

Historia jednej wyprawy

Nr 9/213
2015

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:

Wsparcie, pomoc i animacja
Życie w swoim cieniu
Najmilej jest w ogrodzie

Jak odwołać darowiznę?
Inny znaczy piękny

SPIS TREŚCI

9

Egzoszkieleł cudem techniki

Podczas tegorocznego europejskiego festiwalu filmowego „Integracja Ty i ja” w Koszalinie, miała miejsce prezentacja najnowocześniejszego urządzenia do ...



35

Fatalny poślizg

Aby wyrwać do góry nogami szczęśliwe dotąd życie, wystarczy sekunda. Aby podnieść się i walczyć potrzeba lat.



40

Maltańskie Warsztaty Aktywizacji Społecznej

We wrześniu odbyły się w Elblągu warsztaty, dzięki którym kilkanaście osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności skorzystało z indywidualnych konsultacji ...



11

Rotarianie Angelice

We wrześniu Elbląg gościł Rotarian z Leer i Charkowa. Podczas spotkania w Ratuszu Staromiejskim przedstawiciele organizacji przekazali 8-letniej Angelice ...



16

Przez plażę do marzeń

Przejsie plażą Bałtyku było moim marzeniem od lat. Jednak kiedy urodziła się Ola musiałam o nim zapomnieć. Kiedyś siedząc z rodziną wspominałam o moim ...



Po naukę po pracę:

To wierni i solidarni pracownicy str. 6

Wsparcie pomoc i animacja w jednym miejscu str. 8

Przede wszystkim aktywizacja str. 10

Społeczeństwo:

Pierwsza w województwie gala Lady Di str. 12

ZUS dostępny str. 19

Najmilej jest w ogrodzie str. 20

Inny znaczy piękny str. 34

Elsin Lodołamaczem str. 39

Sport:

Paraolimpijczycy górą str. 36

Wspierają młodych sportowców str. 37

Zdrowie:

Leczenie przez zabawę str. 24

Sposoby na niejadków str. 26

Prawo:

Odwołanie darowizny str. 30



Narzekamy na wszystko. Na pracę, sportowców, zwierzęta, jedzenie, politykę, Kościół, najbliższych, a nawet na sąsiada za ścianą, że wie dzie mu się lepiej niż nam. Trudno się więc dziwić, że coraz powszechniejsze staje się przekonanie, że malkontentstwo staje się naszym sportem narodowym, drugim imieniem, sposobem na rozładowanie emocji, poprawienie nastroju, a nawet własnego ego. Nigdy jednak nie przybierało to takich rozmiarów, z jakimi mamy do czynienia ostatnimi czasy. Szczególnie widoczne jest to w Internecie na wszelkich forach dyskusyjnych i portalach społecznościowych. O ile

narzekać na wszystko wkoło nikt nikomu nie broni, to już nawoływać do mowy nienawiści rodem z najczarniejszych kart historii – to już zaczyna robić się bardzo niebezpieczne.

Postęp technologiczny prowadzi nas ku zagładzie. Z jednej strony jest wybawieniem w wielu aspektach naszego życia, czyniąc je lepszym, szybszym i wygodniejszym, ale ma też drugą – mroczniejszą stronę, która właśnie niczym lawa wydobywająca się z krateru wulkanu rozlewa się po wszelkich zakamarkach.

Dziś „sieć” to jak dla starszych pokoleń książki: sposób na relaks, miejsce, gdzie poszukujemy odpowiedzi na szereg pytań, narzędzie do kształtowania własnej osobowości i poglądów. Kiedyś mówiło się, że papier przyjmie wszystko, niestety – dziś to, co na papierze, ma jeszcze jakąś wartość, z kolei setki tysięcy kilometrów zdań, poglądów, opinii, tez, zagadnień, porad itp. dostępnych w sieci posiada wartość zbliżoną do kawałka papieru toaletowego wydobytego z rury odpływowej. Jak więc w całym tym gąszczu znaleźć coś wartościowego i godnego uwagi? Odpowiedzi na to pytanie nie ma – przynajmniej mi trudno o rozsądną. Pozostaje wierzyć, że to, co ostatnimi czasy czytamy na forach i portalach społecznościowych,

jest tylko zorganizowaną akcją pewnej grupy, bądź grup mających na celu zdestabilizowanie sytuacji w kraju poprzez wpływanie na opinie innych, nie jest zaś głosem dużej części społeczeństwa.

Z drugiej strony, w jednym z programów telewizyjnych usłyszałem ostatnio znamienne zdanie, że to, co dziś widzimy pod postacią internetowego „hejtu”, to nic innego jak nowoczesne narzędzie do wyrażania nieposłuszeństwa i niezadowolenia społeczeństwa względem państwa i władzy, a także działająca z zabójczą skutecznością taktyka XXI wieku na znane od wieków działania mające na celu wpływanie na postawy i sposób widzenia świata przez społeczeństwo. I od razu przed oczyma pojawia mi się obrazek rodem z filmu science-fiction, w którym sztuczna inteligencja przeciwstawia się ludzkości i doprowadza ją do unicestwienia. Lecz trzeba powiedzieć sobie jasno: jak tak dalej pójdzie, to będzie zupełnie odwrotnie. Ludzkość zgładzi się sama i nie będą tutaj potrzebne żadne roboty. Wystarczą niewielkie urządzenia z dostępem do for internetowych i portali społecznościowych.

Rafat Sutek

Znajdź nas na Facebooku!
www.razemztoba.pl

ELBLAG 2014
ATAK
W piątek rusza Wielkanocna Zbiórka Żywności!
dodany przez: Aleksandra Garbecka, dzisiaj o 12:12



Z korespondencji:

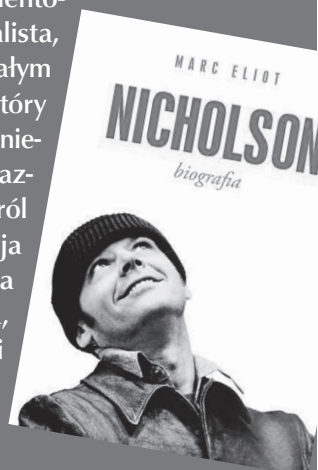
Kiedy zezwolenie na użycie cudzego wizerunku nie jest wymagane?

Rozpowszechnianie wizerunku wymaga zgody osoby na nim przedstawionej. Jednakże są od tej reguły trzy podstawowe wyjątki. Pierwszy z nich dotyczy osoby powszechnie znanej, jeżeli wizerunek wykonano podczas pełnienia przez nią funkcji publicznych (politycznych, społecznych, zawodowych), na przykład posła w Sejmie albo burmistrza podczas inauguracji roku szkolnego. Drugi dotyczy sytuacji, gdy osoba znajdująca się na zdjęciu stanowi jedynie szczegół całości, na przykład podczas zgromadzenia, marszu, koncertu. Ostatni przypadek dotyczy sytuacji, gdy osoba (której wizerunek utrwalono) otrzymała umówioną zapłatę za pozowanie (np. modelka), a konieczność uzyskania zezwolenia na publikację zdjęcia nie została wyraźnie zastrzeżona. Zgoda na publikację zdjęcia np. polityka podczas wiecu wyborczego, czy to muzyka podczas promocji płyty nie jest wymagane, lecz już opublikowanie zdjęcia tej osoby będącej np. na kolacji z rodziną bez zgody jest zabronione.

Z naszej księgarni

Marc Eliot - Nicholson biografia

Jack Nicholson - ikona kina, utalentowany aktor, hedonista, intelektualista, niebanalny artysta uwielbiany na całym świecie. Laureat trzech Oscarów, który zagrał w takich produkcjach jak „Lśnienie” czy „Lot nad kukułczym gniazdem”. Na koncie ma kilkadziesiąt ról filmowych. Obowiązkowa pozycja dla wszystkich fanów. Biografia przedstawia barwne życie aktora, proces dochodzenia do realizacji marzeń. Zdradza szczegóły z życia prywatnego, zawirowania w życiu rodzinnym i uczuciowym. Duża część poświęcona jest także odkrywaniu tajemnic kina i Hollywoodu poczynając od lat 50-tych. Wciągająca książka przede wszystkim uzmysławia, że warto marzyć i walczyć pomimo przeciwności losu i rzucanych kłód pod nogi, gdyż nigdy nie wiadomo co mamy zapisane w scenariuszu. Czyta się jednym tchem, gdyż oprócz ukazania pasm sukcesów i porażek, porusza też osobiste refleksje, typu paniczny strach przed starością.



Woda termalna najlepsza dla wrażliwej cery?

PRAWDA: woda ta wydobywana jest z głębi ziemi i zawiera moc cennych minerałów, które koją, a nie podrażniają jak woda kranowa cery nadreaktywnej.

Wiele firm farmaceutycznych oferuje wody termalne w sprayu, które można przechowywać w lodówce, co powoduje dodatkowy efekt ukojenia i ochłodzenia skóry podrażnionej alergicznej, atopowej, naczynkowej czy z łuszczycą. Dodatkowo wykazuje działanie antyoksydacyjne i przeciwuczuleniowe. Zaczerwienienia są zniwelowane, cera odzyskuje blask i równowagę. Można zastępować nią tonik, które często zawiera drażniące substancje. Wodą należy spryskać cerę, odczekać i osuszyć. Pomocna jest również w pieluszkowych podrażnieniach, ukąszeniach czy po opalaniu.



ZADZWOŃ DO NAS

Jesteś świadkiem ciekawego wydarzenia? Coś Cię bulwersuje, smuci bądź cieszy?

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

(55) 232-69-35

Co ciekawego w kalendarzu...

Wrzesień 2015

15

października

Święto osób niewidomych i niedowidzących obchodzone corocznie 15 października od 1964 roku. A na celu problematyki osób niewidomych i niedowidzących.

24

października

Coroczna zmiana czasu z letniego na zimowy nastąpi w tym roku w nocy z 24 na 25 października. Tej nocy wskazówki naszych zegarów cofamy z godz. 3:00 na 2:00. Śpimy zatem dłużej i to jest dobra wiadomość dla tych, co lubią pospać.

29

października

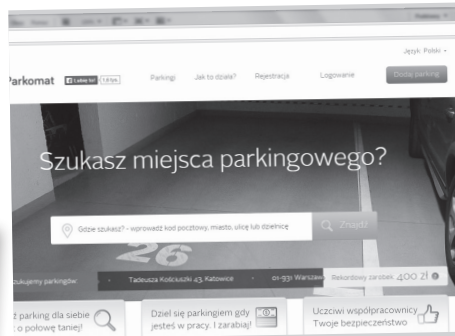
Światowy Dzień Udaru Mózgu powołany w celu uświadomienia społeczeństwu, że udar mózgu jest niesłychanie groźnym zjawiskiem. Jest on trzecią, co do częstotliwości, przyczyną śmierci i główną przyczyną trwałego kalectwa wśród osób dorosłych.

Dobre adresy:



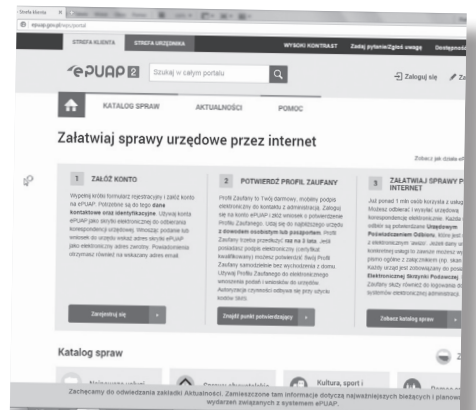
www.e-wedrowki.pl

Stwórz samodzielnie swoją wycieczkę i... wybierz się w podróż. Portal mapowy e-wędrowki to łatwo dostępna wiedza o atrakcyjnych miejscach i obiektach na Warmii i Mazurach. Portal jest przeznaczony dla szerokiej grupy odbiorców – mieszkańców i turystów, którzy preferują piesze, rowerowe i samochodowe wędrowki. Każdy użytkownik portalu może samodzielnie stworzyć własny szlak wędrowki lub wycieczki i udostępnić go innym zainteresowanym, a dzięki zastosowaniu kodów QR każdy może pobrać wybraną trasę na urządzenie mobilne i udać się na wycieczkę.



www.iparkomat.pl

Po wejściu na stronę i wpisaniu w pole wyszukiwania danych adresowych konkretnej lokalizacji, otrzymamy listę najbliższych położonych miejsc parkingowych, w tym również tzw. kopert. Dodatkowo dowiedzieć się można czy wyszukane miejsce parkingowe jest płatne (i ewentualnie w jakiej cenie) oraz kiedy jest dostępne. Baza miejsc dostępnych jest stale zwiększana. Każdy może bezpłatnie zarejestrować najbliższe miejsce parkingowe dla osoby z niepełnosprawnością za pośrednictwem swojego smartfona lub komputera.



www.epuap.gov.pl

Głównym zadaniem ePUAP jest udostępnienie obywatelom jednego miejsca w internecie, dzięki któremu możliwe jest załatwianie spraw administracyjnych bez konieczności wizyty w urzędzie. Dzięki nowemu katalogowi usług, w którym ujednotwiono ich nazwy oraz dodano możliwość wyszukiwania usług według kategorii zdarzeń życiowych, obywatel dużo łatwiej może odnaleźć interesującą go sprawę. Możliwość załatwienia spraw urzędowych online skraca czas potrzebny na ich realizację oraz redukuje uciążliwość obowiązków obywatela.

Savoir-vivre

*Przed nawiązaniem kontaktu z osobą niewidomą, uprzedź ją o tym. Wymień swoje imię a jeśli również jest taka potrzeba to i stanowisko jakie się pełni np. ochroniarz, bileter, dyrektor itp. Jeśli znajdujemy się w grupie, powinniśmy również przedstawić osobę niewidomą wszystkim pozostałym, by ta nie czuła się wykluczona.

* Jeśli osoba niewidoma porusza się po mieście sama, sam okrzyk: „Uważaj!” nic tutaj nie pomoże. Osoba mająca problemy ze wzrokiem nie wie, czy ma się schylić, zatrzymać, odwrócić itp. Stąd też zawsze idąc obok osoby z dysfunkcją wzroku należy opisywać otoczenie i wskazywać przeszkody np. „Stopień w dół”, „Krawężnik do góry”. Inne zagrożenia to m.in. drzwi obrotowe, otwarte drzwiczki od mebli, roboty w obrębie chodnika, reklamy na chodniku, niskie lampy, schody itp.

Wyjaśniamy

w pigułce

Czy do złożenia reklamacji potrzebny jest paragon?

Do złożenia reklamacji nie jest potrzebny paragon, choć jego posiadanie niewątpliwie ułatwia sytuację. Gdy nie mamy przy sobie paragonu, bądź został zniszczony lub zagubiony, musimy udowodnić sprzedawcy, że kupiliśmy dany produkt właśnie u niego. Można to zrobić przykładowo przedstawiając wyciąg z karty płatniczej, którą płaciliśmy za produkt, pokazując dokument gwarancyjny podpisany przez sprzedawcę, a nawet przedstawiając e-mail z zamówieniem produktu bądź inną informację potwierdzającą zakup przedmiotu w danym miejscu.

Osoby niepełnosprawne intelektualnie to wierni i solidni pracownicy

Sytuacja osób niepełnosprawnych intelektualnie na rynku pracy nie jest łatwa. Wiedzą o tym bardzo dobrze osoby, na co dzień pracujące z ONI, głównie w Warsztatach Terapii Zajęciowej, których zadaniem jest przygotowanie tych osób do podjęcia zatrudnienia.



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



cownicy, którzy przywiązują się do swojego miejsca pracy i nie myślą o jego zmianie.

- Osoby niepełnosprawne intelektualnie są szczęśliwe, że mogą pracować. Z ich perspek-

tywy samo podjęcie zatrudnienia jest awansem społecznym i czymś, o czym marzą przez całe życie. To dla nich atrybut dorosłości i są z tego dumni. Oczywiście trzeba ich odpowiednio ukierunkować, zmotywować. Potrzebują osoby, która ich wesprze. Jednak zapytani, czy wróciliby do warsztatów odpowiadają, że nie. Tęsknią oczywiście za zajęciami, za wyjazdami, ale czują, że zrobili duży krok do przodu i nie chcą się cofać - wyjaśnia Elżbieta Zaradkiewicz.

Kulejący system

Zdaniem Elżbiety Zaradkiewicz zdobywanie przez osoby niepełnosprawne intelektualnie i ich rodziców lub opiekunów świadomości o konieczności podejmowania pracy i innych oprócz finansowych korzyściach z tego płynących powinno rozpoczynać się jak najszybciej. Nie może dochodzić do takich sytuacji, że z jednej strony rodzic wysłał swoje niepełnosprawne dziecko do szkoły przygotowującej do podjęcia pracy, a potem wzbrania się przed tym, aby absolwent takiej szkoły podjął zatrudnienie. Chodzi o pracę nad świadomością, że nie chodzi o „przetrzymanie” dziecka przez kolejnych kilka lat pod opieką szkoły czy innej instytucji. Zadaniem nas wszystkich musi być stawianie na samodzielność osoby niepełnosprawnej intelektualnie przygotowywanej do dorosłego i samodzielnego życia. Często osoby, które trafiają do warsztatu terapii zajęciowej są wstydliwe, mało otwarte, mające problemy z komunikacją i gospodarowaniem własnym czasem. Dominuje u nas, szczególnie w szkole schemat „ugrzcznionego dziecka”. Czasem wydaje nam się na przestrzeni edukacji, że ważniejsze jest, aby uczeń potrafił pisać czy czytać niż to, aby jego celem, życiowym było osiągnięcie jak największej samodzielności, a cała reszta nabytych kompetencji ma w tym po prostu pomóc. Brakuje u nas takiego ogólnego nastawienia i przyzwolenia na samodzielność osób niepełnosprawnych intelektualnie. Dlatego też często naszym głównym zajęciem w WTZ jest praca nad świadomością i motywowanie

Bez pracy, nie ma kołaczy

Jak tłumaczy Elżbieta Zaradkiewicz, kierownik WTZ im. Matki Teresy z Kaluty w Elblągu, wiedza społeczeństwa, w tym pracodawców na temat funkcjonowania i możliwości zawodowych osób niepełnosprawnych intelektualnie, jest niewystarczająca. Ludzie boją się czegoś, czego nie znają, a wynika to głównie z braku obcowania z tymi osobami. Strach przed reakcją tych osób czy brak wiedzy na temat możliwości komunikacji z nimi – to jedne z wielu lęków, ograniczających pracodawców w zatrudnianiu osób niepełnosprawnych intelektualnie. Świetnym rozwiązaniem na początek przygody w zatrudnianiu niepełnosprawnych intelektualnie pracowników jest trener pracy. Szkoda, że możliwości takie istnieją tylko przy okazji projektów a nie ma takiego obowiązującego systemowo rozwiązania. Zapewne wielu pracodawców odważyłoby się dać możliwość odbycia praktyk zawodowych osobom niepełnosprawnym wiedząc, że jest w ich pobliżu ktoś mający wiedzę i doświadczenie. Osoby niepełnosprawne intelektualnie, przygotowane do zatrudnienia i zatrudnione zgodnie ze swoimi możliwościami i kompetencjami to świetni pracownicy. Mogą to potwierdzić szefowie firm, którzy zatrudnili osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Przekonali się, że są to wierni i solidni pra-

tywy samo podjęcie zatrudnienia jest awansem społecznym i czymś, o czym marzą przez całe życie. To dla nich atrybut dorosłości i są z tego dumni. Oczywiście trzeba ich odpowiednio ukierunkować, zmotywować. Potrzebują osoby, która ich wesprze. Jednak zapytani, czy wróciliby do warsztatów odpowiadają, że nie. Tęsknią oczywiście za zajęciami, za wyjazdami, ale czują, że zrobili duży krok do przodu i nie chcą się cofać - wyjaśnia Elżbieta Zaradkiewicz.

