa, a także dziedziczą po sobie z mocy ustawy.

Kodeks rodzinny

i opiekuńczy stanowi, że o separację można wystąpić do Sądu w przypadku zupełnego rozkładu pożycia. Natomiast do orzeczenia rozwodu potrzeba aby był on zupełny i trwały. Uzyskanie separacji sądowej jest więc mniej skomplikowane niż rozwodu. W przypadku procesu rozwodowego Sąd ma obowiązek zbadać czy istnieje jeszcze szansa na to, aby małżonkowie uratowali swój związek. W tym celu Sąd przeprowadza postępowanie dowodowe. W przypadku separacji wystarczy wykazanie, że małżonków nie łączą już żadne więzi. Nie ma konieczności udowadniania, że rozkład pożycia ma charakter trwały.

Istotnym elementem, zarówno w przypadku rozwodu jak i separacji, jest wskazanie który z małżonków ponosi winę za rozkład pożycia. Sąd może od tego odstąpić jedynie na zgodne żądanie małżonków. Istnieje w tej materii zasadnicza różnica między rozwodem a separacją, jeżeli chodzi o kwestię winy. Rozwód co do zasady nie jest do-

puszczalny, jeżeli żąda go małżonek wyłącznie winny. Przy separacji takie ograniczenie nie występuje. Sąd orzeknie separację nawet jeżeli występuje o nią małżonek wyłącznie winny, o ile nie sprzeciwia się to dobru wspólnych małoletnich dzieci, ani jest sprzeczne z zasadami współżycia społecznego. Jednak orzekając separację na podstawie zgodnego wniosku małżonków Sąd nie orzeka o winie rozkładu pożycia. W tym wypadku następują skutki takie, jak gdyby żaden z małżonków nie ponosił winy. Orzekanie o winie któregoś z małżonków wpływa na długość postępowania tak bardzo, jak bardzo wina ta nie jest oczywista.

Różnica pomiędzy separacją a rozwodem może ujawnić się w momencie narodzin dziecka. Zgodnie z art. 62 kodeksu rodzinnego i opiekuńczego jeżeli dziecko urodziło się w czasie trwania małżeństwa, domniemywa się, że pochodzi ono od męża matki. Domniemanie tego nie stosuje się, jeżeli dziecko urodziło się po upływie trzystu dni od orzeczenia separacji. Domniemanie to może być obalone wyłącznie na skutek powództwa o zaprzeczenie ojcostwa.

Istotna różnica poja-

wia się również na gruncie opłat sądowych. Małżonek pragnący zakończyć związek przez rozwód musi skierować pozew do właściwego Sądu Okręgowego opłacony stałą opłatą sądową w wysokości 600 złotych. Jeżeli chodzi o separację orzekaną na skutek pozwu jednego z małżonków to opłata sądowa również wynosi 600 złotych. Jednak jeżeli separacja ma być orzeczona na zgodny wniosek małżonków opłata wyniesie jedynie 100 złotych. Wówczas Sąd orzeka w postępowaniu nieprocesowym. Jest to możliwe jedynie w sytuacji, gdy małżonkowie nie mają wspólnych małoletnich dzieci. Do pozwu należy dołączyć akt małżeństwa, jak również odpisy aktów urodzenia wszystkich wspólnych dzieci. Pozew powinien zawierać również stosowne uzasadnienie, które nie powinno pozostawiać wątpliwości co do celowości jego wniesienia.

Jeśli zdarzy się tak, że jeden z małżonków wystąpił o orzeczenie separacji, a drugi małżonek wystąpił o rozwód, Sąd musi ocenić czy między małżonkami nastąpił trwały i zupełny rozkład pożycia. Jeżeli uzna, że żądanie rozwodu jest uzasadnione, to orzek-

nie rozwód. Jeśli jednak Sąd po rozpoznaniu sprawy uzna, że orzeczenie rozwodu nie jest dopuszczalne, a uzasadnione jest orzeczenie separacji, to orzeknie separację.

Podobnie jak rozwiedzieni małżonkowie, małżonkowie w separacji są obciążeni obowiązkiem alimentacyjnym. W sytuacji, gdy małżonek nie został uznany za wyłącznie winnego rozkładu pożycia, znajduje się w niedostatku, albo separacja pociągnęła za sobą istotne pogorszenie sytuacji materialnej małżonka niewinnego, może żądać od współmałżonka alimentów. Jednakże na małżonków pozostających w separacji został nałożony dodatkowy obowiązek udzielenia sobie również wsparcia psychicznego. Taki obowiązek nie ciąży natomiast na rozwiedzionych małżonkach.

W każdym przypadku sprawa o rozwód, bądź separację jest skomplikowana i posiada dużo cech indywidualnych. Wskazaniem jest zatem aby małżonkowie noszący się z decyzją wniesienia powództwa, dobrze ją przemyśleli, a następnie skonsultowali z prawnikiem, który będzie w stanie podpowiedzieć najkorzystniejsze w danym przypadku rozwiązanie.

Św. Mikołaj zwany Nikolusem, szemele i adwentowe cuda

Nie chodzą już po Warmii Nikolusy i szemele w towarzystwie aniołów i diabłów. Pachnące pierniczkami adwentowe wieczory pozostały tylko w pamięci dawnych mieszkańców Warmii i Mazur. Szkoda, że dzisiaj ten szczególny czas, w blasku i przepychu sklepowych dekoracji stracił tyle z dawnego, tajemniczego uroku.



Napisz do autora:
Teresa Bocheńska
dziennikarz
t.bochenska@razemztoba.pl



Niedawno ukazał się dwujęzyczny zbiorek opowieści przedwojennych mieszkańców Morąga, pt. „Morąskie opowieści”. Praca pod redakcją Waldemara Mańka powstała z inicjatywy Stowarzyszenia „Herder”, zrzeszającego mniejszość niemiecką i ma na celu - jak piszą inicjatorzy - „utrwalenie na piśmie dla następnych pokoleń, dla dzieci powojennej Polski, dla naszych dzieci i wnuków naszej historii, tej lokalnej, często bardzo osobistej, nie znanej z kart podręczników historii”. Znalazły się tam także wspomnienia zwyczajów adwentowych i związane z adwentem legendy.

Baśń o Św. Mikołaju

Dawno, dawno temu żył sobie chłopiec imieniem Mikołaj. Był sierotą, ale również właścicielem wielkiego majątku. Spokojny i nieśmiały, najchętniej przebywał wśród książek. Miał starego sługę - opiekuna, który opowiadał mu, co słyszał w mieście, a głównie o ludzkich troskach i kłopotach. Pewnego razu opowie-

dział o bardzo kochających się dziewczynie i chłopcu, nieszczęśliwych, bo dziewczyna była biedna, a chłopiec pochodził z zamożnej rodziny i jego rodzice nie zgadzali się na ich małżeństwo. Usłyszawszy o tym, Mikołaj wziął pieniądze i nocą, niepostrzeżenie, podrzucił je do pokoju dziewczyny. Następnego dnia dowiedział się o zgodzie rodziców chłopca na ślub. Od tego dnia Mikołaj interesował się życiem mieszkańców miasta i kiedy to było możliwe - pomagał ubogim i głodnym, a zwłaszcza dzieciom, którym kupował ulubione miodowe ciasteczka, a także buty, ubrania oraz inne potrzebne rzeczy. Chciał przy tym pozostać nieznanym. Jego majątek dość szybko topniał, bo potrzebujących było wielu i często o nim mówić, że trwoni spadek po rodzicach. Rozeszły się też pogłoski o nieznanym dobroczyńcy i bardzo chciano go poznać. Pewnego wieczoru ktoś zauważył anonimową postać w kapturze nasuniętym na oczy i ruszono za nią w po-

ścig. Mikołaj uciekał, aż znalazł się w ślepej uliczce. Rozglądając się, zobaczył drzwi, które nie były zaryglowane, wpadł do środka i znalazł się w pokoju wiekowego biskupa. Mikołaj ukrył się pod jego biurkiem. Po chwili wpadli tam goniący go ludzie wołając do biskupa, że szukają swego dobroczyńcy. Wtedy biskup wyciągnął Mikołaja spod biurka i oświadczył, że z powodu sędziwego wieku chciał już dawno złożyć urząd, ale nie miał godnego następcy. A teraz właśnie go znalazł.

Nikolus i szemel

W tradycji niemieckiej zwyczaj obdarowywania dzieci słodyczami przez wędrującego po domach człowieka przebranego za Św. Mikołaja narodził się w XIX w. Zwyczaj ten nie był znany na Warmii, gdzie Św. Mikołaj był tylko patronem rybaków, rolników i hodowców. Prezenty roznosił „szemel” - biały koń, w towarzystwie białych ubranych, zamaskowanych sług w kolorowych, bibułkowych czapkach. Natomiast Św. Mikołaj, zwany Nikolusem lub Pikolusem, przynosił w wigilijny wieczór prezenty dzieciom na Ma-

zurach, przychodząc w czerwonych szatach, podobnie jak szemel w towarzystwie diabła i anioła.

Wieczory pod adwentowym wieńcem

Według opowieści dawnych mieszkańców Morąga adwent zaczynał się tam od wspólnego wypieku lukrowanych ciasteczek. Ciasteczka zajadano plotąc wieniec adwentowy z gałązek jodłowych, który ubrany w kolorowe łańcuchy, wstążki i świeczki zawieszano nad stołem. Świeczek było cztery - tyle, ile tygodni w adwencie. Zapalano po jednej co tydzień. Pod wieńcem zbierała się rodzina i sąsiedzi, śpiewając kolędy. O adwentowych, kolędowych spotkaniach przy pierniczkach i pieczonych jabłkach opowiadają także przedwojenni mieszkańcy okolic Elbląga. Adwent to także czas przygotowywania świątecznych prezentów. Na warmińskiej wsi nie chodziło się po nie do sklepu. Opowiada przedwojenna morążanka: „Mama siedziała od ranka przy maszynie do szycia. W jej zręcznych dłoniach powstawały ubrania dla dzieci i lalek. Gdy zadawali śmy pytania nie mogąc

powstrzymać ciekawości, mama stawiała się całkiem tajemnicza. Kładła palec na ustach i mówiła: pst!, a nasza ciekawość stawiała się coraz większa. Co za wspaniałości będą leżały pod choinką?”.

W adwencie zdarzały się cuda

W adwencie zdarzały się także dziwne przygody. Inna morążanka opowiedziała, co przydarzyło się jej babci ze wsi Baślawki. Była to mała wioska nad jeziorem, otoczona lasem, polami i łąkami. Tamtego roku w adwencie panował tęgi mróz - jezioro skuł lód, a pola pokryła gruba warstwa śniegu. Dzieci lepiły bałwany i rzucały śnieżkami. Któreś zaproponowało wojnę na śnieżki. Te dzieci, które stały tyłem do jeziora cofały się coraz dalej na lód, za nimi podążały pozostałe. Wkrótce wszystkie dzieci znalazły się na lodzie daleko od brzegu, biegając, śmiejąc się i pokrzykując. Nagle rozległ się donośny dźwięk kościelnego dzwonu, ciężki, jakby ostrzegający. Jednocześnie odezwały się organy i słyszał było kolędę, a z kościoła bił blask. Dzieci się zdziwiły, bo z tak daleka nie było nigdy słyszeć organów.

Frohe Weihnachten

Kiermasze bożonarodzeniowe, kalendarze adwentowe, opłatek, pieczona gęś oraz prezenty na stole zamiast pod choinką. Tak w skrócie można określić święta Bożego Narodzenia oraz okres je poprzedzający w Niemczech. Mało kto również wie, że to właśnie od naszego zachodniego sąsiada wywodzi się tradycja strojenia świątecznego drzewka.

Brat babci powiedział, że to pewnie ćwiczy ich tata, który był organistą. Zaczęło się ściemniać, a dzwony biły coraz głośniej. Dzieci ogarnęły strach i jak najszybciej wróciły do domów. Ulice, którą szła babcia z rodzeństwem rozjaśniało dziwne światło - a nie było tam jeszcze oświetlenia. Gdy dzieci weszły do domu, światło zniknęło. Ich mama wyciągała właśnie piernik z piekarnika, w kuchni było ciepło i jasno w świetle naftowej lampy. Dzieci zapytały tatę, czy ćwiczył na organach kołody. Tata zaprzeczył, odpowiedział, że w kościele jest za zimno i nie miał potrzeby ćwiczyć. Nikt w domu nie słyszał też dzwonów. Gdy rodzice usłyszeli, co słyszały i widziały dzieci, tata opowiedział starą legendę, według której w adwencie mogą bić dzwony i grać organy, a kościół może świecić dziwnym blaskiem, gdy grozi jakieś nieszczęście.

Nazajutrz okazało się, że w lodzie na jeziorze znajdowały się wykute przez rybaków i niezabezpieczone dziury. Gdyby zastała tam dzieci ciemność, kto wie, jaka tragedia mogłaby się wydarzyć.

Może i dziś kościelne dzwony ostrzegają przed niebezpieczeństwem? Trzeba tylko wyciszyć słuch.

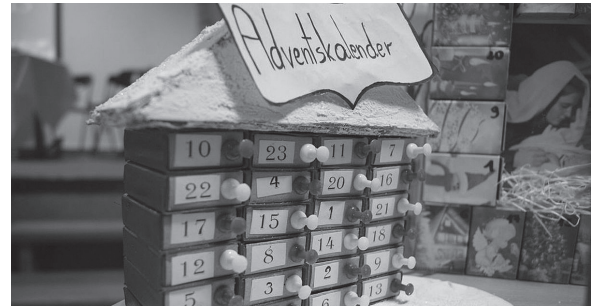
Stworzony w XIX wieku kalendarz adwentowy stanowi oryginalną pomoc w odliczaniu dni dzielących początek grudnia od Wigilii Bożego Narodzenia - czasu oczekiwanego niecierpliwie nie tylko przez dzieci. Pochodzący z niemieckiej tradycji protestanckiej zwyczaj coraz częściej gości w polskich domach. Popularne kalendarze adwentowe zawierają 24 okienka kryjące słodkie niespodzianki. Okienka te mogą być w kształcie, drzwiczek, skarpetek, rękawiczek, szufladek, okienek a nawet poszczególnych wagoników w długiej kolejce. Ostatnie z nich - 24. jest największe. Kreatywność przy tworzeniu takiego kalendarza jest jak najbardziej wskazana. Jak nakazuje tradycja, każdego dnia podczas Adwentu można otworzyć tylko jedno okienko. W środku znajdują się: słodkości, sentencje a nawet przysłowia związane ze świętami i karnawałem.