Potrzeba wielopłaszczyznowej edukacji

Edukacja, jak zauważa Elżbieta Zaradkiewicz, potrzebna jest na wielu polach.

- Widzimy potrzeby z różnych stron. Z jednej, motywowania pracodawców, z drugiej potrzebę edukacji rodzin tych osób, które mają iść do pracy. W praktyce okazuje się, że niektórzy rodzice, mimo wcześniejszych deklaracji nie chcą, aby ich dorosłe „dzieci” podjęły zatrudnienie, wycofują się, szukając wymówek typu: „może niech ktoś inny spróbuje”, „może nie teraz”. Największy problem jest z pokoleniem starszych rodziców, którzy tkwią w przekonaniu, że orzeczenie plus renta to wszystko co mogą zrobić. Uważają, że nie należy niczego więcej próbować. Boją się, że ich podopieczni mogą stracić orzeczenie lub świadczenia lub że odbiorą im jedno i drugie. Rodzice czasami po prostu nie są gotowi na usamodzielnienie tych, którymi opiekowali się przez większość swojego życia. Warto byłoby aby odważyli się zobaczyć, że wiele osób niepełnosprawnych intelektualnie



do tego, aby osoba niepełnosprawna intelektualnie chciała w swoim przyszłym życiu pracować. Edukować powinno się od małego. Efektem zaś tej edukacji powinno być osiągnięcie jak największej samodzielności przez jak największą liczbę osób niepełnosprawnych intelektualnie. Na szczęście mamy wiele przykładów, że jest to możliwe – podkreśla Elżbieta Zaradkiewicz.

Eko-wymiatają!

Jednym efektów promowania ekonomii społecznej było utworzenie Spółdzielni Socjalnej „Eko-Wymiatacze”. Był to następstwem 2-letniego projektu „Eko-wymiatacze – aktywizacja i zawodowa osób niepełnosprawnych”, w którym między innymi uczestnicy WTZ zdobywali wiedzę w 3 dziedzinach: sprzątanego wewnętrznego, zewnętrznego oraz automyjni. Po jego zakończeniu część osób została zatrudniona, a dla pozostałych - dwa stowarzyszenia: Stowarzyszenie Centrum Ochothników Cierpienia Diecezji Elbląskiej wraz ze

stowarzyszeniem „Sprawniejsi” - postanowiła utworzyć spółdzielnię socjalną. Postanowiono pozostać przy nazwie, jaka funkcjonowała dla projektu „Eko-wymiatacze”, bowiem była ona już znana w środowisku lokalnym i miała pozytywny wydźwięk. Spółdzielnia aktualnie zatrudnia 6 osób, w tym kilka z niepełnosprawnością intelektualną. Specjalizuje się m.in. w sprzątanu: terenów zewnętrznych wokół obiektów, terenów zielonych, przestrzeni wewnątrz budynków, biur, mieszkań oraz wszelkich pojazdów mechanicznych, praniu tapicerek i dywanów, pielęgnacji nagrobków.

- Z projektu zostało nam dużo cennego, specjalistycznego sprzętu, który możemy dopasować do każdej przestrzeni i pory roku, a także dostosować do potrzeb i możliwości klientów. Obok tradycyjnego sprzątanego z wykorzystaniem profesjonalnych środków czyszczących, oferujemy także usługi ekologiczne, bez wykorzystania chemii, co jest bardzo dobrym rozwiązaniem

szczególnie przy małych dzieciach i alergikach – wyjaśnia Joanna Ziemińska, prezes Stowarzyszenia „Sprawniejsi”. Spółdzielnia posiada także salę szkoleniową dla 20 osób, w swojej siedzibie na Rawskiej, w której organizuje szkolenia lub wypożycza ją w takim celu.

Niestety osoby niepełnosprawne w spółdzielni nie są zatrudnione na cały etat i ciągle poszukujemy nowych zleceń i możliwości zarobkowania. Stąd pomysł na uruchomienie dodatkowej działalności, jaką będzie rękodzieło. Zakupiliśmy w tym celu m.in. profesjonalne maszyny do haftu, różnego rodzaju plotery, m.in. do grawerowania, malowania czy scrapbookingu. Pracownicy szykują się już do szkolenia w tym zakresie. Mamy nadzieję, że to się rozwinie. Apelujemy więc do wszystkich, którzy mogą nam zlecić pracę albo mają dla nas jakieś zamówienia, aby zgłaszały się do nas - dodaje Joanna Ziemińska.

Wsparcie, pomoc i animacja w jednym miejscu

Trwa zbiórka pieniędzy na wsparcie remontu i adaptacji budynku przy ul. Pułaskiego 2 w Elblągu, który otrzymało od Urzędu Miasta Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Sprawniejsi”. W planach jest utworzenie w tym miejscu Regionalnego Ośrodka Rozwoju Społeczno-Zawodowego dla Osób Niepełnosprawnych i Wykluczonych Społecznie.



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

miesięcznik
**Razem
Tobą**
osób niepełnosprawnych



- Od lat wspieramy osoby niepełnosprawne i wykluczone społecznie, realizując projekty z obszaru społeczno-zawodowego. Naszym głównym celem jest przystosowanie tych osób do życia społecznego w jak największym wymiarze, tzn. żeby byli pełnowartościowymi i wydajnymi pracownikami w określonej dziedzinie a także dobrymi sąsiadami. Stowarzyszenie „Sprawniejsi” wraz ze Stowarzyszeniem Centrum Ochootników Cierpienia Diecezji Elbląskiej utworzyły spółdzielnię socjalną Eko-Wymiatacz. Pracują w niej osoby niepełnosprawne intelektualnie, głównie „absolwenci” warsztatów terapii zajęciowej. Mamy więc doświadczenie w tej dziedzinie – wyjaśnia Joanna Ziemińska, prezes Stowarzyszenia „Sprawniejsi”.

Jednym z założeń Regionalnego Ośrodka Rozwoju Społeczno-Zawodowego dla Osób niepełnosprawnych i wykluczonych społecznie jest nacisk na szeroko pojętą edukację rodzin oraz pracodawców jak również organizacją profesjonalnych szkoleń pod względem uzawodowienia osób niepełnosprawnych, w szczególności osób niepełnosprawnych intelektualnie.

- Widzimy dużą potrzebę na tym polu. Chcielibyśmy rozpropagować komunikację alternatywną, która zwiększa szanse zatrudnienia osób niepełnosprawnych mających takie

problemy. Szczególnie zależy nam na takiej świadomości wśród pracodawców. Umiejętność ta, umożliwi komunikowanie się osobom, które mają problemy z normalną komunikacją. Komunikacja taka zakłada np. możliwość porozumiewania się za pomocą symboli, piktogramów czy zdjęć. Zauważamy, że fakt problemów komunikacyjnych z potencjalnymi pracownikami niepełnosprawnymi intelektualnie zniechęca pracodawców do ich zatrudniania. Z naszego doświadczenia wynika, że wsparcia i edukacji wymagają także rodziny, w których jest osoba niepełnosprawna. Często opieka nad nią pochłania tak wiele czasu, że rodzice i opiekunowie zapominają o sobie. W naszym Centrum będą mieli możliwość spotkać się z innymi rodzicami, porozmawiać, podzielić się swoimi problemami, poświęcić czas na swój rozwój i odpoczynek – tłumaczy Joanna Ziemińska.

Nie możemy tu również zapomnieć o osobach niepełnosprawnych intelektualnie, które podjęły zatrudnienie i nie mają już żadnej możliwości korzystania z zajęć, które odbywają się do południa. Dlatego w ofercie Ośrodka znajdują się także zajęcia artystyczne czy sportowo-rekreacyjne specjalnie dla

nich. Planowane jest także powołanie do życia w budynku przy ul. Pułaskiego 2 kawiarenki oraz galerii, obsługiwanych przez osoby niepełnosprawne.

- Rozważamy także utworzenie w tym miejscu mieszkania treningowego, w których osoby niepełnosprawne będą mogły nauczyć się samodzielnego funkcjonowania w domu. Myślimy również, że będzie to miejsce, w którym trzeba czasowo umieścić osobę niepełnosprawną w przypadku, kiedy rodzic lub opiekun jest np. w szpitalu – wyjaśnia Joanna Ziemińska i zapowiada, że to tylko część planów, bowiem bez przerwy rodzą się nowe, twórcze pomysły.

Niestety, żeby powołać Ośrodek do życia potrzebne są fundusze. Budynek jest stary i wymaga gruntownego remontu oraz częściowego przebudowania, aby dostosować go do potrzeb osób niepełnosprawnych. Wszystkich, którzy mogą pomóc w remoncie i adaptacji budynku zachęcamy do przekazania wpłat na konto stowarzyszenia z dopiskiem darowizna

Konto nr 37 1240 2265 1111 0010
3787 4224 Bank Pekso SA.

Egzoszkielec cudem techniki

Podczas tegorocznego Europejskiego Festiwalu Filmowego „Integracja Ty i ja” w Koszalinie, miała miejsce prezentacja najnowocześniejszego urządzenia do pionizacji- egzoszkieletu. W miasteczku festiwalowym odbyło się spotkanie pt. „Rehabilitacja! daj sobie szansę!” z przedstawicielami Ergo Hestii, a chętni mogli spróbować, jak działa egzoszkielec.



Oprac. AK



Foto nadesłane



Egzoszkielec nadaje się do rehabilitacji osób z dysfunkcjami ruchu, poruszających się na wózkach, ale także po udarach i innych schorzeniach powodujących zaburzenia motoryki. Pacjenci przed założeniem urządzenia są dokładnie mierzeni, ważeni, a parametry mogą być przechowywane w pamięci.

– Sprzęt mogą obsługiwać wyłącznie fizjoterapeuci wyszkoleni podczas kursów – wyjaśnia Michał Życzkowski, fizjoterapeuta – Znamy biomechanikę chodu, ale też określamy indywidualne możliwości każdej osoby, bo ćwiczymy z nimi kompleksowo. Egzoszkielec jest jedną z technik takiej rehabilitacji. To perełka rehabilitacyjna idealnie odtwarzająca wzorzec chodu, pozytywnie wpływająca na motywację u pacjentów.

Chętnych nie brakowało. Z możliwości skorzystało kilka osób. – Pierwszy raz chodziłam w egzoszkielecie i było to bardzo fajne doświadczenie – mówi Olga Fijałkowska, Miss Polski na Wózku 2013. – Choruję na dystrofię mięśniową, więc jeszcze mogę postawić kroki samodzielnie, ale ze względu na hiperlordozę w odcinku lędźwiowym, przechylam się do przodu. W egzoszkielecie jestem w stanie iść wyprostowana, nie czując skrzywienia w kręgosłupie.

Katarzyna Kozioł, obecna Miss Polski na Wózku, z egzoszkieletem korzystała już wcześniej. – W egzoszkielecie uruchamiane są mięśnie, które na co dzień są wyłączone – podkreśla – Im dłużej się ćwiczy, tym efekt jest bardziej zauważalny: lepsza stabilizacja, wygodniejsze siedzenie, wzmocnienie niektórych partii mięśni-



wych. Czas chodzenia wydłuża się z czasem trwania terapii. Podczas pierwszej sesji postawiłam 400 kroków, później, w tym samym czasie potrafiłam postawić ich 1500. Wraz z długością trwania terapii z egzoszkieletem, polepsza się jakość tego chodzenia.

– Czasami pacjent po dwudziestu minutach jest już bardzo zmęczony, wtedy robi się przerwy. Nie chodzi w tej terapii o wydłużanie czasu chodzenia, lecz o poprawienie jego jakości. Rehabilitacja odbywa się w formie treningów. Zaczyna się od najłatwiejszych, kiedy robot idzie „za pacjenta”, a gdy widzimy, że pacjent zaczyna dawać coś z siebie, stopniowo zmniejszamy moc silników i zaczynamy mu utrudniać ten chód. Podobny efekt można uzyskać przy użyciu innych metod, ale wymaga to dłuższego czasu.

Z rehabilitacji w użyciu egzoszkieletu korzysta regularnie Tomasz „Kowal” Kowalski, gość muzyczny festiwalu, podopieczny Centrum Pomocy Osobom Poszkodowanym, programu

przeznaczonego dla osób poważnie poszkodowanych w wypadkach komunikacyjnych, proponując im najbardziej innowacyjne metody rehabilitacji, pomoc finansową, opiekę. Wokalista rok temu uległ wypadkowi, w wyniku którego ma uszkodzony kręgosłup. W Koszalinie – w egzoszkielecie – wraz z zespołem FBB zagrał koncert.

Częścią spotkania była prezentacja Integralii, Fundacji Grupy Ergo Hestia, działającej na rzecz integracji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych oraz jej najnowszego projektu Inspiratorium. Fundacja skupia się na pośrednictwie pracy, czyli pomocy w znalezieniu zatrudnienia osobom niepełnosprawnym w środowiskach przystosowanych do ich potrzeb, Inspiratorium to program motywacyjny, w ramach którego organizowane są warsztaty i spotkania integracyjne, mające wesprzeć podopiecznych we wszelkich działaniach zawodowych i prywatnych.

Przede wszystkim - aktywizacja

Zakład Aktywności Zawodowej nie jest firmą, która ma przynosić zyski. Jego głównym zadaniem jest aktywizacja osób niepełnosprawnych poprzez rehabilitację zawodową, społeczną i leczniczą tak, aby znalazły zatrudnienie na otwartym rynku pracy. Dla każdej osoby niepełnosprawnej, która trafi do Zakładu jest tworzony indywidualny program rehabilitacji zawodowej i społecznej, każdy otrzymuje wsparcie i pomoc. Zakład Aktywności Zawodowej współpracuje z różnymi ośrodkami służby zdrowia, które świadczą usługi związane z rehabilitacją leczniczą dla osób niepełnosprawnych. Mimo dogodnych warunków, chętnych osób ze stopniem znacznym do pracy w ZAZ-ach wciąż brakuje. Obwarowania ustawowe ograniczają zatrudnianie osób ze stopniem umiarkowanym. Sęk w tym, że to właśnie w tej grupie zainteresowanie jest największe.



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

misiecznik
**Razem
Tob&**
osób niepełnosprawnych

- Nie jest to problem jednostkowy, wszystkie ZAZ-y w Polsce się z tym borykają. Zgodnie z ustawą (o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych) w ZAZ powinny być zatrudnione osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, lub ze stopniem umiarkowanym, w przypadku stwierdzenia upośledzenia umysłowego, autyzmu lub choroby psychicznej. Jest wiele osób zainteresowanych podjęciem pracy u nas, jednak większość stanowią osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym, z innych przyczyn, niż wymienione w ustawie, osób chętnych, które posiadają orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym jest bardzo mało – wyjaśnia Anna Sałacka, kierownik elbląskiego Zakładu Aktywności Zawodowej, który prowadzi Jadłodajnię „Elblążanka oraz Pracownię Wydawniczo-Reklamową. - Przygotowujemy do pracy na stanowisku pracownika biurowego, pomocy kuchennej, kasjera oraz grafika. Ogólnie zatrudnionych jest u nas 37 osób, w tym 26 posiadających orzeczenie o niepełnosprawności. Mimo, iż konkurencja na elbląskim rynku jest duża, radzimy sobie. Sys-



tematycznie, co roku, na otwartym rynku pracy znajduje zatrudnienie kilka osób, zdarza się, iż same osoby niepełnosprawne znajdują sobie pracę, co świadczy o pełnej aktywizacji zawodowej pracowników – dodaje Anna Sałacka.

Idą z duchem czasu

Zarówno Pracownia Wydawniczo-Reklamowa jak i Jadłodajnia starają się wychodzić naprzeciw potrzebom rynkowym. Pracownia zakupiła nowy, profesjonalny sprzęt: ploter wielkoformatowy drukujący oraz laminator wielkoformatowy, dzięki czemu poszerzyła swoją ofertę o możliwość wykonywania

m.in. banerów. Zajął się także tworzeniem stron internetowych. Przez wiele lat udało się jej wyrobić markę na tyle, że zamówienia otrzymuje także z zagranicy, z Anglii i Szwecji.

- Do tej pory z maszyn, mieliśmy tylko ploter tnący. Poszerzenie parku maszynowego o dwa profesjonalne urządzenia, poznanie ich działania, nauka obsługi maszyn przez pracowników pracowni, zwiększa szanse osób niepełnosprawnych do podjęcia zatrudnienia w agencjach reklamowych czy drukarniach - tłumaczy Anna Sałacka.