Ta niemiecka tradycja coraz odważniej wkracza również do Polski. Przez dwie edycje konkursu organizowanego przez Gimnazjum nr 2 przy współpracy z PWSZ Elbląg, Stowarzyszeniem Ludności Pochodzenia Niemieckiego Ziemi Elbląskiej oraz Zespołem Szkół w Młynarach oglądać można było ponad

dwieście prac w najróżniejszych kształtach, kolorach, wielkości oraz wykonanych najróżniejszymi metodami. Jedyne co ogranicza twórców kalendarzy to ich własna wyobraźnia, a jak przyznają organizatorzy kreatywność uczestników bardzo często jest imponująca.

Przygotowania do świąt w Niemczech rozpoczynają się w pierwszą niedzielę adwentu, kiedy to w domach można spotkać tzw: adwentowe wianki zrobione z gałązek jodły lub świerku przystrojone fioletowymi wstążkami i czterema świeczkami. Zielony jodły symbolizuje - nadzieję, fiolet - refleksje nad przeszłością, a świece - światło. W każdą niedzielę zapala się jedną świecę, kiedy palą się wszystkie cztery, oznacza to, że przyszło Boże Narodzenie.

Podobnie jak w Polsce nie może podczas świąt zabraknąć również choinki, która niestety pojawia się coraz rzadziej - co, jeszcze kilka lat temu było nie do pomyślenia i uznawane mogło być za naruszenie tradycji. Dziś nie przykłada się do tego aż takiej roli. W większości niemieckich domów znajdziemy także drewniany żłobek - malutki model stajenki w jakiej urodził się Chrystus. Inną wspaniałą tradycją



niemieckich świąt jest pieczenie imbirowych ciasteczek (tzw. Plätzchen), mających kształt ludzików oraz domków.

W wielu miastach niemieckich w czasie adwentu odbywają się kiermasze bożonarodzeniowe. Można na nich kupić wszystko co jest związane z nadchodzącymi świętami. Same Święta Bożego Narodzenia są obchodzone w Niemczech tradycyjnie w gronie rodziny i najbliższych przyjaciół. Tak jak i w Polsce wieczór wigilijny odbywa się w zaciszu domowym. Na niemieckich stołach wigilijnych króluje sałatka kartoflana, różnego rodzaju pieczona kiełbasa i potrawy z kapusty kiszzonej. Prawdziwe święta zaczynają się w Niemczech 25 grudnia, a nie jak w Polsce w Wigilię. Dla gospodarzy niemieckich 24 grudnia jest dniem jeszcze wypełnionym ostatnimi przygotowaniami do Świąt. Dlatego w Wigilię nie ma czasu na bardziej wyszukane potrawy. W niemieckich kościołach nie ma tradycyjnej pasterki, na nabożeństwo

chodzi się po południu. Po przyjsciu z kościoła zaczyna się wieczerza. Dzieci otrzymują pełen talerz słodczy i owoców. Życzenia składa się bez dzielenia się opłatkiem. Nie ma miejsca też przy stole dla niespodziewanego gościa, za to przy kolacji każdy pod talerzem znajduje jakiś pieniążek co zapewnić ma rodzinie dostatek przez cały rok.

Niemieckie dzieci nie muszą czekać na pierwszą gwiazdkę, gdyż prezenty nie znajdują się pod choinką, lecz na stole. Ulubioną potrawą w pierwszym dniu świąt jest pieczona gęś, w tym dniu nie stronią też od pieczonej kaczki, indyka oraz dziczyzny. Karp, który króluje prawie na każdym polskim stole wigilijnym w Niemczech nie należy do ulubionych dań świątecznych. Stałym punktem Świąt Bożego Narodzenia jest rodzinne muzykowanie i śpiewanie kołęd. I choć od lat systematycznie spada religijne znaczenie świąt, to nadal pozostają one świętami bardzo rodzinnym.

Oprac. RS

Recenzja książki Nele Neuhaus „Śnieżka musi umrzeć”



Napisz do autora:
Agnieszka Pietrzyk
e-mail:
redakcja@razemztoba.pl

Tobias Sartorius, morderca dwóch nastolatków, powraca do Altenhein, do swojej rodzinnej wsi - tak rozpoczyna się powieść Nele Neuhaus „Śnieżka musi umrzeć”. Powrót mordercy do miejsca, gdzie mieszkały ofiary i nadal mieszkają ich rodziny może zadziać jak zapalka rzucona do beczki prochu. Coś podobnego zaczyna się właśnie dzieć w Altenhein. Mieszkańcy reagują wściekłością i nienawiścią na pojawienie się Tobiasa. Pełną niezdrowego napięcia atmosferę

podsyca jeszcze odnalezienie ciała jednej z zaginionych dziewczyn oraz wznowienie śledztwa.

Nele Neuhaus znakomicie oddała relacje panujące w małej, zamkniętej społeczności, gdzie wszyscy są od siebie w jakiś sposób uzależnieni, bądź to finansowo, bądź rodzinnie. Ale od pieniędzy czy więzów krwi silniejsze okazują się wspólne tajemnice, a także lojalność sąsiedzka, to one tak naprawdę łączą mieszkańców wsi. Ludzie nie cofną się nawet przed zbrodnią, żeby tylko ponura tajemnica nie wyszła na jaw. Aby ochronić członków swojej społeczności, gotowi są kłamać, manipulować, oskarżać. Mieszkańcy Altenhein z jednej strony

WYDANIE AUDIO

NELE
NEUHAUS

ŚNIEŻKA
MUSI
UMRZEĆ

Czyta Maja Ostaszewska

Media Rodzina

Polecamy



**DANIEL
TAMMET**

Urodziłem się pewnego
błękitnego dnia

Przemysłowa, nadzwyczajnie inteligentna z zespołem Aspergera

Daniel Tammet

„Urodziłem się pewnego błękitnego dnia”

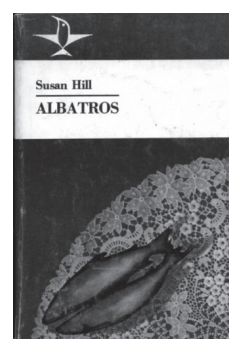
Daniel Tammet urodził się 31 stycznia 1979 roku. W środę. Dla zwykłego śmiertelnika nie jest to szczególnie ważna informacja, ale Daniel cierpi na zespół Aspergera i zaburzenie zwane synestezją, które sprawiają, że liczby wywołują w nim szczególne skojarzenia i emocje. Widzi ich kolory, kształty i faktury, które w jego umyśle układają się w przedziwne, harmonijne krajobrazy. Dlatego data jego urodzin jest niebieska, a cyfry, które ją

tworzą, kształtem przypominają gładkie otoczaki. Daniel potrafi dokonywać obliczeń, których wynik możemy sprawdzić jedynie za pomocą komputera. Liczby są od najmłodszych lat jego najwierniejszymi przyjaciółmi. Dostrzega ich odmienne charaktery i osobowości. Najbardziej lubi cyfrę cztery, podobnie jak on „cichą i nieśmiałą”...