Jak mówią pracownicy, zatrudnieni w Pracowni, choć praca grafika nie na-

leży do najłatwiejszych i wymaga czasu, aby zapoznać się z obsługą maszyn, komputera lub programami graficznymi, są zadowoleni.

Praca idzie pełną parą

Ci, którzy nie widzą się w pracy przy komputerze, próbują swoich sił jako kasjer i pomoc kuchenna w Jadłodajni „Elblążanka”. Na kuchni nie jest lekko, i mimo, że jest to praca fizyczna, to chętnych jest wielu.

- Wiele zależy od samopoczucia, jak jest dobre, to się dobrze pracuje – podkreślają pracownicy. Dziennie obsługują od 500 do 550 osób, głównie klientów elbląskiego MOPSU, choć zdarza się, że przyjmują uczestników wycieczek. Jadłodajnia jest otwarta dla wszystkich, więc każdy może przyjść i zjeść domowy, smaczny, dwudaniowy obiad w cenie 12 zł.

- Staramy się omawiać menu wspólnie i brać pod uwagę moce przerobowe. Nie możemy sobie pozwolić na potrawy, których nie będzie można przetrzymać - wyjaśnia Iwona Dąbek, szef kuchni w Jadłodajni. - Klienci chwalą sobie nasze obiady, a w szczególności kotlety schabowe, pieczone kurczaki oraz pierogi i różnorodne surówki. Staramy się, aby było smacznie i prosto, czyli kuchnia domowa. Praca z osobami niepełnosprawnymi uczy cierpliwości. Te osoby, które u nas pracują są bardzo pozytywne, sympatyczne, pełne życia, poczucia humoru, przychodzą do pracy z chęcią i naprawdę dobrze się z nimi pracuje.

W Jadłodajni osoby niepełnosprawne zaczynają od prostych czynności, obieranie warzyw, zmywanie naczyń, pomoc przy przygotowaniu potraw, ale również uczą się samodzielnie przygotować obiad, upiec ciasto jak również poznają na czym polega prawidłowa obsługa imprez okolicznościowych.

- Mamy ładną, odremontowaną salę dla gości, którą chcielibyśmy wykorzystywać w weekendy. Nasze menu jest raczej standardowe, ale jesteśmy w stanie dopasować się do indywidualnych potrzeb każdego klienta. Na razie rozestaliśmy oferty i mamy nadzieję, że szczęście się do nas uśmiechnie i obronimy się nie tylko jakością ale i profesjonalną obsługą – dodaje Iwona Dąbek.

Rotarianie Angelice

We wrześniu Elbląg gościł Rotarian z Leer i Charkowa. Podczas spotkania w Ratuszu Staromiejskim przedstawiciele organizacji przekazali 8-letniej Angelice elektryczny wózek inwalidzki. Opiekunowie dziewczynki nie kryli wzruszenia, szczególnie, że nie była to pierwsza i jedyna pomoc jaką otrzymali od Rotarian.



Oprac. Redakcja

Razem
Tobą
organizacja
osób niepełnosprawnych



Foto RS

- Bardzo cieszymy się z tego spotkania z dwóch powodów. Po pierwsze, po raz kolejny możemy spotkać się z naszymi przyjaciółmi z Leer, z którymi współpracujemy od 14 lat. Wtedy – przed laty nasi przyjaciele z Leer udowodnili, iż dla Rotarian nie istnieją żadne podziały, ani żadne granice. Dziś chcemy tę informację przekazać naszym przyjaciołom z Charkowa. – Na pewno my rotarianie z Elbląga i z Leer będziemy Was wspierać. Drugim powodem jest to, że po raz kolejny możemy pomóc naszej pupilce Angelice – podkreślał podczas spotkania Paweł Kasperczyk z Elbląskiego Klubu Rotary.

Angelica od samego początku mogła liczyć na Rotarian. Siedem lat temu, gdy po wypadku trafiła do szpitala, gdzie diagnoza - złamany rdzeń kręgowy, brzmiała jak wyrok. Los jednak na jej drodze postawił wielu wspaniałych ludzi, w tym leczącego ją lekarza – członka elbląskiego Klubu Rotary. Tak też rozpoczęła się

pomoc dla dziewczynki, która trwa do dziś. Przez te wszystkie lata Rotarianie przekazali swojej małej pupilce respirator, urządzili jej salę w hospicjum, a w ostatnim czasie wyposażyli również mieszkanie dziewczynki w nowe meble. - Nie potrafię wyrazić swojej wdzięczności za pomoc jaką Rotarianie obdarzają moją córkę. To naprawdę wielkie i szlachetne co dla nas robią. Jestem im za to bardzo wdzięczna – mówiła w rozmowie z nami pani Lidia, mama dziewczynki. - Dzisiejsze spotkanie jest dla nas tym bardziej emocjonujące, gdyż zupełnie nie spodziewaliśmy się takiego prezentu. To czego tutaj doświadczyłam przeszło moje najśmielsze przypuszczenia – dodała ze wzruszeniem.

Elbląski Klub Rotary został oficjalnie przyjęty do Rotary International i zarejestrowany jako 21 klub polski w 1993 roku. Od samego początku jego członkowie kładą szczególny nacisk na pomoc dzieciom i młodzieży poszkodowanym przez los. Tradycją w mieście stały się już aukcje organizowane przez Rotarian. Do tej pory zlicytowano na nich obrazy na kwotę ponad 600 tys. zł.

Pierwsza w województwie ga

8 września mury Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie gościły uczestniczki gali Lady D. im. Krystyny Bochenek. Do konkursu zgłoszono 44 niezwykle kobiety, które działają na terenie naszego województwa na rzecz innych osób.



Napisz do autora:
Marta Kowalczyk
dziennikarz
m.kowalczyk@razemztoba.pl

miesięcznik
**Razem
Tob&**
osób niepełnosprawnych

I edycja w warmińsko-mazurskim

„Lady D” to skrót od angielskiego określenia Lady Disabled, co oznacza w języku polskim damę niepełnosprawną. Wyróżnienie Lady D. kojarzy się również ze zmarłą księżną Walii - Dianą, znaną z działalności charytatywnej. Celem konkursu jest uhonorowanie niepełnosprawnych kobiet wnoszących istotny wkład w różne dziedziny życia społecznego oraz promowanie ich postaw. Do idei tej nawiązuje przygotowane przez Otylię Marczuk logo, w którym poza tytułem konkursu pojawił się motyw motyla z zarysem granic województwa warmińsko-mazurskiego.

Konkurs organizowany jest wprawdzie od 2002 roku przez Parlamentarny Zespół ds. Osób Niepełnosprawnych oraz Parlamentarną Grupę Kobiet, ale w naszym województwie jest to pierwsza edycja.

Galę otworzył dyrektor warmińsko-mazurskiego PFRON Kamil Petynka. Okolicznościowe przemówienie wygłosił również wiceprezes PFRON Marcin Horyń. Po części oficjalnej zaproszeni goście mogli wysłuchać gry



na gitarze Rafała Majki.

Kategorie i wyróżnienia

Dobry Start – to kategoria dla dziewcząt i kobiet w wieku od lat 16 do 26 działających w różnych obszarach życia społecznego. Nagrodę otrzymała Marta Kocon – psycholog i tłumacz języka migowego m.in. dla Gazety Olsztyńskiej. Wyróżnienie przypadło Katarzynie Tomasiak zajmującej się bezwzrokową obsługą komputera.

Kultura i Sztuka - to kategoria dla kobiet działających w obszarze kultury i sztuki. Nagrodę otrzymała Urszula Danuta Dutko – nauczycielka i artystka plastyk mająca na koncie wiele wystaw; prezes Polskiego Stowarzyszenia Stwardnienia Rozsianego Oddział w Olsztynie, wiceprezes Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie. Od 1979 roku działa także w Klubie Pla-

styka Amatora „Sąsiedzi” w Olsztynie. Wyróżnienie otrzymała Izabela Anna Fabisiak – animatorka kultury związana z nidzickim oddziałem Polskiego Związku Niewidomych.

Sport - to kategoria dla kobiet działających w obszarze sportu. Nagrodę otrzymała Anna Duzikowska – parolimpijka, lekkoatletka, a zarazem studentka prawa na UWM w Olsztynie. Wyróżnienie za swoją pracę otrzymały Monika Gibes z klubu AKS OSW Olsztyn, która zajmuje się żeglarstwem oraz Zofia Sarnacka z Olsztyńskiego Klubu Sportowego „Warmia i Mazury”, pasjonarka kajakarstwa, kręglii strzelectwa laserowego.

Życie Społeczne – to kategoria dla kobiet, działających w organizacjach i instytucjach na rzecz osób niepełnosprawnych lub innych osób, albo przedsięwzięć społecznie użytecznych. Nagrodę otrzymała Marianna

la Lady D



Kunikowska z Olsztyńskiego Towarzystwa Amazonek, która pełniła też funkcję wiceprezes Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie. Wyróżnienie w tej kategorii otrzymała Lucyna Jędryczka wiceprezes Sejmiku Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie, związana również z bartoszyckim Stowarzyszeniem Integracji Osób Niepełnosprawnych „SION”.

Życie Zawodowe – to kategoria dla kobiet pracujących zawodowo na rzecz osób niepełnosprawnych albo przedsięwzięć społecznie użytecznych. Nagrodę otrzymała dr hab. Ewa Kujawska-Lis – językoznawca i znawca języka angielskiego, która jest wykładowcą na UWM w Olsztynie. Wyróżnienie przypadło Joannie Szymankiewicz-Czużdaniuk – dyrektor Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie.

Dyplomy i róże

Pozostałe z uczestniczek konkursu otrzymały pamiątkowe dyplomy i róże. Wśród nich znalazły się elblążanki – Joanna Świdorska (reprezentantka Polski w siatkówce na siedząco z IKS ATAK, absolwentka PWSZ w Elblągu – kierunek administracja samorządowa i finanse publiczne), dr Marta Kowalczyk (współpracownik Fundacji Polskich Kawalerów Maltańskich „Pomoc Maltanska”, dziennikarka, pisarka i wykładowca akademicki) oraz Monika Wilkiewicz (członek zarządu Fundacji „Parent Project Muscular Dystrophy” z Gdańska, absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego).

Kolejnym, finałowym etapem, był konkurs krajowy. Gala z udziałem parlamentarzystów oraz laureatek wyłonionych w etapie wojewódzkim odbyła się 23 września w Warszawie.

Nagrodzone w Warszawie

Laureatki tegorocznej edycji ogólnopolskiego konkursu Lady Di imienia Krystyny Bochenek, którego finał odbył się w Warszawie oprócz statuetek, otrzymały również prezent w postaci wyjazdu do Brukseli wraz z wizytą w Europarlamentcie.

Rozdanie statuetek miało miejsce w sali kolumnowej Sejmu. Nagrodzone panie reprezentowały kategorie:

„Dobry start” – Paulina Gruszecka, artystka, wokalistka bluesowa, autorka tekstów, kompozytorka.

„Życie społeczne” – Beata Wachowiak-Zwara, pełnomocniczka Prezydenta Miasta Gdyni do spraw Osób Niepełnosprawnych

„Sport” – Małgorzata Olejnik łuczniczka, wielokrotna medalistka Igrzysk Paraolimpijskich.

„Życie zawodowe” – Agata Spała, założycielka nieformalnej grupy Klub Doradcy Zawodowego, partnerka konkursu Miss Polski na Wózku – trenerka mentalna.

„Kultura i Sztuka” – Justyna Matysiak, artystka z zespołem Downa, której prace podziwiać można m.in. we Francji, Belgii czy Holandii

Ponadto wyróżniono kolejne dwie panie, w kategorii „Dobry Start”, Martę Mączyńską, oraz w kategorii „Kultura i sztuka”, Agnieszkę Kołodziejczak.

– Jestem pełna szacunku dla was drogie Panie, bo pomimo iż zmagacie się z wieloma trudnościami – bardzo aktywnie udzielacie wsparcia innym. Jesteście dla nas przykładem jak mimo przeciwności można robić rzeczy niezwykłe – powiedziała marszałek Sejmu Małgorzata Kidawa-Błońska.

Konkurs Lady D jest dowodem na to, że niepełnosprawność nie musi być przeszkodą w realizacji marzeń i spełnieniu zawodowym. Najważniejszy jest potencjał, jego odkrycie i umiejętne zagospodarowanie. Ograniczenia istnieją tylko w naszej głowie.

Życie w swoim cieniu



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

mesażnik
**Razem
Tobą**
osób niepełnosprawnych

Choroba Alzheimerera zakrada się podstępnie, nie dając widocznych objawów. Zabiera człowiekowi jego tożsamość, z czasem odbiera godność i samodzielność, czyniąc go zupeł-

nie zależnym od drugiej osoby. Choruje na nią blisko 44 mln ludzi na świecie, a w Polsce ok. 35 tys. Niestety medycyna nadal nie zna metod na jej wczesne wykrywanie. Na początku ludzie dotknięci tą chorobą gubią klucze, w ostatniej fazie – tracą kontakt z rzeczywistością.



RAZEM Z TOBĄ

Starość ma różne oblicza

Przy chorobie Alzheimerera następuje zaburzenie wszystkich funkcji poznawczych w mózgu, a co za tym idzie, występują wszystkie trudności związane z samodzielnym funkcjonowaniem w życiu codziennym. Pierwsze objawy to zaburzenia pamięci świeżej - zapominamy np. gdzie coś położyliśmy. Wraz z postępem choroby pojawiają się problemy z orientacją, mówieniem, liczeniem i czytaniem. Badania dowodzą, że im bardziej stresujemy się i martwimy w wieku średnim, tym większe prawdopodobieństwo, że na starość zachorujemy na chorobę demencyjną.

- Czym dłużej pracuję, tym bardziej nie zgadzam się z tą chorobą. Panu Bogu wszystko się udało, ale starość niestety nie. Człowiek nie powinien tak chorować, to chyba najbrzydsza choroba jaka może się zdarzyć. Dotyka każdej grupy zawodowej, ludzie cierpiący na chorobę Alzheimerera często sami wycofują się, izolują, wstydzą, dlatego tak ważne jest, aby rozmawiać o niej głośno – wyjaśnia Jadwiga Kubacka, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Podgórnej w Elblągu, który sprawuje opiekę na osobami dotkniętymi chorobą Alzhe-

imera. – Nieprawdą jest, że starość musi wiązać się z utratą pamięci, można starzeć się godnie i zdrowo, a jeśli występują problemy z pamięcią to znaczy, że coś się w mózgu dzieje nie tak i trzeba to jak najszybciej zdiagnozować. Mimo, że medycyna poszła do przodu, są coraz skuteczniejsze leki, wciąż najważniejsza jest dobrze postawiona diagnoza. Niestety na tym polu nie dzieje się najlepiej, a wynika to głównie z braku specjalistów z zakresu psychogeriatry.

Ta praca to misja

Plan dnia chorego w ŚDS jest stały. Po śniadaniu jest czas na odpoczynek, potem zaczynają się zajęcia terapeutyczne. – Gramy w różne gry, czytamy, rozwiązujemy krzyżówki, śpiewamy – wylicza Marta Knitter, opiekunka w ośrodku – Wszystko zależy od kondycji danej osoby w konkretnym dniu. W ciepłe dni wychodzimy na dwór na „pogaduchy”. Słuchając wspomnień i opowieści z dawnych lat, staramy się pobudzać naszych podopiecznych do rozmowy, aby zachowali w pamięci jak największy zasób słów. Najtrudniejsze jest zdobycie ich zaufania, kiedy przychodzą do nas po raz pierwszy, są wtedy bardzo nieufni, ale z czasem przyzwyczajają się i mimo zaników pamięci, bardzo się do nas przywiązują.

Jak podkreśla inna opiekunka, Bożena Owczarczyk, praca z ludźmi chorymi na Alzheimera nie jest łatwa. Trzeba mieć w sobie duże pokłady cierpliwości, trzeba czuć w sobie potrzebę niesienia pomocy innym. – Nasi podopieczni bywają bardzo trudni, czasem nas oplują, kopną, obrażą, ale takim ludziom szybko się wybacza, bo oni są po prostu chorzy, wystarczy, że się potem uśmiechną i cała złość znika - dodaje.

Na chorobę nie ma się wpływu

Arkadiusz Szymański, aby opiekować się swoją 71-letnią mamą Wandą, 2 lata temu zrezygnował z pracy w wojsku. Początkowo jego rodzina nie wiązała dziwnego zachowania mamy z tak poważną chorobą. Pani Wanda przekonana była,

że ktoś kradnie jej prąd lub że ktoś ją śledzi. Potem było już coraz gorzej. Od tego momentu minęło już 7 lat, a choroba wciąż się pogłębia. – Opieka nad mamą to ciężka praca. To tak jak z małym dzieckiem, trzeba za nią chodzić, żeby nie zrobiła sobie krzywdy – nie kryje pan Arkadiusz – Najgorsze w tym wszystkim jest to, że człowiek jest bezradny i musi pogodzić się z tym, że choćby oddał całe serce to i tak nie ma na to wpływu, bo choroba się pogłębia i nie ma szans na jej zastopowanie lub wyleczenie. Widzę, jak z dnia na dzień choroba mi ją zabiera.

Żona Bogdana Leszczyńskiego – Zofia, choruje na Alzheimera od dwóch lat. Małżeństwem są od 42. Pani Zofia z zawodu była krawcową. Teraz nie pamięta już do czego służy maszyna do szycia. Zapomniała też jak się gotuje, pierze czy sprząta. – Jestem już na emeryturze, więc opiekuję się żoną całą dobę na okrągło, bo nie wiadomo, co może zrobić. Leki trochę przyhamowały chorobę, ale to co było wcześniej już nie powróci. Bywa ciężko, ale radzę sobie, sam piore, gotuję, sprzątam. Pomaga mi też córka. Mimo, że nie jest lekko, nie wyobrażam sobie, żebym mógł ją zostawić. Silna wola i miłość, dodają mi sił w codziennej walce, w końcu przysięgaliśmy sobie, że będziemy razem na dobre i na złe. – dodaje z czułością pan Bogdan.

Środowiskowy Dom Samopomocy mieści się przy ul. Podgórznej 1 w Elblągu. Posiada 31 miejsc pobytu dziennego i 5 miejsc pobytu weekendowego, całodobowego. Istnieje również możliwość pozostawienia w nim chorych na 2 tygodnie w czasie wakacji. W każdy, pierwszy czwartek miesiąca organizowane są drzwi otwarte. Dodatkowego wsparcia i pomocy, nie tylko chorym, ale także ich opiekunom udziela działające przy ŚDS – Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera i Innymi Zaburzeniami Psychicznymi.

Sprawdzą dostępność

Aby zniwelować procesy dyskryminacyjne obywateli z niepełnosprawnościami i wyjść naprzeciw ich potrzebom w Olsztynie powstaje projekt „Publiczne obserwatorium mobilności Olsztyna”, który został zgłoszony do Budżetu Obywatelskiego.

Zadanie polega na przeprowadzeniu audytu monitoringu i konsultacji społecznych w zakresie barier dostępu do urzędów, placówek i usług publicznych w Olsztynie. Bariery w dostępie to wszelkie przeszkody, na które napotykały osoby starsze, niepełnosprawne czy rodzice z dziećmi – czyli wszelkie osoby o ograniczonej mobilności lub percepcji.

Dzięki wizytom w miejscach lokalizacji obiektów użyteczności publicznej zostaną zdiagnozowane bariery, które czynią dany obiekt niedostępnym dla niepełnosprawnych. Na podstawie zaplanowanych działań konsultacyjnych i przy pomocy grona specjalistów zostaną stworzone listy i katalogi barier w poszczególnych placówkach/ miejscach użyteczności publicznej. Bariery będą dotyczyły oczywiście dostępu dla osób niewidomych, niedowidzących, osób z dysfunkcjami narządu ruchu, poruszających się na wózkach inwalidzkich, ale także osób głuchych, niedosłyszących, niepełnosprawnych intelektualnie, psychicznie itd.

W ramach przeprowadzanych audytów w urzędach, placówkach oświatowych, teatrach, jednostkach służby zdrowia, dworcach itd., posługując się wiedzą i doświadczeniem specjalistów zostaną przygotowane solidnie udokumentowane karty różnych obiektów. Karty te posłużą do występowania przed właściwymi władzami, osobami odpowiedzialnymi w celu usunięcia istniejących lub potencjalnych barier.

Projekt przyniesie korzyści wielu osobom. Nie tylko tym z niepełnosprawnościami, ale także osobom starszym, rodzicom z małymi dziećmi, ich rodzinom itd.

Źródło: www.wmson.eu

Przewodnik dla seniorów

„Przewodnik dla seniorów” autorstwa Marty Kowalczyk to niezwykła książeczka, która poprowadzi po drogach jesieni wszystkich, którym z różnych powodów bliskie są problemy osób starszych. Publikacja powstała w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 finansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.



„Przewodnik dla seniorów” niczego nie narzuca. Informuje, pokazuje możliwe do realizacji rozwiązania, proponuje różne formy spędzania

czasu i zachęca do dalszego działania, korzystania z pomocy instytucji państwowych, organizacji pozarządowych i wolontariuszy. Pięć rozdziałów, wiele potrzebnych kontaktów przydatnych w codziennym funkcjonowaniu oraz tematów popartych własnym doświadczeniem autorki podczas zmagania się z niepełnosprawnością ruchową, pracy z osobami starszymi, wolontariuszami oraz studentami podejmującymi praktyki m.in. w domach opieki całodobowej i ośrodkach pomocy społecznej. Przewodnik mogą otrzymać seniorzy, którzy biorą udział w programie „POMOC MALTAŃSKA - aktywizacja osób starszych”. Warunki udziału w tej formie aktywizacji osób w wieku 60+ znaleźć można na stronie www.zakonmaltanski.pl.

Red.

Przejsie plażą Bałtyku było moim marzeniem od lat. Jednak kiedy urodziła się Ola musiałam o nim zapomnieć. Kiedyś, siedząc z rodziną, wspominałam o moim marzeniu i wtedy oni stwierdzili, że marzenia trzeba spełniać i że jej w tym pomogą – mówi Agnieszka Włodarczyk, mama niepełnosprawnej Oli, z którą rozmawiamy o niezwyklej wyprawie przez Bałtyk.



Przez plażę do

Napisz do autora:
Aleksandra Kazuro
dziennikarz
a.kazuro@razemztoba.pl



Z jaką chorobą zmagają się Ola?

Ola urodziła się z przepukliną oponowo-rdzeniową, niedowładem nóg, wodogłowie, neurogennym pęcherzem (musi być cewnikowana) oraz upośledzeniem w stopniu umiarkowanym.

Jak zrodził się pomysł na wyprawę przez Bałtyk razem z niepełnosprawną córką?

Przejsie plażą Bałtyku było moim marzeniem od lat. Jednak kiedy urodziła się Ola musiałam o nim zapomnieć. Kiedyś siedząc z rodziną wspominałam o moim marzeniu i wtedy oni stwierdzili: że marzenia trzeba spełniać i my Ci

w tym pomożemy. To było w lutym 2014r., na przygotowanie daliśmy sobie półtora roku. Zbyszek, mąż mojej kuzynki, podjął się skonstruowania specjalnego wózka, a część rodziny zadeklarowała się jechać ze mną jako „pomoc techniczna”. W najbliższe wakacje wyjechałam z córką na turnus rehabilitacyjny nad morze, gdzie próbowałam przejść z Olą plażą na jej zwykłym wózku. Udało mi się zrobić 4 km, ale byłam umordowana i wiedziałam już jakie wskazówki przekazać Zbyszkowi.

Jak logistycznie udało się Pani zorganizować tę wyprawę? Z dzieckiem niepełnosprawnym to nie lada wyczyn.

Jak już wspominałam, pomogła mi rodzina. Tak się złożyło, że kuzynka z mężem kupili furgonetkę „Lublin”



marzeń

planując przerobić go na samochód „wyprawowy” w Himalaje. Z ich podróży nic nie wyszło, ale doskonale sprawdził się jako wóz techniczny. Musieliśmy zabrać ze sobą zwykły wózek Oli, wózek na plażę, cały zestaw do codziennego oporządzania Oli czyli cewniki, podkłady jednorazowe, poduszki i materac przeciwoleżynowy itd. Na miejscu mieliśmy kwaterę, skąd dowożono mnie i Olę na plażę. Jeden członek ekipy szedł ze mną, a drugi przejeżdżał samochodem w ustalone miejsce zakończenia marszu. Oczywiście konfiguracje i sposoby zmieniały się, ale o tym już można przeczytać na blogu Oli.

Jak udało się Pani przystosować wózek, który będzie w stanie jechać po piasku? Czy znaleźli się jacyś sponsorzy, którzy wsparli finansowo tę niezwykłą podróż?

Zwykłym wózkiem faktycznie byłoby to karkołomne przedsięwzięcie. Miałam na strychu stary wózek Oli, który Zbyszek przerobił na „wóz terenowy”. Przede wszystkim zastosował duże boczne koła (miały być balonowe, ale ponieważ trudno było je zdobyć zastosował koła od taczki). Ponadto skonstruował go tak, że można było zmieniać ustawienie fotela w zależności od nachylenia plaży. Zgłosiliśmy się do portalu Polakpotrafi.pl, ale nie zakwalifikowano nas. Nie korzystaliśmy ze wsparcia sponsorów. Te półtora roku przygotowań to był również czas na zebranie funduszy na tę wyprawę, ale we własnym zakresie. Tak naprawdę naj-

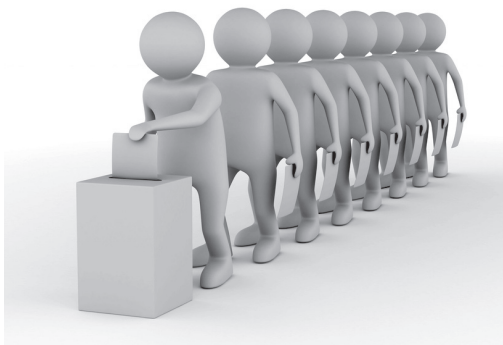
więcej kosztowało przerobienie wózka i paliwo. Poza tym koszty noclegu czy wyżywienia były takie, jak przy spędzaniu zwykłych wakacji. Nie chcieliśmy też angażować innych, bo sami nie wiedzieliśmy jak ta wyprawa będzie wyglądała. Wszystko mogło się zmienić w zależności od pogody, wytrzymałości wózka czy też naszej.

Czy wyprawa przebiegała według planu, czy zdarzały się jakieś nagłe niespodzianki, które mogły utrudnić dotarcie do celu?

Nie mieliśmy jasnego planu poza tym, żeby iść do przodu. Podchodziliśmy do wszystkiego elastycznie. Niespodzianki oczywiście zdarzały się, ale najczęściej były to przeszkody architektoniczne, jak długie falochrony, brak zejść na plażę albo wnoszenie wózka i Oli po stromych schodach. Czasem piasek przy brzegu był tak ubity, że szło się jak po asfalcie, a czasem był tak grząski, że korzystaliśmy z liny, gdzie jedna osoba ciągnęła wózek, a dwie go pchały.

Otrzymała Pani tytuł długodystansowca bałtyckiego. Spełniła Pani marzenie swoje i córki. Jest Pani kobietą uparcie dążącą do celu. Jakie jest kolejne marzenie, które zamierza Pani zrealizować?

Na razie zrealizowałam ćwierćmarzenie (śmiech). Moim marzeniem jest przejść cały Bałtyk, a w tym roku dotarłam ze Świnoujścia do Kołobrzegu. Tak więc przez pozostałe 3-4 lata wakacje mam już zaplanowane. Chciałabym dodać ważną rzecz. Najczęściej kiedy rodzi się dziecko, rodzice są młodymi ludźmi i kiedy okazuje się, że jest ono niepełnosprawne porzucają wszystkie swoje marzenia i plany. To było moje marzenie, nie Oli. Jednak nie mogłam jej zostawić chociażby ze względu na cewnikowanie. Nie każdy z rodziny dałby radę. Na szczęście świetnie się odnalazła na tej wyprawie. Nawet odnieśliśmy wrażenie, że zrobiła dla niej więcej niż niejeden turnus rehabilitacyjny. Na pewno zaczęła dużo więcej mówić, bo i jakoś te wrażenia musiała przekazać babciom przez telefon.



25 października br. kolejny raz już w tym roku pójdziemy do urn, tym razem będziemy wybierać przedstawicieli do Sejmu i Senatu. Jak wynika z danych Państwowej Komisji Wyborczej na dzień 30 czerwca br. uprawnionych do głosowania jest 30 486 693 obywateli. O nasz głos ubiega się będzie 15 komitetów wyborczych. Przedstawiamy kilka ważnych informacji dotyczących głosowania korespondencyjnego, przez pełnomocnika oraz jakie uprawnienia posiadają wyborcy niepełnosprawni.

Wybory a niepełnosprawni

Dopisanie do spisu wyborców w wybranym obwodzie głosowania

Wyborca może głosować w wybranym przez siebie lokalu wyborczym na obszarze gminy, w której stale zamieszkuje (innym niż właściwy dla jego miejsca stałego zamieszkania) lub w której będzie przebywać w dniu wyborów, jeżeli złoży pisemny wniosek o dopisanie do spisu wyborców.

Wniosek może dotyczyć każdego lokalu wyborczego, w tym lokalu przystosowanego do potrzeb osób niepełnosprawnych. Informacja o siedzibach obwodowych komisji wyborczych (lokalach wyborczych), w tym o lokalach wyborczych dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych, podana jest do wiadomości publicznej przez wójtów (burmistrzów, prezydentów miast).

Wniosek składa się w urządzenie gminy, na obszarze której czasowo przebywa wyborca, najpóźniej do dnia 20 października 2015 r. We wniosku należy podać: nazwisko, imię (imiona), imię ojca, datę urodzenia, numer ewidencyjny PESEL, adres zamieszkania.

Głosowanie w szpitalach, domach pomocy społecznej, zakładach karnych i aresztach śledczych

Wyborcy, którzy będą przebywać w dniu wyborów w szpitalach, domach pomocy społecznej, zakładach karnych i aresztach śledczych zostaną wpisani do spisów wyborców sporządzonych dla obwodów

głosowania utworzonych w tych jednostkach i będą mogli głosować w tych obwodach. Kierownik jednostki powiadomi osoby przebywające w jednostce o umieszczeniu ich w spisie wyborców.

Głosowanie korespondencyjne

Zamiar głosowania korespondencyjnego powinien być zgłoszony przez wyborcę w urzędzie gminy, w której wpisany jest do rejestru wyborców, do dnia 12 października 2015 r. Zgłoszeń nie należy przysyłać do Państwowej Komisji Wyborczej.

Zgłoszenie może być dokonane ustnie, pisemnie, telefaksem lub w formie elektronicznej. Powinno zawierać: nazwisko i imię (imiona), imię ojca, datę urodzenia, numer ewidencyjny PESEL, oznaczenie wyborów, których dotyczy zgłoszenie, wskazanie adresu, na który ma być wysłany pakiet wyborczy albo deklarację osobistego odbioru pakietu wyborczego w urzędzie gminy, oświadczenie o wpisaniu wyborcy do rejestru wyborców w danej gminie.

W zgłoszeniu wyborca może zażądać przesłania mu wraz z pakietem wyborczym nakładki na karty do głosowania sporządzonej w alfabecie Braille'a.

Wyborca, nie później niż 7 dni przed dniem wyborów, otrzyma z urzędu gminy pakiet wyborczy, który zostanie doręczony wyłącznie do rąk własnych wyborcy, po okazaniu dokumentu potwierdzającego tożsamość i pisemnym pokwitowaniu odbioru. Jeżeli wyborca we wniosku zadeklarował osobisty odbiór pakietu wyborczego, pakiet ten we

wskazanym terminie (aż do ostatniego dnia roboczego przed dniem wyborów) będzie możliwy do odebrania w urzędzie gminy (w godzinach pracy urzędu). Na kartach do głosowania wyborca oddaje głos, w sposób określony w informacji znajdującej się w dolnej części karty do głosowania. Należy pamiętać, że znakiem „x” są dwie linie przecinające się w obrębie kratki przeznaczonej na oddanie głosu.

Kopertę zwrotną należy zakleić i nadać osobiście po okazaniu dokumentu tożsamości w placówce Poczty Polskiej na adres obwodowej komisji do spraw referendum najpóźniej:

- do 22 października 2015 r., jeżeli placówka pocztowa znajduje się w gminie, w której wyborca jest ujęty w spisie wyborców,
- do 21 października 2015 r. w dowolnej placówce Poczty Polskiej na terenie kraju.

Wyborca może przed dniem głosowania osobiście dostarczyć kopertę zwrotną do właściwego urzędu gminy (w godzinach pracy tego urzędu) lub w dniu głosowania do czasu jego zakończenia, osobiście dostarczyć kopertę zwrotną do obwodowej komisji wyborczej, której adres znajduje się na kopercie zwrotnej.

Głosowanie przez pełnomocnika

Głosowanie przez pełnomocnika przeprowadzane jest wyłącznie w kraju. Prawo do głosowania za pośrednictwem pełnomocnika mają wyborcy którzy: najpóźniej w dniu głosowania ukończą 75 lat, posiadający orzeczenie

o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności posiadający orzeczenie organu rentowego o całkowitej niezdolności do pracy albo o całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji, orzeczenie o zaliczeniu do I i II grupy inwalidów, osoby o stałej albo długotrwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym, którym przysługuje zasiłek pielęgnacyjny.

Nie mają prawa do głosowania przez pełnomocnika wyborcy przebywający w:

zakładach opieki zdrowotnej, domach pomocy społecznej, zakładach karnych i aresztach śledczych oraz ich oddziałach zewnętrznych, domach studenckich i ich zespołach, wyborcy głosujący korespondencyjnie.

Pełnomocnikiem może być osoba

wpisana do rejestru wyborców w tej samej gminie, co udzielający pełnomocnictwa do głosowania lub posiadająca zaświadczenie o prawie do głosowania. Pełnomocnikiem nie może być osoba wchodząca w skład komisji obwodowej właściwej dla obwodu głosowania osoby udzielającej pełnomocnictwa do głosowania, a także mąż zaufania oraz kandydat na posła i kandydat na senatora. Pełnomocnictwo można przyjąć tylko od jednej osoby albo od dwóch osób, jeżeli co najmniej jedną z nich jest wstępny (ojciec, matka, dziadek, babka, itd.), zstępny (syn, córka, wnuk, wnuczka, itd.), małżonek, brat, siostra lub osoba pozostająca w stosunku przysposobienia, opieki lub kurateli w stosunku do pełnomocnika. W celu sporządzenia aktu pełnomocnictwa wyborca składa wniosek do wójta (burmistrza, prezydenta miasta) gminy, w której jest wpisany do rejestru wyborców. Wniosek należy złożyć do dnia 16 października 2015 r.

Do wniosku należy dołączyć:

- pisemną zgodę osoby mającej być pełnomocnikiem na przyjęcie pełnomocnictwa — Wzór zgody na przyjęcie pełnomocnictwa,
- kopię aktualnego orzeczenia właściwego organu orzekającego o ustaleniu stopnia niepełnosprawności, jeżeli wyborca udzielający pełnomocnictwa

w dniu głosowania nie będzie miał ukończonych 75 lat;

- kopię zaświadczenia o prawie do głosowania wydanego osobie mającej być pełnomocnikiem, jeżeli osoba ta nie jest ujęta w rejestrze wyborców w tej samej gminie co udzielający pełnomocnictwa. Akt pełnomocnictwa jest sporządzany w miejscu zamieszkania wyborcy lub w innym miejscu na obszarze gminy, jeżeli wyborca zwróci się o to we wniosku o jego sporządzenie. Wyborca ma prawo cofnięcia udzielonego pełnomocnictwa. Cofnięcie pełnomocnictwa następuje przez złożenie stosowanego oświadczenia wójtowi (burmistrzowi, prezydentowi miasta) gminy, w której sporządzono akt pełnomocnictwa, do dnia 23 października 2015 r., lub przez doręczenie takiego oświadczenia właściwej obwodowej komisji wyborczej w dniu głosowania. Wyborca, który udzielił pełnomocnictwa może głosować osobiście w lokalu wyborczym, jeżeli wcześniej nie oddał głosu pełnomocnik. Głosowanie osobiście przez wyborcę powoduje wygaśnięcie pełnomocnictwa.