Susan Hill

„Albatros”

Bohaterami tych opowiadań są ludzie nieprzystosowani, upośledzeni, starzy, chorzy



Susan Hill
ALBATROS

i dzieci - a więc zależni od innych, od rodziców, opiekunów, od otoczenia, które arbitralnie narzuca im swój model życia, odmawia im prawa do uczuć, obojętnie przechodzi wobec świata, pełnego rozpacz, lęku i zagrożenia. Te utwory

to mistrzowskie studium wyobcowania, a zarazem przejmujące wołanie o pomoc każdej ludzkiej istoty do realizacji własnych dążeń.

są zwyczajnymi ludźmi, mają swoje codzienne problemy i wielkie marzenia, pracują i uczą się, wspólnie spędzają czas w karczmie. Pod tym płaszczkiem zwyczajności pulsują destrukcyjne emocje, lęk, nienawiść i agresja. Wystarczy niewielki bodziec, żeby zło się wylało.

Wielki plus dla Nele Neuhaus za stworzenie dusznej, małomiasteczkowej atmosfery, ale także

za doskonałe stopniowanie napięcia. Autorka potrafi podsycać zaciekanie czytelnika, po mistrzowsku wydłuża finał zagadki kryminalnej. Już się wydaje, że wszystko wiemy, że znamy wszelkie okoliczności zbrodni i jej sprawcę. Powinien więc nastąpić koniec powieści, a jednak akcja toczy się dalej i poznajemy kolejne tajemnice oraz następne osoby zamieszane w sprawę.

Za co można jeszcze pochwalić niemiecką pisarkę? Na pewno za ciekawie skonstruowanych bohaterów, a nie jest ich mało, w samym Altenheim mamy kilka nietuzinkowych postaci, zwłaszcza kobiecych. Nastoletnia kelnerka, słynna aktorka, szanowana lekarka i żona najbogatszego człowieka we wsi, koło tych pań czytelnik nie przejdzie obojętnie, niektóre z nich wywołają nawet dreszcz

przeżycia. Wypada też wspomnieć o parze policjantów próbujących rozwikłać Sprawę z Altenheim. Pia Kirchhoff i Oliver von Bodenstein, oboje są profesjonalistami, lojalni wobec siebie. Zdobywają sympatię czytelnika i to nie tylko dzięki zaangażowaniu w śledztwo, ale głównie dzięki opisom ich rodzinnego życia, w którym nie brakuje drobnych kłopotów i wielkich dramatów.

Warto sięgnąć po wersję dźwiękową „Śnieżki...”. Spędzimy wtedy kilkanaście pełnych napięcia godzin wsluchani w głos Mai Ostaszewskiej.

Audiobook: Nele Neuhaus „Śnieżka musi umrzeć”, tłumaczenie Anna i Miłosz Urbanowie, Media Rodzina, 2013, czyta Maja Ostaszewska, czas nagrania: 17 godz. 9 min.

Warto posłuchać

Suzanne Collins, „Igrzyska śmierci”

Reality show w niedalekiej przyszłości, igrzyska, w czasie których uczestnicy się zabijają, a oglądają to spragnione wrażeń tłumy. Wygrany jest tylko jeden, tylko jedna osoba może pozostać przy życiu. Zawodników jest dwudziestu czterech, z każdego z dwunastu dystryktów losuje się dwoje nastolatków, chłopaka i dziewczynę. Najpierw uczestnicy przechodzą szkolenie. Uczy się ich przede wszystkim, jak mają zjednać sobie widzów oraz jak walczyć, żeby nie zginąć. A potem wyrzuca się ich na ogromną arenę i zaczyna się walka, w pierwszej kolejności o jak najlepszą broń.

Bohaterką, a jednocześnie narratorką książki jest szesnastoletnia Katniss. Bierze ona udział w igrzyskach

śmierci, z których musi wrócić żywa, aby móc dalej opiekować się młodszą siostrą i bezradną matką. Gdy Katniss trafia na arenę, rezygnuje z walki o broń, bo wie, że w tym pierwszym etapie ginie najwięcej uczestników. Woli uciekać i szukać dobrej kryjówki.

„Igrzyska śmierci” Suzanne Collins to w ostatnich miesiącach hit literacki wśród młodzieży i bardzo dobrze, bo wbrew pozorom nie jest to opowieść o zabijaniu, lecz o miłości, przyjaźni, lojalności i poświęceniu. Poza tym jest to rzecz doskonale napisana, wciąga jak dobrze przygotowane reality show. Gorąco polecam wszystkim czytelnikom niezależnie od wieku.

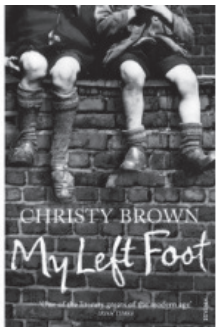
Audiobook: Suzanne Collins, „Igrzyska śmierci”, tłumaczenie Małgorzata Hesko-Kołodzińska, Piotr Budkiewicz, Media Rodzina, 2009, czyta Anna Derezsowska, czas nagrania: 11 godz. 19 min.

Christy Brown

„Moja lewa stopa”

Autobiografia irlandzkiego malarza i poety, który od najmłodszych lat zmagał się z niemal całkowitym paraliżem. Jedyną częścią ciała, którą był w stanie kontrolować była jego stopa - wykorzystując ją pisał i malował, ale przede wszystkim starał się udowodnić rodzinie i innym ludziom, że jest wartościowym, myślącym człowiekiem.

Film został także zekranizowany i w rezultacie nagrodzony dwoma Oskarami.



Heidi Hassenmüller

„Désirée czyli czas próby”

Désirée jest młoda, zakochana i wydaje się, że życie stoi przed nią otworem. Niespodziewanie jednak jej chłopak ginie w wypadku, a ona musi nauczyć się z tym żyć. Na dodatek zaczyna mieć problemy z chodzeniem, a po wielu błędnych diagnozach zostaje skazana na wózek inwalidzki. Dziewczyna nie poddaje się, przekonuje się, czym jest prawdziwa przyjaźń, miłość i jak wiele znaczy w życiu cel, do którego dąży. Heidi Hassenmüller z wielkim wyczuciem i wrażliwością opowiada Czytelnikom prawdziwą historię pewnej Holenderki, pragnąc dodać otuchy i odwagi wszystkim wąpiącym we własne siły i sens życia.

W czym tkwi siła wolontariatu?

Słowa są ważne, bardzo ważne. Mogą niszczyć, mogą także budować. Na ogół są one zapowiedzią jakiegoś działania. W postaci bezgłośnych myśli formułują jakieś intencje, idee, a nawet filozofię bytu, w tym kluczową dla ludzkiego życia, filozofię wyboru życiowej, ziemskiej drogi człowieka. W każdym razie klasycznej logice życia winny wyprzedzać działanie. Przecież „Po czynach ich poznacie” - głosi Biblia - księga sprzed kilku tysięcy lat, jakby nie patrzeć - pisana przez ludzi dla ludzi. Zawiera tym samym różnorakie (często kontrowersyjne) prawdy o człowieku, jego potrzebach i emocjach. Trudno się jednak nie zgodzić, że odrzucając filozoficzne „bicie piany”, rzeczywistość najpierw jest słowo, później działanie. Odwrotność jest ryzykowna, grozi chaosem i destrukcją. Ja w każdym razie tak uważam i sądzę, że podobnie uważa większość ludzi. Dlatego, zgodnie z tą logiką, przez kilka lat, z niewielkimi przerwami, pisałem do „Razem z Tobą” na różne, ale ważne tematy. Moje artykuły przygotowywały niejako artykuł dzisiejszy. Będąc sam poważnie chory, mając poważne ograniczenia w samodziel-