Wyborcy niepełnosprawni mają prawo do:

Uzyskiwania informacji o wyborach

Wyborca niepełnosprawny ma prawo do uzyskiwania informacji o właściwym dla siebie obwodzie głosowania, lokalach obwodowych komisji wyborczych znajdujących się najbliżej miejsca zamieszkania wyborcy, w szczególności o lokalach przystosowanych dla potrzeb osób niepełnosprawnych, warunkach dopisania wyborcy do spisu wyborców w wybranym obwodzie głosowania, terminie wyborów, godzinach głosowania, komitetach wyborczych biorących udział w wyborach, zarejestrowanych kandydatkach i listach kandydatów, warunkach i formach głosowania. Informacje te podawane są do publicznej wiadomości poprzez umieszczenie w Biuletynie Informacji Publicznej oraz w sposób zwyczajowo przyjęty w danej gminie. Informacje te są także przekazywane przez wójta (burmistrza, prezydenta miasta) wyborcy niepełnosprawnemu, na jego wniosek, telefonicznie lub w drukowanych materiałach

informacyjnych, w tym w formie elektronicznej. We wniosku, o którym mowa, wyborca podaje nazwisko, imię (imiona) oraz adres stałego zamieszkania.

Głosowania w lokalu wyborczym przy użyciu nakładki na kartę do głosowania sporządzonej w alfabecie Braille'a
Wyborca niepełnosprawny może głosować w lokalu wyborczym przy użyciu nakładki na kartę do głosowania sporządzonej w alfabecie Braille'a. W dniu wyborów obwodowa komisja wyborcza wraz z kartą do głosowania wyda wyborcy niepełnosprawnemu, na jego prośbę, nakładkę na tę kartę. Po oddaniu głosu wyborca obowiązany jest zwrócić komisji obwodowej nakładkę na kartę.

Korzystania z pomocy innej osoby w trakcie głosowania w lokalu wyborczym
Wyborcy niepełnosprawnemu, na jego prośbę, może pomagać w głosowaniu w lokalu wyborczym inna osoba, w tym także niepełnoletnia. Pomoc ta może mieć tylko techniczny charakter; nie może ona polegać na sugerowaniu wyborcy sposobu głosowania lub na głosowaniu w zastępstwie tego wyborcy. Dopuszczalne jest, aby na życzenie wyborcy niepełnosprawnego w pomieszczeniu za zasłoną przebywała osoba udzielająca pomocy. Osobą tą nie może być członek komisji ani mąż zaufania. Natomiast komisja jest obowiązana, na prośbę wyborcy niepełnosprawnego, do przekazania ustnie treści obwieszczeń wyborczych w zakresie informacji o komitetach wyborczych biorących udział w wyborach oraz o zarejestrowanych kandydatkach do Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej i do Senatu Rzeczypospolitej Polskiej. Ponadto wyborca niepełnosprawny może skorzystać z uprawnień przysługujących każdemu wyborcy, które ułatwiają wzięcie udziału w głosowaniu, takich jak głosowanie korespondencyjne, głosowanie w wybranym obwodzie głosowania, w tym obwodzie przystosowanym do potrzeb wyborców niepełnosprawnych, głosowanie na podstawie zaświadczenia o prawie do głosowania.

Byliśmy tam!



Najmilej jest w ogrodzie



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



odzwonną częścią każdej szanującej się rezydencji. Jesteśmy częścią przyrody i nigdzie nie czujemy się tak dobrze, jak wśród zieleni. Mogą to potwierdzić uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej Fundacji Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym im. Matki Teresy z Kalkuty, którzy mają swój ogród - piękny jak marzenie.

W słoneczne, sobotnie przedpołudnie uczestnicy warsztatów, ich rodziny

i pracownicy spotkali się na pikniku przy grillu, domowych ciastach, kawie i herbacie - bez specjalnej okazji, po prostu z chęci spędzenia mile czasu w swoim gronie. Piknik odbywał się w ogrodzie, który pielęgnuje z wielkim zaangażowaniem i pasją siostra Elwira.

Ten ogród to dzieło siostry?

- Nie tylko moje. Ja odpowiadam za cały ogród, ale pomagają wszyscy, nawet terapeuci, jak mamy dużo pracy. Na

Pamiętajcie o ogrodach, przecież stamtąd przyszlście - kto z nas nie nucił tej piosenki Jonasza Kofty? Dom z ogrodem - to marzenie większości ludzi, nawet tych, którzy nie czują w sobie pasji ogrodnika, a elegancki ogród od zawsze jest nie-



wiosnę wszyscy biorą udział w sadzeniu i sianiu.

W jakim stanie zastalicie ten ogród?

To był ogród działkowy, bardzo, bardzo zapuszczony, odgradzał go wysoki mur. Przez ten mur zaglądaliśmy z okna i myśleliśmy: „jakby to było dobrze, gdyby ten ogród do nas należał”. I nadarzyła się taka okazja – starszy pan, który miał tę działkę, powiedział: dobrze, chętnie sprzedam. Ogród został zakupiony i zaczęliśmy w nim gospodarzyć. Było tu pracy co niemiara. Prawie dwa lata męczyliśmy się z tym ogrodem, trzeba było wykarczować stare drzewa, rozebrać i usunąć starą szopę, wywieźć to wszystko i mnóstwo innych rzeczy – stare chodniki, którymi wyłożone były alejki, stos butelek, starych mebli, itd. Przy pomocy dobrych ludzi jakoś to nam się udało.

Ogród składa się z kilku części.

To była cała metamorfoza - pomyśleliśmy, że zrobimy takie trzy punkty: są tu krzewy ozdobne, kwiaty, które nam służą do wykonywania kompozycji artystycznych w pracowni florystycznej - mamy tu dużo takich naturalnych materiałów, zrobiliśmy ogródek ekologiczny z warzywami, ziołami bez sztucznych nawozów i takie zaciszne kąciki rekreacyjne przy oczku wodnym, gdzie nasi niepełnosprawni uczestnicy mogą sobie posiedzieć. To wszystko jeszcze nie jest dokończony, ciągle coś robimy, myślimy, co by tu ulepszyć, co zmienić, co dodać – mamy jeszcze dużo pomysłów, tak, że

ogród będzie wyglądał jeszcze inaczej.

Jest też duży trawnik i miejsce na grilla, stoliki, ławeczki – dzięki czemu razem z rodzinami wszyscy mogą się tu bawić na pikniku. Ogród służy też edukacji?

Tak, jest edukacja – uczestnicy poznają rośliny, uczą się jak sadzić krzewy, siać warzywa, przy okazji się rehabilitują – jest to przyjemna praca, lubią pracować na powietrzu. Później widzimy, ile radości sprawiają efekty tej pracy – jak to wyrosnie, dojrzeje.

Ma to też znaczenie terapeutyczne?

Tak, np. manualne ćwiczenia na ręce przy wrywaniu trawy, chwastów. Jest dużo radości – nasi uczestnicy lubią przebywać na powietrzu, pracować, chętnie przychodzą, dopytują: co jeszcze możemy tutaj zrobić?

Ale ten obecny kształt ogrodu, to jest siostry wizja?

Tak, to moja wizja, jeszcze jest pani Ania, która ma swój własny ogród i mnie czasami dopinguje, podpowiada i tak razem tu organizujemy różne rzeczy, ulepszymy, upiększymy. Mamy dużo pomysłów, które jeszcze nie są zrealizowane. Jest to duża radość dla nas, gdy możemy coś ulepszyć, ułatwić pracę. Nie mamy tyle czasu, żeby ciągle pielęgnować, bo są zajęcia w innych pracowniach, więc dużo miejsc w kąciakach wysypaliśmy kamyczkami. Wpływa też na to pogoda - gdy jest bardzo gorąco, wbiegamy tylko rano i podlewamy. Zbliżamy się ku jesieni i tej pracy jest coraz mniej.

Najwięcej jest na wiosnę, ale wiosna nam daje tyle radości, kiedy to wszystko kiełkuje, ożywa, zaczyna rosnać.

Jak opowiadają pracownicy warsztatu, największym sukcesem było namówienie poprzedniego użytkownika działki do jej sprzedaży – co jest niewątpliwą zasługą siostry Elwiry, a drugim - uzyskanie zezwolenia na zburzenie muru odgradzającego ogród od warsztatu i zrobienie własnej furtki, dzięki czemu ogród i pomieszczenia warsztatu stanowią całość – dzieli je kilka kroków. Dobrzy ludzie, którzy pomogli w najcięższych pracach to przede wszystkim Zarząd Zieleni Miejskiej, którego pracownicy przy pomocy swojego sprzętu wyciągali korzenie wyciętych drzew, plantowali nadmierne nierówności, wozili niepotrzebne rzeczy.

Ogród służy też edukacji zawodowej: pracownicy spółdzielni socjalnej „Ekowymiataczki” uczą się tu pielęgnacji zieleni i obsługi kosiarek, podkaszarek i różnych narzędzi ogrodniczych. A na co dzień można tu po prostu usiąść z kolegą na kawie w cichym, zielonym zakątku.

Ogród już dziś zachwyca urodą i staranną pielęgnacją. Co roku coś w nim przybywa - teraz widać rząd nowych krzewów i drzewek owocowych. Błysk w oczach siostry Elwiry potwierdza, że to nie koniec jej planów – życzymy siostrze i wszystkim kochającym swój ogród uczestnikom warsztatów wiele radości z ich realizacji.

SPOŁECZEŃSTWO

Referendum bez barier

Do Stowarzyszenia Integracyjnego Głuchych i Niedosłyszących „SIGN” zgłosiło się elbląskie koło „Młodych Demokratów”, poszukujące chętnych osób do udziału w komisjach referendalnych. – Byliśmy mile zaskoczeni, bowiem wcześniej nikt nie wyszedł z taką inicjatywą, a my też o tym nie myśleliśmy – wspomina Anna Garbarska-Werner ze Stowarzyszenia „SIGN”.

W związku z tym, że nie ma żadnych prawnych przeciwwskazań, aby w komisjach wyborczych lub referendalnych zasiadała osoba głuchoniema, swój akces zgłosiły dwie osoby ze Stowarzyszenia. Jedna z nich, trafiła do komisji w areszcie śledczym i była bardzo zadowolona. – To było dla niej nowe doświadczenie. Mimo, że frekwencja, jak w całym kraju, nie dopisała, w areszcie głosowało ok. 70 osób – wyjaśnia Anna Garbarska-Werner – Jest to dla nas bardzo ważne, bowiem pokazuje, że osoby głuche mogą pełnić różne role w życiu publicznym. Z pewnością weźmiemy udział w nadchodzących wyborach, szczególnie, że „Młodzi Demokraci” ponowili swoją propozycję.

AG

Bezpłatne Porady Prawne i Specjalistyczne ERKON

Zapisy:

* ELBLĄG

codziennie od 9:00 do 15:00
ul. Zw. Jaszczurczego 15, 55 232 69 35;

* GDAŃSK

ul. Dyrekcyjna 6, pok. 310,
tel: 536-206-560

* TORUŃ

ul. Szeroka 22, pok. 23A i 31,
tel. 512 987 024

EDUKACJA

Ku dorosłości

W dniach 21–22 października br. w Gdańsku odbędzie się ogólnopolska konferencja pt. „Ku nowym wzorom dorosłości osób z niepełnosprawnością intelektualną”, organizowana przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Gdańsku.

Dzięki ogromnemu postępowi medycyny znacznie wydłużyła się długość życia osób niepełnosprawnych. Postawiło to opiekunów, terapeutów, rodziców i samych niepełnosprawnych przed nowymi wyzwaniami. Dodatkowo technologizacja życia i niezwykle tempo zmian w otaczającym nas świecie są źródłem różnych nowych zagrożeń. Dlatego uczestnicy konferencji postarają się odpowiedzieć na pytanie, czym właściwie jest i jak osiągać dorosłość osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Oprac. Red.

ZDROWIE

Na rzecz chorych na mukowiscydozę

Anna Dymna od dawna podkreśla, że chociaż cele organizacji pozarządowych bywają różne, to jednak misja jest taka sama. Dlatego nie powinny między sobą konkurować, lecz wzajemnie siebie wspierać oraz dzielić się doświadczeniami. Jedną z najbardziej zaprzyjaźnionych z Fundacją „Mimo Wszystko” organizacji jest MATIO Fundacja Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę. MATIO Fundacja Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę powstała w 1996 roku, w Krakowie. Jest organizacją pożytku publicznego. Inicjatorem powstania fundacji był Paweł Wójtowicz, rodzic dziecka zmarłego na mukowiscydozę.

MATIO Fundacja Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę sprawuje opiekę i działa na rzecz wszystkich polskich chorych na mukowiscydozę, zarówno dzieci, jak i osób dorosłych. Celami organizacji są m.in.: przybliżenie społeczeństwu wiedzy o tej niebezpiecznej chorobie, bezpłatna działalność informacyjna na rzecz chorych i ich rodzin, organizowanie pomocy przy zakupie lekarstw oraz sprzętu rehabilitacyjnego, organizowanie i finansowanie szkoleń dla rodzin dzieci chorych na mukowiscydozę w zakresie domowej opieki nad chorymi, finansowanie publikacji i rozpowszechnianie wiedzy na temat mukowiscydozy, dofinansowanie badań naukowych, opieka nad chorymi i ich rodzinami. Za działalność na rzecz chorych na mukowiscydozę fundacja MATIO została wyróżniona m.in. Oskarami Polskiej Pediatrii i nagrodą samorządu województwa małopolskiego – Kryształami Soli.

Źródło: mimowszystko.org

REKREACJA

Terapia i rekreacja w górach

Elbląskie Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Osobom Chorym Psychiczenie ich Rodzinom i Opiekunom „PRO – FAMILIA” zorganizowało dla osób ze zdiagnozowanymi zaburzeniami psychicznymi, a w szczególności dla osób przewlekle psychicznie chorych w ramach projektu „Obóz terapeutyczny – rekreacyjny jako forma przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu osób z zaburzeniami psychicznymi”.

Zadanie mogło być zrealizowane przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Warmińsko – Mazurskiego ze środków PFRON. Działania zaplanowane w ramach realizacji umożliwiły osobom z zaburzeniami, zwłaszcza osobom przewlekle psychicznie chorym, przezwyciężenie trudnych sytuacji życiowych, pojawiających się w związku z wykluczeniem społecznym tej grupy osób. Uczestnicy projektu czynnie uczestniczyli w warsztatach psychologicznych, treningach samoobsługowych, treningach organizacji czasu wolnego, zajęciach relaksacyjnych, a także w licznych wycieczkach górskich, odpuszczając się w gorących wodach geotermalnych. Dzięki warsztatom, treningom i racjonalnemu odpoczynkowi, zdobyli wiele umiejętności w zakresie radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych.

Ludwika Załuska

SPORT

100 kilometrów po Kampinosie

12 września br. pracownicy firmy Colliers International pokonali na rowerach trasę 100 kilometrów, aby wesprzeć Fundację Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”.

Sean Dowsey i Jonathan Cohen z firmy Colliers International wraz z grupą znajomych z branży nieruchomości pokonali na rowerach bezdroża Kampinoskiego Parku Narodowego w akcji charytatywnej na rzecz Fundacji. Pomimo deszczu wszyscy uczestnicy rajdu dotarli szczęśliwie do mety pokonując dystans w około osiem godzin, co wymagało solidnego przygotowania kondycyjnego, a także znakomitej orientacji w terenie.

Źródło:dzieciom.pl

ELBLĄG

Biblioteka przyszłości



Na początku września w Elblągu miało miejsce oficjalne otwarcie wyremontowanej biblioteki przy ulicy Hetmańskiej. Kosztowna modernizacja przyniosła piorunujący efekt. Oryginalny wystrój wnętrza, najnowocześniejszy sprzęt, sprawiły, że nie jest to tylko miejsce wypożyczania książek, ale piękne centrum multimedialne z prawdziwego zdarzenia, które jest dostosowane również dla osób niepełnosprawnych.

Nazwa „Cyberiada” została zainspirowana twórczością Stanisława Lema. Przeobrażenie biblioteki trwało rok. Przedsięwzięcie sfinansowane zostało przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Urząd Miasta Elbląg. Nowy wymiar biblioteki to przede wszystkim laptopy, tablety, edukacyjny sprzęt interaktywny. Nie zapomniano również o osobach niepełnosprawnych, dla których zorganizowano specjalne stanowiska komputerowe.

AK

TECHNIKA

Strona Internetowa bez Barier

Rusza kolejna edycja Konkursu „Strona Internetowa bez Barier”, którego celem jest wyłonienie i nagrodzenie serwisów internetowych, najlepiej dostosowanych dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami, starszych i pozostałych narażonych na zjawisko wykluczenia cyfrowego.

Konkurs organizowany jest przez Fundację Widzialni oraz Szerokie Porozumienie na Rzecz Umiejętności Cyfrowych w Polsce. Patronaty nad konkursem objęło MPiPS i Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych.

Konkurs ma charakter otwarty i mogą w nim wziąć udział zarówno podmioty publiczne, jak i organizacje pozarządowe, firmy i osoby prywatne. Serwisy będzie oceniać zespół składający się z ekspertów ds. dostępności stron www oraz osoby niewidome, niedowidzące i głuche.

Więcej informacji oraz formularz zgłoszeniowy na stronie www.konkurs.widzialni.org.

Red.

Leczenie przez zabawę



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



Jeśli podnosisz dziecko na ręce i ono zaczyna płakać, protestuje przy obcinaniu włosów czy paznokci lub nie chce zdjąć skarpetek, to może być sygnał, że może mieć zaburzoną integrację

sensoryczną. O tym, czym jest integracja sensoryczna oraz jakie ma zastosowanie i czemu służy, rozmawiamy z nauczycielem-terapeutą w SOSW nr 1 w Elblągu – Martą Patyk-Żytkowską.