nym przemieszczaniu się, z każdym długim dniem i z każdą długą nocą kalectwa pozna- wałem życie inwalidy, z jego całym jego „bogactwem inwentarza”. Z bogactwem, które, jak sądzę, jest dla nas wszystkich wyłącznie sumą dojmujących, bolesnych ograniczeń i braków. Niedomogów i deficytów czyniących nasze życie ciężkim, praktycznie wypełnionym nieustającą walką o godne, maksymalnie pełne człowieczeństwo. W swoich artykułach, jak tylko potrafiłem (trwałe kalectwo mi w tym „pomagało”), podkreślałem uniwersalizm każdego człowieka, uwypuklając zarazem wyjątkowość każdej ludzkiej istoty, jej niepowtarzalność. Sądzę, że udało mi się przekonać wszystkich czytelników, że człowiek jest jednością ciała i duszy, a potrzeby ciała i ducha są w tym samym stopniu ważne. Szanując tożsamość absolutnie każdego chorego, szanując każde człowieczeństwo, nie unikałem jednak trudnych tematów. Kierując się zasadą, że prawda wyzwala, nazywałem nasze potrzeby po imieniu. Przede wszystkim podkreślałem naszą zależność od osób trzecich, od ludzi nam życzliwych, wrażliwych na ludzkie cierpienia, na wszelką



ludzką krzywdę. Nie mogło być inaczej, kiedy od kilku lat jestem podopiecznym opieki społecznej, a z tego co wiem - wszyscy jesteśmy, oczywiście w różnym stopniu, beneficjentami opiekuńczej polityki państwa, w ramach integracji ludzi chorych z ludźmi zdrowymi. Doceniając wagę pomocy instytucjonalnej, nie mogło być inaczej, nie ukrywałem zarazem jej słabości. Słabości, które z uwagi na skromne możliwości finansowe polityki społecznej - są nieuniknione. Nie w tym jednak rzecz. Nawet bogate państwa nie mogą sobie pozwolić na finansowanie wszystkich potrzeb ludzi chorych. Z drugiej strony nie mogą sobie pozwolić na istotne zaniedbania w polityce integracji świata ludzi chorych ze światem ludzi zdrowych. Bogaci

liczą lepiej i mądrzej od ludzi biednych. Wiedzą dobrze, że bogatego nie stać na bylejałość, „marnotrawstwo”, zaniedbania. Rozumieją, że pomoc ludziom chorym w powrocie do „normalności” nie jest tylko kaprysem, łaską ludzi bogatych, tym bardziej służb państwowych. Jest wiele konkretnych dowodów, że ludzie chorzy przywróceniu rynkowi pracy nie tylko zwracają koszty rehabilitacji, ale wydawnie zasilają budżet państwa i kieszenie pracodawców. Nie jest więc sprawą przypadku, że nie gdzie indziej, ale w państwach bogatych narodziła się opieka społeczna w ogóle. Tam też, w poszukiwaniu jej największej efektywności, rozwijano ją i pogłębiano. W najbogatszych krajach świata najwcześniej dostrzeżono największą siłę tego świata, siłę kapita-

łu ludzkiego. Kapitału, który napędzany mocą solidarności ludzkiej jest władny „przenosić góry”. Co istotne - solidarności nie nakazowej, ale zrodzonej z autentycznej empatii, zmotywowanej przemądrą zasadą - „Szanuj bliźniego swego, jak siebie samego”, czy też - słowami - „Dzisiaj ty pomożesz, jutro pomogą ci”. Tym bardziej, że dzisiaj jest się zdrowym, ale czy tak będzie za chwilę?

Nie ukrywam, że ta ostatnia maksyma wnosi element interesowności pomocy. I bardzo dobrze. Człowiek jest istotą interesowną, jeśli jednak jego interesowność służy dobru, to świetnie, i tak trzymać. Tym bardziej, że jak już wspomniałem - w krajach bogatych policzono wymierne korzyści z pomocy osobom chorym. Do-

strzeżono je nie tylko w sferze ekonomicznej, ale także, i to moim zdaniem ma największą wartość, w sferze mentalnej człowieka.

Nic tak bowiem nie wychowuje człowieka jak jego wrażliwość na krzywdę drugiej osoby.

Tylko z empatii może narodzić się autentyczna solidarność międzyludzka, ta z kolei jest kluczowym warunkiem zbudowania społeczeństwa obywatelskiego, które, jak miemam, jest głównym celem rozwoju społecznego ludzkiego plemienia. Nie komunizm, nie faszyzm, żadne inne dyktatury i tyranie nie są bowiem przyszłością ludzkości, ale społeczeństwo wspierające się w potrzebie, w tym przypadku - w chorobie. Jako że środowisko w ponad 80% kształtuje jednostkę, dostajemy ogromną szansę ukształtowania duchowej sfery człowieka na miarę wyzwań naszych czasów. Wyzwań, którym sprostać może jedynie człowiek wolny, oddany pokojowi, miłości, przyjaźni i solidarności społecznej. Człowiek, dla którego wrażliwość na krzywdę drugiego człowieka, empatia będą latarnią wiodącą go ku lepszej (sprawiedliwszej, pokojowej) przyszłości. Przyszłości, w której wszyscy, w tym przede wszystkim ludzie chorzy, będą pełnoprawnymi członkami społeczeństwa, a deficyt zdrowia czy wszel-

kie ułomności nie będą nikogo wykluczać z normalnego, twórczego życia.

Drodzy Czytelnicy! Wszystkie powyższe przemyślenia spina niejako klamrą jedno słowo: „wolontariat”. W słowie tym mieszczą się najpiękniejsze przymioty człowieka. Oznacza ono bowiem coś dobrowolnego wynikającego z dobrej, niewymuszonej woli, do tego czynionego bezinteresownie, ale tylko w sensie korzyści finansowych czy materialnych. Podkreślam ponownie w tym miejscu, że interesowność dobra w znaczeniu skutków przysławia - „Szczepnij każdego bliźniego, jak siebie samego”, czy też przysłowia - „Dzisiaj ty komuś, jutro ktoś tobie” - jest jednoznacznie moralna i mile widziana. Jest ona ponadto najwyższą potrzebą naszych czasów. Czasów, które jak nigdy w dziejach zmagają się ze złą stroną ludzkiej natury. Natury, która w obliczu nowych, wielokrotnie potwierdzonych badań naukowych oraz wielu udanych, śmiałych i przynoszących nowe niezwykle osiągnięcia naukowe, nie musi żywić się podłością, nienawiścią oraz wojnami. Natury, która powoduje, że największym wrogiem człowieka stał się sam

„Całe ziemskie życie człowieka to system naczyń połączonych. Naczynie pod hasłem: wolontariat w zakresie pomocy ludziom chorym - ma w tym łańcuchu wiodącą rolę. Pomaga doraźnie, co pozwala godnie żyć, nierzadko ratuje ludzkie istnienia, pokazując, że ludzkie życie ma głęboki sens wyłącznie w obszarze dobra”

człowiek, prowadząc do absurdu wręcz zagrożenia samego istnienia ludzkiego gatunku. Wolontariat w tym procesie zajmuje kluczową rolę. Przede wszystkim wolontariat na rzecz pomocy ludziom chorym. Nic tak nie wychowuje i kształtuje psychiki człowieka jak dawanie innym tego, co w tym człowieku najlepsze. Tu jestem optymistą. W człowieku jest ogrom dobra. Należy tylko umiejętnie je uwolnić i pozwolić mu działać. Wolontariat jest najlepszym, wręcz idealnym mechanizmem społecznym pobudzającym człowieka na rzecz pomocy drugiemu człowiekowi. Zasada się bowiem na uwewnętrznionym w człowieku dobru, ale nie tylko. Wprowadza i umiejętnie wykorzystuje „interesowność dobra”. Poprzez wolontariat w obszarze pomocy ludziom chorym dokonuje się najpełniejsza przemiana człowieka we wszystkich obszarach dobra. Wolontariat, jak żadne inne ludzkie działanie potwierdza prawdę słów - „Dobro uczynione drugiemu człowiekowi powraca do czyniącego go zwielokrotnione”. Ponadto,

co moim zdaniem ma największą wagę - wolontariat wychowuje człowieka na miarę wyzwań, jakie stoją przed współczesnymi ludźmi. Całe w ziemskie życie człowieka to system naczyń połączonych. Naczynie pod hasłem: wolontariat w zakresie pomocy ludziom chorym - ma w tym łańcuchu wiodącą rolę. Pomaga doraźnie, co pozwala godnie żyć, nierzadko ratuje ludzkie istnienia, pokazując, że ludzkie życie ma głęboki sens wyłącznie w obszarze dobra. Tym samym wolontariat na rzecz pomocy ludziom chorym, jest milowym krokiem w budowie społeczeństwa obywatelskiego. I to w skali całego ludzkiego gatunku, na całej ziemi. Jego pozytywna energia społeczna, autentycznie oparta na dobru solidarności międzyludzka jest w moim przekonaniu jedyną i nieodzowną alternatywą dla współczesności człowieka.

Drodzy Czytelnicy! Na dzisiaj kończę artykuł o wolontariacie na rzecz pomocy ludziom chorym. Z braku miejsca nie wyczerpałem tematu. Skupiłem się przede wszystkim na istocie filozofii wo-

lontariatu, na jego społecznej wadze, na jego najgłębszym humanizmie, na jego ogromnej edukacyjnej roli w procesie kształtowania dobrego człowieka. Człowieka, dla którego - moim zdaniem - arcyprzykazanie: - „Szczepnij bliźniego, jak siebie samego” - nie jest pułapostostwem. Mając jednak na uwadze wielość problemów technicznych i organizacyjnych, w następnym artykule omówię szczegółowo temat mobilnego („latającego”) wolontariatu. Wolontariatu szczególnego.

Drodzy Czytelnicy. Zachęcam do pozytywnego myślenia w imię zasady - „Człowiek jest istotą szczególną, a ludzkie życie jest warte godnego, pięknego istnienia. Istnienia w imię dobra i dla dobra. Tyle wspólnych rzeczy jest do przeżycia. W każdym z nas jest ogromny potencjał dobra, każdy z nas jest tak samo ważny, każdy z nas jest niepowtarzalnym podmiotem ziemskiego istnienia. Wystarczy tylko pochylić się nad ludzką krzywdą, nad ludzkim nieszczęściem”.

Krzysztof Sadowski

Telefon - wróg czy przyjaciel?

Coraz szerzej w Polsce na przestrzeni ostatnich lat mówi się o cyberuzależnieniach. Termin ten trudno zdiagnozować, gdyż nie jest on ujęty w aktualnie obowiązujących klasyfikacjach chorób, dlatego badania nad tą postacią uzależnienia wciąż trwają. W literaturze przedmiotu cyberuzależnienie jest nowym rodzajem uzależnienia, jednak bez substancji uzależniającej. Najszybciej rozwijającym się - jest uzależnienie od Internetu. Jednak na przestrzeni ostatnich lat, wraz z postępem technologicznym, wyodrębniło się nowe - uzależnienie od telefonów komórkowych zwane fonoholizmem.

Coraz więcej ludzi w XXI wieku nie wyobraża sobie życia bez telefonów komórkowych. Korzystają z nich niemal wszyscy, począwszy od najmłodszych dzieci w przedszkolach, aż po seniorów.

- W pewien sposób wszyscy użytkownicy są zależni od telefonów, jednak o poważniejszym problemie - fonoholizmie możemy mówić, kiedy więź łącząca użytkownika z aparatem zaczyna wykraczać poza zwykłe zainteresowanie urządzeniem technicznym, a wytwarza się coś w rodzaju więzi emocjonalnej, nad którą przestajemy mieć kontrolę - tłumaczył dr Dariusz Sarzała z Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie podczas konferencji regionalnej poświęconej uzależnieniom behawioralnym, zorganizowanej przez Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny (KARAN) w Elblągu.

Pokolenie SMS, gracze, komórkowi ekshibycjoniści

Jak wyjaśniał dr Dariusz Sarzała, typów fonoholizmu jest kilka. Najpowszechniejszym jest uzależnienie od smsów, które najczęściej dotyczy młodzieży.

Osoby te, potrafią poświęcić czynności wysyłania smsów od 6 do 8 h dziennie, odczuwają przymus nieustannego otrzymywania smsów, a ich samopoczucie i nastrój uwarunkowane są ilością otrzymanych bądź wysłanych smsów. Symptomy są bardzo widoczne w postaci np. startych przycisków na klawiaturze telefonu. Kolejną grupą fonoholików, jaką można wyodrębnić to komórkowi ekshibycjoniści i uzależnieni od modeli telefonów. Ci wybierają zawsze najnowszy model telefonu, średnio co 5 miesięcy, przywiązują dużą wagę do jego koloru, stylistyki, funkcji. Są skłonni przeznaczyć na jego zakup sporą sumę pieniędzy... Mamy również graczy, dla których telefon spełnia rolę konsoli do gry. Przy zakupie telefonu ich uwaga skupiona jest głównie na grach, jakie posiada dany model aparatu. Gracze poświęcają na to wiele godzin, grają w domu, w pracy, w szkole, podróżując w komunikacją miejską. Ostatnią grupą są osoby cierpiące na syndrom włączonego telefonu, które boją się go wyłączyć w nocy, bowiem włączony daje im poczucie bezpieczeństwa i kontroli



fot.

sytuacji. W grupie najbardziej podatnej na to uzależnienie są ludzie młodzi, którzy chłoną nowe rzeczy, dotyczy to aż 77 proc. nastolatków w wieku 18-24 lat oraz osób najbardziej czynnych zawodowo w wieku 25-43 lat.

Życie bez telefonu? Czy to możliwe?

Co powinno wzbudzić w nas podejrzenia? Po pierwsze, kiedy osoba nie rozstaje się z telefonem, odczuwa dyskomfort i rozdrażnienie, kiedy zostanie pozbawiona dostępu do niego. Po drugie - bardzo emocjonalne podejście do korzystania z telefonu, który staje się pośrednikiem w kontaktach międzyludzkich, odczuwanie przymusu stałego kontaktowania się nawet w błahych sprawach. Po

trzecie, brak czasowej kontroli nad korzystaniem z telefonu, kiedy pisanie smsów i prowadzenie rozmów staje się główną czynnością w ciągu dnia.

- Posiadanie telefonu daje tym osobom poczucie bezpieczeństwa, przynależności do grupy, a dysponowanie nieustannie dzwoniącym aparatem najnowszej generacji podnosi ich status społeczny użytkownika, gdyż oznacza nadążanie za modą i posiadanie dużej liczby, często niestety tylko powierzchownych, kontaktów. Osoby te jednak w rzeczywistości boją się często samotności i cierpią na różne fobie społeczne - podsumowuje dr Dariusz Sarzała. - Fonoholizm pociąga za sobą również konsekwencje typowe dla wszystkich uzależnień:

zanik innych zainteresowań, gwałtowne wahania nastroju, zaburzenia snu i odżywiania, zubożenie języka, narastająca samotność, wyizolowanie społeczne, trudności z koncentracją, zaburzenia relacji interpersonalnych, kłopoty w życiu zawodowym czy zaburzenia w sferze tożsamości.