RAZEM Z TOBĄ

- Gzym tak, najprościej mówiąc, jest integracja sensoryczna?

Jest metodą, zajmującą się stymulacją zmysłów: słuchu, węchu, smaku, ruchu i dotyku, w obrębie którym mogą występować różne dysfunkcje: nadreaktywność czyli nadwrażliwość na bodźce oraz podreaktywność czyli poszukiwanie doznań. Metoda ta znana jest w Polsce od lat 90-tych, ale dopiero od 10 lat mówi się o niej głośno. W zamyśle, chodziło w niej o przeniesienie placu zabaw do warunków sztucznych, aby przez zabawę przyjemną i interesującą dla dziecka dokonywała się integracja bodźców zmysłowych. Im dziecko jest lepiej stymulowane, tym lepiej się rozwija. Terapia odbywa się w sali specjalnie do tego przystosowanej i wyposażonej w odpowiednie przyrządy. Wyposażenie musi przede wszystkim obejmować wiele urządzeń do stymulacji systemu przedsionkowego, dotykowego, ale również wzrokowego, słuchowego i węchowego. Dlatego w terapii wykorzystuje się m.in. bujawki, huśtawki, służące zarówno do wyciszenia jak i pobudzenia, w zależności od tempa bujania, poduszki różnych faktur, aby stymulować czucie głębokie, klocki sensoryczne, wycieraczkę, pobudzające

zmysł dotyku, tunele, drabinki, piłki różnej wielkości, trampoliny, wszystko co stymuluje układ przedsionkowy, czyli odpowiadający za motorykę. Dzieci są różne, stąd bardzo dużo różnych pomocy, dostosowywanych podczas zajęć indywidualnie do potrzeb.

- Czy wiele dzieci ma problemy z zaburzeniem integracji sensorycznej?

Niestety coraz więcej. Wynika to z dużej ilości zagrożonych ciąż, cesarskich cięć, a także rodzących się wcześniaków, u których układ nerwowy nie jest do końca rozwinięty.

- Co powinno zaniepokoić rodzica w zachowaniu dziecka?

Jeśli chodzi o malutkie dzieci, sygnałem ostrzegawczym może być sytuacja, kiedy podnosimy dziecko na ręce i ono zaczyna płakać, albo jeśli zaczynamy się z nim bawić, sadzamy go na kolana i widzimy, że nie sprawia mu to przyjemności, gdy dziecko przy posiłkach wypluwa jakieś określone pokarmy, a podczas kąpieli pręży się, płacze. W przypadku starszego dziecka to może być nie preferowanie konkretnych ubrań, protest przy obcinaniu włosów czy paznokci, czy np. niechęć do zdjęcia skarpetek.

- Dla kogo dedykowana jest terapia integracji sensorycznej?

Zaburzenia integracji sensorycznej mogą występować u wszystkich dzieci, zarówno tych rozwijających się prawidłowo, w normie intelektualnej bez jednostek chorobowych jak i u dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, ruchową lub chorych na autyzm.

- Co rodzic może zrobić dla dobra dziecka?

Przede wszystkim bardzo dużo czasu spędzać na placach zabaw, nie unikać małych gajów. Jeśli dziecko ma problem ze zmysłem dotyku należy wykonać wszelkiego rodzaju masaże, które rodzic może wykonać sam w domu. Wpuszczać dziecko do kuchni i angażować je np. w obieranie czy drobne czynności porządkowe, niech dotknie mąki czy innych produktów, niech się ubrudzi, rozwinie coś, niech chodzi boso po piasku, układa klocki, wydziera, maluje, lepi z plasteliny. Korzystajmy z wszelkiego typu zabawek – odpychaczy, bo one świetnie usprawniają koordynację wzrokowo-ruchową. Angażujmy dzieci w jak najwięcej czynności, w których dziecko będzie stymulowało dłonie oraz stopy i pozwólmy im na większą samodzielność. Pamiętajmy, że w prawidłowym rozwoju dziecka niezwykle ważny jest

ruch i bezpośrednie doświadczenia zmysłowe, dzięki którym dziecko się uczy i rozwija. Im doświadczeń jest mniej, tym rozwój intelektualny jest na niższym poziomie.

- Czy w Elblągu są placówki, do których rodzice mogą się zwrócić o pomoc?

Oczywiście. W naszym mieście są 2 placówki prywatne oraz 4 publiczne: SOSW nr 1, SOSW nr 2, Specjalny Ośrodek Rehabilitacyjno-Terapeutyczny przy ul. Królewieckiej oraz Ośrodek Rehabilitacyjno-Terapeutyczno-Wychowawczy na ul. Szarych Szeregów.

- Czy zaburzenie integracji sensorycznej można wyleczyć?

Z reguły dziecko się z tym rodzi, ale to nie jest tak, że terapia trwa w nieskończoność. Można to wyleczyć. Przy regularnych sesjach raz w tygodniu, po 3 latach powinno się wyeliminować problem. Warto podkreślić, że z problemów w zakresie integracji sensorycznej dzieci nie wyrosną. Te problemy będą „rosły” razem z nimi. Dlatego tak ważna jest wczesna interwencja, która wspiera system nerwowy tak, aby mógł on prawidłowo odbierać napływające informacje zmysłowe.

Dziękuję za rozmowę.



A. Jean Ayres „Dziecko a integracja sensoryczna”

Niniejsza publikacja w jasny sposób opisuje naturę zaburzeń integracji sensorycznej oraz pokazuje, jak te niedostrzegalne problemy niszczą życie chorym dzieciom i ich rodzicom, a także wskazuje, jak można pomóc takim osobom. Dzięki tej książce również dorośli od lat cierpiący na zaburzenia integracji sensorycznej mogą w większym stopniu zrozumieć to, co im się przytrafiło. Książka przeznaczona jest przede wszystkim dla terapeutów zajęciowych i innych specjalistów, a także dla rodziców dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej oraz dla osób dorosłych, które podejrzewają u siebie problemy z przetwarzaniem sensorycznym i mają nadzieję lepiej sobie z nimi radzić w przyszłości.

Sposoby na niejadków, czyli jak nie należy karmić małych dzieci



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



Nasze zdrowie w dużej mierze zależy od tego, co i jak jemy. - Już Hipokrates 400 lat przed naszą erą powiedział, że żywność powinna być naszym lekarstwem i o

głodzie nie będziemy pracować. Te słowa są zawsze aktualne – powiedziała pani mgr Barbara Bukowska, specjalistka od żywienia człowieka, z którą rozmawiamy o żywieniu w najważniejszym dla zdrowia okresie życia, czyli w pierwszych trzech latach.



Jest pani z wykształcenia specjalistką od żywienia człowieka i od lat pracuje Pani w Zespole Szkół Gastronomicznych. Czego pani uczy?

Uczę przedmiotów zawodowych, czyli, generalnie: gotowania, sposobów przygotowywania menu, wiedzy o surowcach, o doborze, o składzie chemicznym, elementów diety, staram się też wpajać młodzieży wiedzę o zdrowych zasadach żywienia. Kocham to, co robię, więc też przygotowuję uczniów do konkursów. Jestem trochę zmęczona, ale jak przychodzi uczeń i mówi, że chce wziąć udział w konkursie, to nie daję się długo prosić. Nieraz w nocy myślę, co tam można by było zrobić i osiągamy sukcesy: w ubiegłym roku II miejsce w ogólnopolskim konkursie „Kuchnia w literaturze” - to było ogromne wyróżnienie. Zrobiliśmy mus z białej czekolady i lody czekoladowe. Po dwóch stronach było białe i czarne w odwrotnej kolejności. Mus był z pomarańczówką, więc o takim pomarańczowym posmaku, do tego dymiący suchy lód. Ta nasza wizja została doceniona. Wyróżnienie w regionalnym konkursie na potrawy regionalne otrzymaliśmy za zrazy z dzika faszerowane kaszą, z sosem. Tyle w ubiegłym roku, ale takich lat było dużo. Kosztuje to niejedną nieprzespaną

noc, ale gdy uczeń przychodzi i mówi „dziękuję” - to jest piękne i nie żal mi tego wysiłku.

W Banku Żywności prowadzi Pani zajęcia dotyczące odżywiania małych dzieci w wieku do 3 lat i kobiet w ciąży. Jakie błędy Pani dostrzega, rozmawiając z matkami?

To duże błędy. Bardzo często młode matki, nawet te doświadczone, robią „wielkie oczy” na moje uwagi. Podam przykład: gdy dziecko rodzi się duże, traktowane jest, jakby było starsze, niż jest w rzeczywistości i za wcześnie podaje mu się np. mleko krowie, czy margarynę lub parówki, które w ogóle nie powinny znaleźć się w diecie małego dziecka. Wiele matek nie wie, co można podać małemu dziecku, a czego nie. Matki podają półrocznemu dziecku mleko krowie, które ma dużo laktozy, dziecko się strasznie męczy, ma bóle brzucha, wzdęcia, rozwolnienia. Zwała się to wszystko na rotawirusa, a to nieprawda, to związane jest z tym mlekiem, którego dziecko nie trawi. Ta skaza i problemy żołądkowo-jelitowe zostają na długo. Albo matka da kaszę na noc, taką gęstą, której absolutnie nie powinna w tym wieku podawać. Bardzo często pojawiają się problemy, gdy dziecko ma dwa lata, już zaczyna chodzić i jest niejadkiem. Albo nic nie je i podawane mu są tylko słodczyce i soczki, które mają dużo cukru, więc zaspakajają też głód i powodują, że dziecko tym bardziej nic innego nie je, albo podaje się słodki soczek przed obiadem i tego obiadu już też dziecko nie zje, bo nie jest głodne. Często karmi się dziecko przed telewizorem. Taki niejadek je machinalnie i to też nie jest dobrze, bo to dziecko nie wie, co je, tylko mechanicznie łyka, nawet nie gryząc. Matki często nie wiedzą, co jest źródłem witamin czy składników mineralnych, po prostu podają to, co mają pod ręką, a nie to, co powinny. Duże błędy popełniane też są podczas gotowania. Gdy omawiam potrawy, które powinno się podawać dzieciom okazuje się, że np. marchew gotuje się bez tłuszczu, tymczasem ta odrobina masła jest niezbędna, bo rozpuszczają się w nim witaminy, które bez

tłuszczu nie są przyswajalne. Za dużo podaje się Kubusiów marchwiowych i marchwi, przez co dzieci robią się takie pomarańczowe. Część matek nie karmi naturalnie, tylko butelkami, przy czym mieszanki, które podają, często nie są dostosowane do wieku – bo kupuje się je w promocji albo ma się kilkoro dzieci i podaje się wszystkim dzieciom ten sam pokarm. Częste błędy to także długie przerwy w karmieniu, karmienie słodyczami, albo na żądanie – co powoduje otyłość. Rodzice nie zdają sobie sprawy z tego, że stan żołądka jest przez całe życie kształtowany i jak go zniszczymy, to taki będziemy mieli. Często takie błędy popełniane są przez dziadków, kiedy dzieci przywożone są im pod opiekę, a dziadkowie je karmią cały czas, bo uważają, że dziecko jest głodne. A dziecko ma niewielki żołądek i potrzebuje niedużo, powinno jeść często, 5-6 razy, ale nie więcej. Dziecko bawi się i słyszy co chwile: to może zjesz ciasteczko? Matki same mówią, że muszą zwracać uwagę swojej mamie, żeby tego nie robiła. No i ta żywność przetworzona. Kiedyś obiady były gotowane w domu: warzywa, cielęcinka czy kurczaczek, zupka – to było zrobione i zmiksowane. Teraz mama idzie na łatwiznę, kupuje gotowe słoiki, a wcale nie wiadomo, czy w ich produkcji są przestrzegane odpowiednie normy. Sobie ufam, innym nie. Niby jest na to duży nacisk, a przecież niedawno była afera, gdy Gerber musiał wyrzucić całą partię, w której wykryto bakterię. I jeszcze monotonia w jadłospisie dziecka. Dziecko w wieku do 3 lat kształtuje swoją osobowość kulinarną. To w tym wieku dziecko poznaje świat, poznaje smaki.

Jak powinny wyglądać posiłki dla małych dzieci?

Bołą mnie takie kanapeczki: jasne pieczywo, jasne smarowanie, do tego wędlina i żadnego koloru.

Na spotkaniach pokazuję, jakie powinny być te kanapki: kolorowe, jakieś myszki, świnka z sera z oczami z rzodkiewki, ustami z koperku, czy zupa pomidorowa z miśkiem zrobionym z ryżu. Dziecko wówczas buduje sobie historię, ale i pozytywne doznania

i zapamiętuje, co lubi, a czego nie lubi. To zostaje na resztę życia. A niewiele czasu trzeba poświęcić, żeby zrobić naprawdę apetyczny posiłek. Pokazuję, jak można go przygotować od śniadania, poprzez obiady, kolacje desery, nawet kinderbale, gdzie można zrobić kule z owocami, gruszkowe jeże, kolorowe szaszłyki. Napoje: matki kupują soczki gotowe, zamiast przygotować domowy sok z owoców, który można zrobić samemu bardzo szybko. Wcale nie trzeba dużo czasu poświęcać, żeby zrobić zdrowy, pożywny posiłek. Pokazuję różne zdjęcia, niekoniecznie moje, także z internetu, jak mogą wyglądać atrakcyjne potrawy bez sztucznych barwników, tej całej chemii. Jest tego całe mnóstwo.

Co zrobić z niejadkiem?

Matki nieraz zostają po spotkaniu, pytają, jak postępować z niejadkiem. Proponuję np. taką zabawę z zawiązaniem oczu. Gdy oczy są zawiązane, zmysły dotyku, zapachu, smaku bardzo mocno się potęgują i wszystko inaczej smakuje. Tak nauczyłam małego siostrzeńca jeść warzywa: z zawiązanymi oczami sięgał do woreczka i zaczynała się zabawa: co to jest? Nie można karmić na siłę. Gdy nie chcemy jeść, to żołądek jest ściśnięty i boli, bo się rozciąga. Bardzo ważny jest czas oczekiwania, głód powoduje, że jesteśmy gotowi do jedzenia, do trawienia. Dlatego ważne jest przestrzeganie regularnych godzin posiłków. Dziecko zaskakiwane karmieniem albo niegłodne, będzie skarżyło się na ból brzucha, będzie płuło albo nawet wymiotowało. Jedzenie będzie wtedy źle kojarzone, a ma być przyjemnością, a nie przy-musem. Jeśli się zrobi coś kolorowego, ciekawego, a jeszcze doloży jakąś opowieść, to dziecka nie trzeba będzie zachęcać. A żołądeczek jest u dziecka nieduży, jak piąstka, więc nie trzeba pchać. No i wspólne posiłki przy stole. To jest też niestety błąd, gdy dziecko je samotnie i jeszcze jest poganiane.

Wspólne posiłki mają duże znaczenie?

Ogromne. Kształtuje się więc rodzinna, zaczynają się pojawiać nawyki

zachowania przy stole. Dziecko obserwuje rodziców, potem naśladuje, np. jedzenie sztuccami. Podpatruje rodziców i najpierw nieudolnie, ale zaczyna. Jedzenie w samotności nie smakuje. Kiedy siedzi chociaż jeszcze jedna osoba, zaczyna mówić, rozmawiać i już ten posiłek, nawet najprostsz, zaczyna inaczej smakować. Wtedy też jedzenie kojarzy się z przyjemnością, z rodziną, a nie z samotnością, z pośpiechem. Jest czas, żeby przemielić, połknąć, uczyć się *savoir-vivre* przy stole i to jest bardzo ważne. Jest też czas, żeby porozmawiać, posiedzieć, zauważyć kolejność podawanych posiłków – I danie, II danie, deser. Jest czas, radość i przyjemność, co ma ogromne znaczenie dla prawidłowego trawienia. Nie myślimy o tym na co dzień, a jest to ogromnie ważne. Kiedy mówię o spotkaniu przy stole w Wigilię, na Wielkanoc, wszyscy uśmiechają się, kiwają głowami, że to prawda. Ważne jest nawet przygotowanie do posiłku – myślimy o jedzeniu, pojawiają się soki żołądkowe i rzadko wtedy zdarzają się problemy gastryczne. Gdy codzienne posiłki łykamy w samotności i pośpiechu, to dłużej siedzimy w toalecie, nasze jelita źle pracują, bo nasz organizm nie jest przygotowany.

Z drugiej strony nie bez kozery na spotkaniach podaje się kawę i ciasteczka - ułatwia to rozmowę.

Na spotkaniach u Państwa pani Jola przygotowuje coś do picia i ciasteczka, dlatego te spotkania odbywają się jak spotkania przyjaciół przy kawie, w takiej przyjaznej atmosferze, co ośmiela uczestników do tego, żeby poczuć się dobrze. Widać zaangażowanie, zainteresowanie, emocje na twarzach. Gdy jestem tylko ja i projektor, to emocje widać tylko na niektórych twarzach, reszta siedzi i czeka, kiedy będzie można podisać listę i wyjść.

Generalne zasady zdrowego żywienia dzieci, to:

Właściwy pokarm dobrany do wieku, ważne są godziny. Nie

może być dłuższej przerwy niż dwie, trzy godziny u niemowlęcia, 3-4 g godziny u ludzi dorosłych. Jest to bardzo ważne, dlatego, że kiedy jest dłuższa przerwa między posiłkami maleje ciśnienie, słabiej bije serce, jesteśmy zmęczeni. Ważne jest też to, żeby starszym dzieciom podawać białko pełnowartościowe – jest to białko pochodzenia zwierzęcego. Nie musi to być zawsze mięso, może być także nabiał. Idealnym białkiem jest jajko. Posiada odpowiedni zestaw aminokwasów i innych składników niezbędnych do budowy ciała. Ważna jest też kolorystyka – żebyśmy byli zachęceni do jedzenia. Budowanie kontrastów - zielone, czerwone, białe brązowe - powoduje, że nam się chce. Nie wymaga to dużo czasu, a znacznie lepiej taki posiłek się przyswaja. Ważne też jest, żeby dzieci nie jadły przed telewizorem, nie można też wciskać dziecku jedzenia. Dzieci nie potrzebują zbyt dużo, a będą się dopominały, gdy zobaczą coś ładnego, kolorowego. Jeśli będą karmione regularnie, o tych samych porach, nie będzie problemu z jedzeniem.