Jak podkreśla dr Dariusz Sarzała leczenie fonoholizmu przebiega podobnie jak w przypadku innych uzależnień. Potrzebna jest terapia, której celem będzie przyswojenie sobie umiejętności kontrolowania czasu korzystania z telefonu oraz sięgnięcie do podstaw uzależnienia i próba ich rozwiązania.

Aleksandra Garbecka

Ostatnie 6 miesięcy

Urząd Gminy czynny dla wszystkich interesantów od 8.00 do 16.00. Informacje zamieszczone na jego stronie internetowej dostępne całą dobę. Czy dla wszystkich? Niekoniecznie. Osoby niepełnosprawne, starsze czy słabiej wykształcone często zostają mimo woli ograniczone w dostępie do informacji zawartych na stronach instytucji publicznych. Sytuacja ma się już niebawem zmienić. Wszystko za sprawą obowiązku dostosowania stron www do standardu WCAG 2.0.

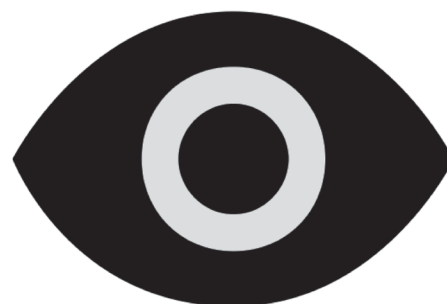
Likwidacja barier architektonicznych w urzędach, ośrodkach kultury i pomocy oraz domach opieki czy bibliotekach stała się ogólnie wymaganym standardem. Co jednak z internetowymi serwisami publicznymi tych instytucji, które w domyśle mają ułatwiać kontakt i zdobycie informacji, a często stanowią barierę nie do przejścia dla osób niepełnosprawnych, starszych czy słabiej wykształconych?

- Do końca maja 2015 roku wszystkie instytucje finansowane ze środków publicznych mają obowiązek prawny dostosować swoje strony dla osób z niepełnosprawnością zgodnie z międzynarodowym standardem WCAG 2.0. Obowiązek ten wynika

z Rozporządzenia Rady Ministrów z 12 kwietnia 2012 r. Niestety jeszcze wiele instytucji publicznych nie zdaje sobie sprawy w ogóle z istnienia takiego rozporządzenia - przyznaje Jakub Król z Fundacji Media 3.0, specjalista od ICT dla osób niepełnosprawnych.

Mając wątpliwości czy rzeczywiście istnieje potrzeba przeprowadzania zmian na stronach instytucji publicznych, wystarczy odłączyć myszkę od swojego komputera i spróbować poruszać się po internecie tylko z poziomu klawiatury. Możliwe? Nie wszędzie. To tylko jeden z elementów wykluczających cyfrowo ponad 15% społeczeństwa (osób niepełnosprawnych).

OTWÓRZ STRONĘ



Publiczne strony internetowe pełne są tego typu pułapek, do których należy m.in. publikacja grafik bez opisów, filmów bez napisów, nie wspominając o możliwości powiększenia czcionki czy włączenia kontrastu tła lub publikacji treści zrozumiałej dla osób niebędących specjalistami.

- Dostosowanie strony publicznej do wymogów prawnych nie powinno być odbierane przez instytucje w kategoriach przykrego obowiązku.

Jest to zmiana konieczna zarówno z punktu widzenia społecznego jak i wizerunkowego. Spełnienie standardów dostępności to krok do ułatwienia życia wszystkim - niepełnosprawnym, osobom starszym czy słabiej wykształconym, na którym skorzysta każda instytucja publiczna czy organizacja pozarządowa - mówi Sylwia Mazurek z Otwórzstrone.pl.

Jeszcze do końca roku każda instytucja publiczna może skorzystać z dofinansowania

do modyfikacji swojej strony w ramach projektu otwórzstrone.pl prowadzonego przez Fundację Media 3.0. - Wystarczy wejść na stronę otwórzstrone.pl i wypełnić formularz lub napisać do nas e-maila. Udzielimy wszelkich informacji. W naszej fundacji pracują specjaliści z zakresu ICT dla osób niepełnosprawnych, zdobywający za swoją pracę nagrody na całym świecie - zapewnia Sylwia Mazurek.

Sylwia Mazurek

Wyjaśniamy

Czym jest „kredyt bez BIK”, czy „kredyt z komornikiem”?

Wiele reklam zachęca potencjalnych klientów hasłami „pożyczka bez BIK”, „nawet z komornikiem”, „dla osób ze złą zdolnością kredytową”. Z reguły hasła takie kierowane są do konsumentów, którzy mieli w przeszłości problemy z terminową spłatą swoich zobowiązań i dlatego banki odmawiają im kolejnego kredytu. Pożyczka „bez BIK” czy „z komornikiem” jest zwykle bardzo kosztowna i najczęściej ma krótkoterminowy charakter. BIK (Biuro Informacji Kredytowej) gromadzi oraz przetwarza informacje o historii kredytowej klientów banków, w tym o zaleganiu ze spłatą rat kredytu lub długotrwałych opóźnieniach w ich spłacie w okresie ostatnich pięciu lat. Konsument kierujący się hasłem „pożyczka bez BIK” z uwagi na problemy z regulowaniem swoich wcześniejszych zobowiązań finansowych, decydując się na zaciągnięcie kolejnej pożyczki mocno ryzykuje wpadnięciem w tzw. spiralę zadłużenia. Wtedy zwykle nie da się uniknąć egzekucji komorniczej. Z kolei „kredyt nawet z komornikiem” oznaczać może działania sprzeczne z prawem. Firmy reklamujące się hasłami typu „kredyt bez BIK”, „nawet z komornikiem” czasem nie mają zamiaru udzielenia kredytu, a chcą jedynie pobrać „opłatę przygotowawczą”, „zadatek” lub inaczej nazwaną opłatę, a następnie odmawiają udzielenia pożyczki, zatrzymując wspomniane opłaty. Zatrzymywanie takich opłat w przypadku nieudzielenia kredytu jest sprzeczne z prawem, ale konsumenci mają kłopoty z odebraniem już wpłaconych kwot.

Źródło: zanim-podpisziesz.pl

Parking bez barier

W ostatnim numerze „Razem z Tobą” prezentowaliśmy pierwszą odsłonę naszego cyklu „Bez barier” w którym to, przeprowadziliśmy wspólnie z osobami niepełnosprawnymi swoisty „przeгляд” pod względem dostosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu. Zastaliśmy wiele plusów, lecz nie brakowało również rzeczy, które należy poprawić. Dziś pokazemy jak powinno wyglądać dostosowanie parkingu lub miejsc postojowych do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Obowiązek dostosowania obiektów użyteczności publicznej nakłada ustawa z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane, gdzie czytamy „obiekt budowlany wraz ze związanymi z nim urządzeniami budowlanymi należy, biorąc pod uwagę przewidywany okres użytkowania, projektować i budować w sposób określony w przepisach, w tym techniczno-budowlanych, oraz zgodnie z zasadami wiedzy technicznej, zapewniając (...) niezbędne warunki do korzystania z obiektów użyteczności publicznej i mieszkaniowego budownictwa wielorodzinnego przez osoby niepełnosprawne, w szczególności poruszające się na wózkach inwalidzkich”.