Zmieniają się mody dot. karmienia dziecka. Gdy moje dzieci były małe, nakazywano rygorystycznie przestrzegać godzin karmienia. Było to dla matki wygodne, można było zaplanować sobie dzień, a dzieci się przyzwyczajały. Ostatnio słyszałam coś przeciwnego – że należy karmić niemowlę, kiedy chce, przez całą dobę. Co jest lepsze?

Na studiach uczono mnie, że trzeba przestrzegać ustalonych godzin. Gdy ja urodziłam, to mi położna powiedziała, że mam karmić, kiedy dziecko zechce. To była dla mnie gehenna, zwłaszcza, kiedy poszłam do pracy. Jestem zwolniczką stałych pór karmienia. Uważam, że karmienie niemowląt w regularnych godzinach ma sens. Gdy dziecko przechodzi już na ten normalny jadłospis, to w tych godzinach ono robi się głodne. A tak, to ono nie wie, czy ma jeść, czy nie i trzeba je ustawiać od nowa, a jest to bardzo trudne, bo dziecko ma inny rytm życia i np. kiedy my siadamy do obiadu, to dziecko śpi. Przestrzeganie ustalonych godzin posiłków jest

zasadne. U mnie nie było takich problemów żołądkowych dzieci w wieku szkolnym, na jakie w tej chwili skarży się coraz więcej rodziców. Myślę, że jedną z przyczyn jest właśnie to, że nie były właściwie ustawione, bo nasz organizm trzeba ustawić.

Nieraz się zdarza, że dziecko czegoś bardzo nie lubi i broni się przed tym. Czy trzeba go słuchać?

Organizm często sam podpowiada, co jest mu potrzebne: niedobór witaminy C – krwawiają dziąsła, niedobór witaminy A – ślepoty albo skóra szorstka. Albo mamy ochotę np. na coś kwaśnego - niedobór wit. C. Nasz organizm mówi, broni się też przed tym, co mu szkodzi. Ja sama jestem tego przykładem, nie mogę jeść śledzi. Gdy wciskano mi śledzie, to po prostu płakałam, bo potem przez dłuższy czas mi się to odbijało i czułam niestrawność. Teraz już wiem, że jestem uczulona na tłuste ryby. Niedobra też jest monotonia. Jeżeli codziennie dziecku damy bułkę z serem, to ta bułka mu spowszednieje, to jest tak, jak ugotujemy zupę na trzy dni. Pierwszego dnia jest super, drugiego już mniej, a trzeciego słyszymy: znowu? Tak samo jest z tą kanapeczką. Mamy warzywa. Gdy damy kolory - zielone, białe, czerwone – będzie kontrastowo, ładnie wyglądało i dziecko będzie chciało jeść. Warzywa na szczęście nie są drogie, do tego mają błonnik, co sprawia, że można zjeść mniej, a być najedzonym i będzie zdrowie, bo jelita będą lepiej pracowały.

Są warzywa, których niektóre osoby nie lubią np., szpinak. Ale okazuje się, że jak dziecko przyzwyczaja się do niego od małego, to go lubi.

Nie lubiłam szpinaku, bo nie umiałam go odpowiednio przyrządzić. A odkąd pracuję w gastronomiku, uwielbiam szpinak. Często przychodzą do nas dzieci ze szkoły, z przedszkola. Kiedyś zrobiłam lazanie z naleśników ze szpinakiem. Dzieci słysząc „lazania” mówiły: o tak! A jedna dziewczynka mówi: a ja nie lubię szpinaku. Pytam: a dlaczego? - Bo szpinak jest zielony

i niedobry. To ja jej mówię: to zamknij oczy i spróbuj. Zjadła podwójną porcję i jeszcze chciała do domu zabrać, pokazać mamie, jaki dobry jest szpinak, bo mama powiedziała, że to jest niedobre, więc się tego nie je. To jest przykład, jak rodzice przekazują dzieciom swoje nawyki. Dziecko musi samo określić, co lubi, a czego nie lubi i poznawać różne smaki, budować kulturę jedzenia. Dzięki temu potem będzie dużo lepiej sobie radziło w życiu, bo będzie sobie samo komponować posiłki i będzie zaradne.

Na zasadzie, jak nie spróbujesz, to nie wiesz, czy to lubisz.

Właśnie. Od pierwszego dnia od nas zależy, jak ukształtujemy żywieniowo tego człowieka.

Gdzie trzeba szukać takich porad, wskazówek?

Jest to wiedza, którą trzeba przekazać w taki sposób, żeby dotarła do danej osoby. Bo nie zawsze internet, czy książka jest napisana zrozumiale i dociera do rodzica, zwłaszcza, gdy pojawia się pierwsze dziecko. Wiadomo, wtedy jest przerażenie, a własni rodzice nie zawsze są dobrym przykładem. Natomiast lekarz pediatra może odpowiedzieć na wszystkie pytania. Pediatra ma olbrzymią wiedzę w zakresie żywienia i może pomóc. Położna też jest cennym źródłem. Z małym dzieckiem nie można eksperymentować. Trzeba się bardzo rygorystycznie trzymać kalendarza – co, kiedy można podawać i w jaki sposób. Trzeba chodzić regularnie do kontroli do lekarza i nie bać się pytać. Pielęgniarka środowiskowa również ma wiedzę i może pomóc w czasie wizyty. Nie trzeba też bać się dietetyka, w Elblągu są takie poradnie. Można też poszukać nas, dietetyków, w szkole gastronomicznej - chociaż nie wiem, co na to dyrekcja.

Nawet, jak jakieś pytanie wydaje nam się błahę, to lepiej zapytać, niż popełnić błędy żywieniowe.

Dziękuję bardzo za rozmowę.



Apetyt na Zdrowie

Propozycje zdrowego śniadania:

- Owsianka ze startym jabłkiem, rodzynkami, siemieniem lnianym, orzechami i cynamonem.
- Płatki owsiane przyrządzić według przepisu na opakowaniu. Jabłko zetrzeć na tarce, dodać rodzynki, orzechy, siemię lniane, posypać cynamonem.
- Grahamka z chudą wędliną, pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i kielkami.
- Owsianka na mleku, z bananem, migdałami i pokruszonymi kostkami gorzkiej czekolady. Płatki przyrządzić według przepisu na opakowaniu, dodać plasterki banana, migdały i pokruszone kostki gorzkiej czekolady.
- Jajko na miękko, z ciemnym pieczywem, plus plasterek awokado, z żółtymi pomidorkami koktajlowymi i plasterkami czerwonej papryki.
- Chudy serek wiejski z pomarańczą i kromką pełnoziarnistego pieczywa. Pomarańczę pokroić w kostkę, wymieszać z serkiem.
- Naleśniki według własnego przepisu z syropem klonowym.
- Tost pełnoziarnisty z masłem orzechowym.
- Kaszka manna przygotowana według przepisu na opakowaniu z sezonowymi owocami np. jagodami.
- Placuszki bananowe bez mąki- 2 średnie banany, 2 jajka plus olej do smażenia, najlepiej kokosowy. Banany obrać, rozgnieść widelcem, wbić jajka, połączyć widelcem, smażyć na odrobinie oleju niewielkie placuszki. Gdy pojawią się bąbelki, przewrócić na drugą stronę i smażyć do zarumienienia.
- Bułka wieloziarnista z tuńczykiem, posiekany koperkiem i rzodkiewkami.

Propozycje II śniadania:

- koktajl owocowy - szklanka maślanki+ ulubione owoce np. truskawki, borówki, maliny wrzucić do blendera. Przebrać do małej butelki.
- mieszanka suszonych owoców- morela, śliwka, jabłko, banan
- domowa galaretka, budyń lub kisiel
- zielony smoothie - 1 banan pokrojony na kawałki, kiść winogron, 170g jogurtu waniliowego, 1/2 jabłka, 50g, świeżych liści szpinaku. Wszystko zmiksować w blenderze, przebrać do szklanki.
- garść orzechów: orzechy włoskie, nerkowce, pistacje, migdały.
- ciasteczka owsiane - 2 szklanki płatków owsianych półtorej szklanki mąki 2 jajka 3/4 szklanki cukru (najlepiej brązowego, ale niekoniecznie), 100 g roztopionego masła, pół łyżeczki proszku do pieczenia, rodzynki, posiekane orzechy, żurawina, migdały, słonecznik itp.- razem ok. 200 g - dwie, trzy duże garście, ew. gruby, zwykły lub brązowy cukier do posypania wierzchu ciastek. Wszystkie składniki wymieszać w misce łyżką, jeśli masa będzie bardzo gęsta, dodać parę łyżek mleka lub wody. Piekarnik rozgrzać do 160 stopni. Wyłożyć ciastka łyżką na blaszki wyłożone papierem do pieczenia, nadając im okrągły kształt. Posypać cukrem każde ciastko. Piec dwie blaszki na raz, ok. 7-10 minut w piekarniku z termoobiegiem lub jeśli termoobiegu nie ma, po jednej blaszce 10 - 12 minut.

Odwołanie darowizny. W jakich okolicznościach darowiznę można odwołać?

W powszechnym mniemaniu ten, kto daje i zabiera... nie spotyka się z pozytywnym odbiorem otoczenia. Niekiedy zdarza się jednak, że gest darczyńcy znacznie przewyższa jego możliwości finansowe albo obdarowany okazuje się nie wart tego aby go obdarować, a wychodzi to na jaw już po fakcie. Co wtedy?

Z uwagi na szczególny charakter umowy darowizny, związany z jej nieodpłatnością, należy przyjąć, że jej zawarcie jest determinowane przez relacje stron tej umowy. Od tych właśnie relacji, w głównej mierze, przepisy kodeksu cywilnego uzależniają możliwość jej rozwiązania.

Odwołać darowiznę można zarówno przed, jak i nawet kilka lat po jej wykonaniu. Kodeks cywilny wymienia okoliczności, które muszą zaistnieć aby takie odwołanie mogło odnieść skutek.

Cofnięcie darowizny jeszcze nie wykonanej, zgodnie z art. 896 kc, możliwe jest w sytuacji, gdy po zawarciu umowy stan majątkowy darczyńcy uległ takiej zmianie, że jej wykonanie może spowodować uszczerbek dla jego własnego utrzymania albo dla ciężących na nim ustawowych obowiązków alimentacyjnych. Trudna sytuacja majątkowa darczyńcy nie może być jednak powodem do odwołania darowizny, która została już wykonana. W takim przypadku obdarowany zobowiązany jest zapewnić darczyńcy odpowiednie środki utrzymania albo takie środki, które pozwolą mu wypełniać ciężące na nim obowiązki alimentacyjne. Od obowiązku tego zwolnić się może wydając darczyńcy przedmiot darowizny lub określoną sumę pieniężną. Zgodnie z brzmieniem art. 898

kc darczyńca może odwołać darowiznę nawet już wykonaną, jeżeli obdarowany dopuścił się względem niego rażącej niewdzięczności. Przykładem zachowania tego typu może być ciężkie naruszenie obowiązków rodzinnych, przemoc fizyczna bądź psychiczna, zniewaga, kradzież, oszustwo czy nawet nieudzielenie pomocy w chorobie albo uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego. Zarówno czyn jak i zaniechanie będące przejawem rażącej niewdzięczności musi być wymierzone bezpośrednio lub pośrednio w darczyńcę. Rażąca niewdzięczność nie występuje w sytuacji, gdy obdarowany dopuszcza się nieumyślnie działań godzących w dobra darczyńcy. Zgodnie z art. 899 kc darowizna nie może być odwołana z powodu niewdzięczności, jeżeli darczyńca obdarowanemu przebaczył. Jeżeli w chwili przebaczenia darczyńca nie miał zdolności do czynności praw-



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

mięsięcznik
**Razem
Tobą**
osób niepełnosprawnych



nych, przebaczenie to jest skuteczne, ale gdy nastąpiło z dostatecznym rozeznaniem.

Spadkobiercy darczyńcy mogą odwołać darowiznę z powodu niewdzięczności tylko wtedy, gdy darczyńca w chwili śmierci był uprawniony do odwołania, albo gdy obdarowany umyślnie pozbawił darczyńcę życia lub umyślnie wywołał rozstrój zdrowia, którego skutkiem była śmierć darczyńcy.

Darowizna nie może być odwołana po upływie roku od dnia, w którym darczyńca dowiedział się o nie-

wdzięczności obdarowanego. Termin ten dotyczy również jego spadkobierców uprawnionych do odwołania.

Odwołanie darowizny następuje poprzez złożenie obdarowanemu oświadczenia na piśmie o odwołaniu darowizny, które wywołuje skutki prawne z chwilą jego doręczenia. Pismo powinno zawierać uzasadnienie oraz żądanie zwrotu przekazanego przedmiotu. Trzeba przy tym zaznaczyć, że do odwołania darowizny nieruchomości nie jest potrzebne zachowanie formy aktu notarialnego, taką jednak formę będzie musia-

ło przyjąć oświadczenie obdarowanego przenoszące z powrotem własność nieruchomości na darczyńcę. Samo oświadczenie nie przywraca stanu pierwotnego własności przedmiotu darowizny. Cofnięcie darowizny zobowiązuje obdarowanego do złożenia oświadczenia o przekazaniu przedmiotu darowizny darczyńcy. W przypadku, gdy obdarowany nie godzi się na przekazanie przedmiotu darowizny, darczyńca może dochodzić swoich praw przed sądem, stosownie do przepisów o bezpodstawnym wzbogaceniu. W przypadku darowizny nie wykona-

nej, skuteczne odwołanie darowizny powoduje, że darowizna ta upada z mocy prawa i dalsze czynności nie muszą już być podejmowane.

Przedstawiciel osoby ubezwłasnowolnionej może domagać się rozwiązania umowy darowizny na drodze sądowej w przypadku darowizny dokonanej przed ubezwłasnowolnieniem darczyńcy. W trybie art. 901 kc powództwo o rozwiązanie umowy darowizny może być skutecznie zgłoszone w ciągu dwóch lat od jej wykonania.

Większa pomoc dla potrzebujących

Od 1 października wzrosną kryteria uprawniające do pomocy społecznej i wysokość zasiłków – informuje Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Co się zmieni?

Kryterium dochodowe uprawniające do świadczeń z pomocy społecznej wzrośnie: - o 92 zł do 634 zł dla osoby samotnie gospodarującej - o 58 zł do 514 zł dla osoby w rodzinie.

Podwyższone zostaną także same świadczenia: - maksymalna kwota zasiłku stałego zwiększy się z 529 zł na 604 zł; - wartość dochodu miesięcznego z 1 ha przeliczeniowego wzrośnie z 250 zł na 288 zł; - pomoc pieniężna na usamodzielnienie się, kontynuowanie nauki i do zagospodarowania w formie rzeczowej wzrośnie z 1 647 zł na 1 722 zł; - świadczenie na utrzymanie i pokrycie wydatków na naukę języka polskiego do cudzoziemców, którzy uzyskali status uchodźcy wzrośnie z 1 260 zł do 1 335 zł;

Od 1 listopada wzrosną o 100 zł kryteria dochodowe, uprawniające do zasiłku rodzinnego oraz specjalnego zasiłku opiekuńczego. Kryterium ogólne, obecnie określone na 574 zł netto na osobę w rodzinie, będzie wynosiło 674 zł.

W przypadku rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym ta kwota wzrośnie z 664 zł do 764 zł Tym samym, kryterium dochodowe uprawniające do specjalnego zasiłku opiekuńczego także wzrośnie z 664 zł do 764 zł. Bez zmian pozostaje kryterium dochodowego uprawniającego do jednorazowej zapomogi z tytułu urodzenia się dziecka, wynoszące 1 922 zł na osobę.

To pierwszy etap wzrostu tych kryteriów. Od 1 listopada 2017 r. zostaną one podwyższone o 80 zł.

Od listopada 2015 r. zostaną podwyższone niektóre świadczenia rodzinne. I tak np. zasiłek rodzinny na dziecko w wieku 0-5 lat wzrośnie z 77 zł do 89 zł, dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka wzrośnie ze 170 zł do 185 zł, a dodatek z tytułu wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej zostanie podwyższony z 80 zł do 90 zł.

www.mpips.gov.pl

Szukasz tańszego leku? Zadzwoń!

Ministerstwo Zdrowia uruchomiło dla pacjentów specjalną infolinię o tańszych odpowiednikach leków refundowanych. Celem infolinii jest upowszechnienie wiedzy o możliwości zamiany leków oraz poszerzenie i ułatwienie pacjentom dostępu do fachowej informacji na ten temat. Wydawanie przez aptekarzy tańszych odpowiedników leków refundowanych umożliwi pacjentom dostosowanie - w całości bezpieczny i zgodny z prawem sposób - farmakoterapii zleconej przez lekarza do ich możliwości finansowych.

Codziennie w godz. od 8.00 do 20.00 pod numerem 22 123 98 00 farmaceuci udzielają informacji o możliwości zamiany leków refundowanych przepisanych przez lekarzy na ich tańsze, bezpieczne i skuteczne odpowiedniki. Każdy pacjent ma prawo nabyć tańszy odpowiednik leku refundowanego - o ile lekarz nie umieścił na receptce adnotacji o braku takiej możliwości. Każdy aptekarz ma obowiązek wydać na żądanie pacjenta tańszy odpowiednik leku refundowanego.