Ze względu na możliwość występowania różnorodnych schorzeń, rodzajów niepełnosprawności, możliwości motorycznych i ograniczeń psychofizycznych, osoby niepełnosprawne można podzielić na mniej lub bardziej sprawne. Dlatego też nie ma jednego, uniwersalnego i idealnego dla wszystkich sposobu dostosowania obiektu na potrzeby osób niepełnosprawnych. Jednak istnieją wytyczne, których zadaniem jest niejako wy-

pośrodkować potrzeby osób niepełnosprawnych i umożliwić jak największą ilość takich osób do swobodnego korzystania z obiektów.

Szczegółowe przepisy regulujące dostosowanie budynków do potrzeb osób niepełnosprawnych znajdują się w Rozporządzeniu Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz. U. Nr 75, poz. 690 z 2002 r. z późn. zm.).

Warto wiedzieć!

Zagospodarowując działkę budowlaną, należy urządzić, stosownie do jej przeznaczenia i sposobu zabudowy, miejsca postojowe dla samochodów użytkownikom stałym i przeby-

wających okresowo, w tym również miejsca postojowe dla samochodów, z których korzystają osoby niepełnosprawne. Miejsca postojowe dla samochodów, z których korzystają wyłącznie osoby niepełnosprawne, mogą być usytuowane w odległości nie mniejszej niż 5 m od okien budynku mieszkalnego wielorodzinnego i zamieszkania zbiorowego oraz zbliżone bez żadnych ograniczeń do innych budynków. Miejsca te wymagają odpowiedniego oznakowania.

Stanowiska postojowe dla samochodów osobowych powinny mieć co najmniej szerokość 2,3 m i długość 5 m, przy czym dla samochodów użytkowanych przez osoby niepełnosprawne szerokość stanowiska powinna wynosić co najmniej 3,6

m i długość 5 m, a w przypadku usytuowania wzdłuż jezdni - długość co najmniej 6 m i szerokość co najmniej 3,6 m, z możliwością jej ograniczenia do 2,3 m w przypadku za-

pełnienia możliwości korzystania z przylegającego dojazdu lub ciągu pieszo-jezdnego. Stanowiska postojowe w garażu, przeznaczone dla samochodów, z których korzystają osoby niepełnosprawne, powinny mieć zapewniony dojazd na wózek inwalidzkim z drogi manewrowej do drzwi samochodu



co najmniej z jednej strony, o szerokości nie mniejszej niż 1,2 m. Stanowiska postojowe dla samochodów, z których korzystają osoby niepełnosprawne, należy sytuować na poziomie terenu lub na kondygnacjach dostępnych dla tych osób z pochylni.

Red.

Jesteś świadkiem ciekawego wydarzenia?

Coś Cię bulwersuje, smuci bądź cieszy?

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

(55) 232-69-35

Sledźcy zagrają w Elblągu

W pierwszy weekend grudnia (5-7 XII) w Elblągu ponownie będziemy gościć sportowców niepełnosprawnych z kilku krajów Europy. Tym razem za sprawą IX Międzynarodowego Turnieju Hokeja na Sledżach Osób Niepełnosprawnych, który odbywać się będzie na lodowisku „Helena”. Wstęp na wszystkie mecze wolny. Zapraszamy do kibicowania.

Emocji sportowych na najwyższym poziomie z pewnością nie zabraknie. Podczas elbląskiego turnieju naprzeciw siebie stanie osiem drużyn. Zagospodarujemy nas reprezentacje: Niemiec, Norwegii, Rosji, Szwecji, Słowacji, Austrii, Finlandii i oczywiście Polski. Większość z ekip, które przyjadą do naszego miasta, to ścisła europejska czołówka tego sportu. Norwegowie są srebrnymi medalistami z Igrzysk Paraolimpijskich w Salt Lake City w 2002 roku oraz Igrzysk w Turynie w 2006. Zdobyli także brąz na Paraolimpiadzie w Vancouver w 2010 roku. Szwedzi są brązowymi medalistami z Salt Lake City. Niemcy po zaciętym spotkaniu o trzecie miejsce przegrali ze Stanami Zjednoczonymi - zajmując ostatecznie 4 miejsce w Turynie. Rosjanie z kolei to brązowi medaliści Mistrzostw Świata w 2013 roku oraz srebrni medaliści tegorocznych zimowych Igrzysk Paraolimpijskich w Soczi. Zapowiada się zatem bardzo wyrównana i emocjonalna walka o każdy punkt i końcowe zwycięstwo w tur-

nieju.

W Polsce hokej na sledżach istnieje od 2006 roku, a jego stolicą od początku jest Elbląg, gdzie po igrzyskach w Turynie postanowiono rozpocząć budowanie sekcji tej dyscypliny sportu w oparciu o zawodników Integracyjnego Klubu Sportowego „Atak” Elbląg. Pomysłodawcami i pierwszymi managerami hokeistów na sledżach w naszym kraju byli Aneta i Tomasz Woźni oraz Robert Szaj. Niestety po dziś dzień jest to jedyny klub w naszym kraju uprawiający tę dyscyplinę sportu. Zatem nasi zawodnicy mogą trenować jedynie między sobą lub na podobnych - jak elbląski - międzynarodowych turniejach. Były plany włączenia naszej drużyny do ligi czeskiej, lecz pomysł spełznął na niczym ze względów logistycznych. Duży wkład w rozwój tego sportu w naszym kraju ma też Sylwester Flis - gwiazda amerykańskiego hokeja na sledżach i tamtejszy król strzelców podczas Igrzysk w Salt Lake City w 2002, gdzie wraz z reprezentacją USA zdobył złoty medal w tej dyscyplinie sportu. Sylwester był również trenerem naszej drużyny. Obecnie tę funkcję sprawuje Władysław Mincewicz,



fot. Rafał Sułek

który przygotowuje naszych hokeistów do walki o uczestnictwo w igrzyskach w Korei Południowej w 2018 roku.

Nasi zawodnicy nie mają na swoim koncie spektakularnych sukcesów sportowych, lecz wymienić należy tutaj sukcesy organizacyjne, dzięki którym co roku możemy w Elblągu oglądać zmagania sledżystów na elbląskim lodowisku.

- Nasza drużyna jest w grupie z Rosją, Słowacją i Austrią, czyli teoretycznie mamy łatwiejszy początek turnieju i wierzymy, że jak dobrze zagramy, mamy spore szanse, aby awansować do najlepszej czwórki mistrzostw. Jeśli udałoby się nam to, to będziemy bardzo zadowoleni. Szczególnie że w turniej jest naprawdę dobrze obsadzony - mówi Tomasz Woźny, prezes

IKS „Atak”.

Po fazie grupowej turnieju, po dwa najlepsze zespoły z tabeli A i B rozpoczną walkę o miano najlepszej drużyny. Zapowiadają się niesamowite emocje. Zapraszamy zatem wszystkich do kibicowania naszej drużynie oraz przyjscia na lodowisko „Helena”, by poznać ten wyjątkowy sport.

Rafał Sułek

Poniżej harmonogram spotkań turniejowych:
(w fazie grupowej)

5.12 9:00 - Polska-Austria

5.12 13:00 - Słowacja-Polska

5.12 17:00 - Polska-Rosja

MSA w obiektywie