Recenzja książki Hilary Mantel „W komnatach Wolf Hall”



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

„W komnatach Wolf Hall” Hilary Mantel to powieść historyczno-polityczna prezentująca brytyjską historię w momencie przełomowym. Jest pierwsza połowa wieku XVI, kończy się średniowiecze i zaczyna renesans, właśnie wynaleziono druk, a Anglią rządzi Henryk VIII, który dąży do unieważnienia swojego małżeństwa z hiszpańską infantką Katarzyną Aragońską, aby móc poślubić dwórkę Annę Boleyn. Królewskie pragnienia doprowadzają do zmiany kluczowych zapisów prawa, a w efekcie do rozłamu z Rzymem i powstania

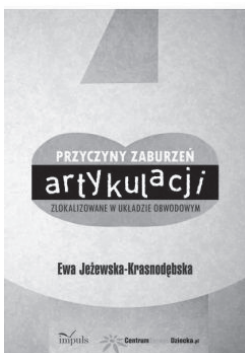
Kościola Anglikańskiego, co później ma ogromny wpływ na losy Anglii. „W komnatach Wolf Hall” to nie tylko powieść historyczno-polityczna, to również fabularyzowana biografia Thomasa Cromwella, człowieka pochodzącego z nizin społecznych, który został najważniejszym królewskim doradcą i który stracił życie na szafocie. „W komnatach Wolf Hall” to pierwszy z trzech tomów biografii Thomasa Cromwella. Za dwa pierwsze tomy autorka otrzymała nagrodę Bookera.

Powieść Hilary Mantel ma tak wiele zalet, że nie sposób wszystkie omówić w jednej recenzji. Nie będę się więc rozwódzić nad portretem psychologicznym głównego bohatera, nad językiem czy obrazem miłości Henryka i Anny. Przejdę

od razu do mechanizmów politycznych, które autorka opisała z pietyzmem, uwytatniając ich uniwersalny charakter.

Przekupstwo, zastraszanie, manipulacja, tak wyglądała polityka pięćset lat temu. Doradcy króla zabiegają o przychylne ekspertyzy najróżniejszych uczonych odnośnie unieważnienia małżeństwa Henryka z Katarzyną. Każda opinia jest ważna i ta wydana przez dostojników Kościoła, jak i przez uczonych świeckich, nawet Lutra warto mieć po swojej stronie. Autorka odsłania kulisy tych działań, przychylna opinia niekiedy zależy od ciężaru sakiewki, światli ludzie opowiadający się za prawem króla do rozwodu, niekoniecznie w to prawo sami wierzą, ale możliwość przypodobania się miłośnikowi panu wpływa na ich decyzje. Ci, którzy nie poprą królewskich dążeń, muszą liczyć się

Polecamy



Ewa Jeżewska-Krasnodębska

„Przyczyny zaburzeń artykulacji zlokalizowane w układzie obwodowym”

Tematyka książki wiąże się ściśle z przedmiotem badań logopedii, która obejmuje dziedziny czterech nauk: językoznawstwa, medycyny, pedagogiki i psychologii. Autorka opisuje w niej niewystarczająco omówione dotąd te zagadnienia zaburzeń wymowy, które są uwarunkowane anomaliami w budowie narządów nasady oraz nieprawidłowym funkcjonowaniem aparatu artykulacyjnego. Książka kierowana jest głównie do logopedów, studentów logopedii, pedagogów specjalnych, a także rodziców dzieci z zaburzeniami mowy. Omówiono w niej szczegółowo nieprawidłowości w budowie i funkcjonowaniu aparatu artykulacyjnego. Zaprezentowano w niej ponadto propozycje kart do diagnozy logopedycznej, dotyczącej biologicznych uwarunkowań mowy, tj. kart do badania: sprawności języka i warg, budowy aparatu artykulacyjnego oraz czynności fizjologicznych w obrębie aparatu artykulacyjnego, a także kwestionariusz wywiadu z rodzicami.

Maria Dawidowicz, Katarzyna Kozak

„CO DZIEŃ NAPRZÓD! OTO JA”

Karty pracy dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

Publikacja wzbogaci warsztat pracy



nauczycieli oraz terapeutów pracujących z najmłodszymi dziećmi oraz dziećmi ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Opracowanie powstało z myślą o:
- przedszkolach, których roz-

z utratą stanowisk, majątków, a nawet życia. Hilary Mantel znakomicie odmalowuje presję polityczną, mechanizmy nacisku prowadzące do zmian prawnych korzystnych dla króla. Izba Gmin przegłosowuje prawo zezwalające królowi na rozwód oraz ustanawiające go głową kościoła. To „heretyckie” na tamte czasy prawo zostaje przegłosowane, bo miłośnicy Pana jest obecny na sali i uważnie przygląda się, kto głosuje za nim, a kto przeciw. Hilary Mantel wydaje się nie zapominać o żadnym z elementów polityki, sporo miejsca poświęca przetarasowaniom na szczytach władzy, na przykładzie samego Thomasa Cromwella pokazuje, jak odbywa się przechodzenie z jednego obozu politycznego do drugiego. Jedni ludzie tracą na znaczeniu, inni je zyskują, jedni muszą przy tym przybierać układną twarz dworaka, ale niektórzy są też szczerzy i uczciwi

w swoich politycznych deklaracjach.

Rzeczywistość historyczna zaprojektowana przez Hilary Mantel przypomina barwny dywan, w którym wszystkie nici są poprowadzone równym ściegiem. W powieści znajdziemy kompletny i bardzo wiarygodny obraz tamtych czasów, wydaje się, że autorka o niczym nie zapomniała, a co najważniejsze udało się jej stworzyć specyficzną aurę. Miłość Henryka i Anny, dworskie zabawy i przedstawienia, polowania i dyskusje, szpiegujące dwórki i przymilający się dworzanie, a w tle przesładowania heretyków.

Autorka tworzy przekonujący obraz epoki, a to za sprawą licznych i doskonale dobranych szczegółów. Tu nic nie jest anonimowe, wiemy, jak bohaterowie są ubrani, co jedzą, w jakich przestrzeniach przebywają. Zwłaszcza elementy garderoby wpływają na czytelniczą wyobraźnię,

seledynowe pończochy, rękawiczki z jedwabną podszewką i rozmaite niewieście czepki, kanciaste, okrągłe, skromne czy przyozdobione diamentami, i męskie kaftany ze sztywnego kremowanego brokatu bramowane sobolami i koszule z cielistego jedwabiu. Autorka nie szczędzi nam smakowitych detali dodających pikanterii opisywanej rzeczywistości, jak choćby opinie padające na temat jednej z dwórek: „Tego kocmołucha nikt nigdy nie zechce”. Tak mówi się o Jane Seymour, która już niedługo podbije serce Henryka i zostanie królową Anglii.

„W komnatach Wolf Hall” Hilary Mantel to monumentalna i misterna powieść, która może przynieść wiele przyjemności, zwłaszcza gdy sięgniemy po wersję dźwiękową w interpretacji Mariana Czarkowskiego.

Warto posłuchać

Małe miasteczko Bolton w Południowej Dakocie zostaje odcięte od świata przez śnieżycę. Sytuacja jest dramatyczna, bo w pobliskim zakładzie karnym siedzi przywódca motocyklowego gangu handlującego narkotykami, a na jedyne go świadka oskarżenia przebywającego w miasteczku planowany jest zamach. Do Bolton niespodziewanie trafia były żołnierz Jack Reacher, który zostaje wciągnięty przez miejscowego policjanta w ochronę świadka.

„61 godzin” Lee Child to schematyczna powieść sensa-

Lee Child, „61 godzin”

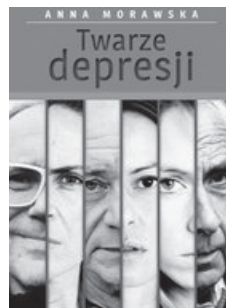
cyjna, w której uczciwy stróż prawa walczy ze złymi ludźmi i oczywiście ich pokonuje. Mimo schematu jest to książka wciągająca, głównie dzięki dobrze skonstruowanej fabule. Polecam.

Audiobook: Lee Child, „61 godzin”, przełożył Andrzej Szulc, Albatros, 2012, czyta Krzysztof Globisz, czas nagrania: 13 godz. 24 min.

wój przebiega typowo;

- przedszkolakach, których rozwój przebiega nieharmonijnie lub z opóźnieniem;
- uczniach początkowych klas szkoły integracyjnej lub specjalnej;
- uczniach ośrodków rewalidacyjno-wychowawczych.

Zadania mają na celu poszerzenie wiedzy dziecka o samym sobie, o najbliższym i dalszym otoczeniu, o zachodzących w świecie prawidłowościach. Pomagają rozwijać myślenie przyczynowo-skutkowe, funkcje percepcyjne oraz sprawność grafomotoryczną. Polecenia zostały sformułowane w taki sposób, żeby nieustannie, przy każdej okazji zachęcać dziecko do mówienia lub komunikowania się w dostępny mu sposób.



Anna Morawska

„Twarze depresji”

Publikacja wydana nakładem Wydawnictwa Świat Książki przy wsparciu Uniwersytetu SWPS, koncentruje się na zjawisku depresji, która uznawana jest za jedną z najgroźniejszych chorób współczesnej cywilizacji. Autorka wychodzi na przeciw ludziom, z którymi podejmuje temat tej niełatwej w leczeniu przypadłości. Próbując oświecić czytelnika z różnymi obliczami depresji, Morawska zadaje swoim rozmówcom najważniejsze pytania: co zrobić, żeby pokonać chorobę, jak funkcjonować w społeczeństwie, którego poziom świadomości na temat depresji nie jest jeszcze najwyższy, gdzie szukać wsparcia.. Rozmówcami Anny Morawskiej są m.in.: Andrzej Bober, Olga Bończyk, Tomasz Jastrun, Kamil Sipowicz, a także ludzie, którzy nie są osobami publicznymi. Choroba towarzyszy im na każdym kroku i trzeba ją oświecić, czyli leczyć. Na pytanie: Jak robić to skutecznie? Odpowiadają psychiatrzy i psychoterapeuci.

psychiatrzy i psychoterapeuci.

Inny znaczy piękny

„Wizerunek moją siłą” - to tegoroczne hasło 12. Europejskiego Festiwalu Filmowego Integracja Ty i Ja. Prezentowane filmy próbowały zdefiniować na różnorodne sposoby pojęcie piękna, przybliżając sylwetki osób niepełnosprawnych, które poprzez wygląd potrafią wyrazić swoją osobowość, pasje artystyczne czy hobby. A jest to nie lada wyczyn, w dzisiejszym świecie, owładniętym kultem doskonałości.



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

12. Europejski Festiwal Filmowy Integracja Ty i Ja
Razem z TOBĄ
miesięcznik
osób niepełnosprawnych

46 miejscowości, 16 kin studyjnych

Festiwal rozwija się z każdym kolejnym rokiem. W konkursie filmowym znalazło się kilkadziesiąt filmów fabularnych i dokumentalnych z całego świata podejmujących temat niepełnosprawności, które walczyły o festiwalowe nagrody, Motyle 2015. W tym roku Festiwal zagościł w 46 miejscowościach w Polsce. W 16. kinach studyjnych i lokalnych, w tym w Elblągu, wyświetlane były wybrane filmy festiwalowe, a w 30. miejscowościach miały miejsce Małe Festiwale Ty i Ja. Po raz kolejny Festiwal gościł

także w Parlamencie Europejskim w Brukseli, a także w Palermo, Madrycie i Londynie. Jednak Festiwal to nie tylko projekcje filmów to także mnóstwo imprez towarzyszących, takich jak: pokazy mody, happeningi, spektakle, koncerty, spotkania z filmowcami, sportowcami, projekcje specjalne, konferencje i warsztaty. Jak podkreśla Ryszard Bugajski, przewodniczący jury konkursu filmowego, festiwal wpisuje się w temat szeroko pojętej tolerancji. Dotyka odmienności, inności, więc jest częścią większej sprawy i z tego powodu jest bardzo potrzebny.

Inność=atrakcyjność

Widzowie w elbląskim kinie „Światowid” podczas dwóch dni festiwalowych mieli okazję obejrzeć 6 różnorodnych filmów. Każdy dotykający innego problemu, każdy bardzo wymowny w swoim



przekazie, i każdy, co najważniejsze, skłaniający do refleksji.

Jednym z nich był film pt. „Spowiedź kaleki”. Interesujący performance z udziałem niepełnosprawnych twórców, którzy podczas spektakli przłamują stereotypy, krążące wokół tematu seksualności osób niepełnosprawnych, udowadnia, że inność może być atrakcyjna, a piękna nie definiuje wcale sprawność fizyczna. W dokumencie „Królowa ciszy” poznajemy głuchoniemą, 10-letnią Denise, która na co dzień żyje w ekstremalnie trudnych warunkach, na nielegalnym koczowisku romskim. Dziewczynka nie umie czytać ani pisać, ale znalezione na śmietniku filmy Bollywood – odmieniają jej szarą rzeczywistość, przenosząc ją w jej imaginowany świat, w którym język nie ma barier, bo jest nim język tańca. Bardzo poruszający dokument obrazujący z jednej strony niezwykle pozytywną bohaterkę i jej fascynację tańcem, a z drugiej smutny los romskich dzieci.

Film mój „Mój tata rockman” opowiada historię 60-letniego Hou, który należał do pierwszej generacji chińskich rockmanów, który po wielu latach mozolnej rehabilitacji wraca do muzyki, udowadniając, że prawdziwa pasja i determinacja, są w stanie czynić cuda i podnieść człowieka z każdego upadku. Z kolei Agnieszka Szpila główna bohaterka dokumentu pt. „Szpila”mama dwóch siedmioletnich, autystycznych bliźniaczek udowadnia, że bycie rodzicem niepełnosprawnego dziecka nie musi oznaczać końca świata. Mimo, że życie wywraca się do góry nogami nie można zatracić w tym wszystkich całkowicie siebie, warto pamiętać o swoich potrzebach i marzeniach i nie poddawać się przeciwnościom losu.

Jak widać, mimo że myśl przewodnia Festiwalu zmienia się każdego roku, wciąż aktualna i świeża pozostaje jego główna idea: działanie na rzecz integracji środowisk osób niepełnosprawnych ze społeczeństwem.

Fatalny poślizg

Aby wyrócić do góry nogami szczęśliwe dotąd życie, wystarczy sekunda. Aby podnieść się i walczyć potrzeba lat. Tomasz Kłosiński w wyniku tragicznego wypadku samochodowego stracił nogę. Pomimo tego odnalazł w sobie siłę by nie poddać się i zaakceptować nowy rozdział w życiu. Los zesłał mu prawdziwą miłość i dobrych ludzi, którzy nie pozwolili mu na załamanie, nieustannie go motywując. Obecnie czeka na protezę, która pozwoli mu w miarę normalnie funkcjonować, odciążyć rodzinę i wreszcie „stać na własnych nogach”.

Napisz do autora:
Aleksandra Kazuro
dziennikarz

a.kazuro@razemztoba.pl

miesięcznik
Razem
Tobą
osób niepełnosprawnych

Ta jedna sekunda...

W ten feralny dzień, który był akurat ostatnim dniem wakacji, jechał z siostrą odebrać mercedesa. Zaczęło padać. Tomek pamięta, że wcześniej dzwonił tata, aby go ostrzec, że po takich upałach jakie miały miejsce, kiedy nagle mocno zaczyna pada deszcz, droga może być wyjątkowo śliska. Miał rację. Niestety na podwójnej ciągłej zaczęły wyprzedzać go samochody. Tomek nie wie jak to się stało, ale wpadł w poślizg. Udało mu się dojechać do zakrętu, ale zza niego nagle wyjechała ciężarówka. W tej sekundzie zakończył się pewien etap w jego życiu. Od tej chwili wszystko się zmieniło.

- W tamtym momencie „nie ogarniałem świata”, byłem wyłączony, żyłem poza świadomością. Z historii choroby dowiedziałem się, jak bardzo zostałem poturbowany. Lekarze wprowadzili mnie w śpiączkę farmakologiczną, bo ból był nie do zniesienia. Miałem tyle obrażeń, że trudno wymienić je wszystkie: stłuczenie pnia mózgu, niedowład czterokończynowy, dużo złamań w tym złamany łokieć, przez co do dziś trzęsie mi się ręka, zwłaszcza w stresujących chwilach – wspomina Tomek. Początkowo leżał w szpitalu w Iławie. Potem helikopterem został przetransportowany do szpitala w Elblągu. Lekarze robili wszystko, aby uratować mu nogę, ale pomimo starań w pewnym momencie amputacja była jedyną opcją na przeżycie.

Nie ma jak rodzina

Mimo, że po operacji wiele rzeczy się zmieniło, jedno pozostało niezmiennie



Zainteresowani pomocą Tomkowi mogą wpłacać pieniądze na konto:

Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu
Nr konta: 76 2490 0005 0000 4500 3208 7192
Tytuł przelewu: „Dla Tomka”

- wsparcie najbliższych. Od wypadku Tomek mieszka z rodzicami. Od początku wszyscy mu pomagają i wspierają, pomimo tego, że większość rodziny jest w rozjazdach. Siostra jest w Anglii. Brat jest łyżwiarzem, który jest w naszej kadry narodowej. Dużą pomoc Tomek otrzymał także od Fundacji Maltańskiej. - Na początku mieszkaliśmy na drugim piętrze. Żyłem zamknięty w czterech ścianach. Wtedy bardzo trudno było mnie znieść. Kiedy ważyłem 60 kg, było lżej, ale gdy ważyłem już 80 konieczne były 3 osoby, które wynosiły mnie z domu. Kompletnie nie byliśmy przygotowani na tę niepełnosprawność. Nie wiedzieliśmy jak przystosować dom, aby można było funkcjonować. Łóżko rehabilitacyjne, łazienka, wszystko musiało być dostosowane do mnie. Przez długi czas nie mogłem odnaleźć się w tej sytuacji. Byłem karmiony przez sondę, miałem rurkę tracheotomiczną i pierwsze słowo, które wypowiedziałem to „ciężko mi oddychać”. Przez 9

miesiący mama była cały czas przy mnie. Potem byłem w Pasłęku, w zakładzie opieki medycznej, bo w Elblągu mnie nigdzie nie chcieli przyjąć, tłumacząc, że stan jest zbyt ciężki. Teraz jest trochę łatwiej, gdyż od dwóch lat mamy dużo większe mieszkanie, na parterze – mówi Tomek i dodaje, że nieocenionym wsparciem w trudnych chwilach jest także jego narzeczona. - Ona również daje mi siłę. Czasem kiedy mama już jest zmęczona, to narzeczona trzyma mnie w pionie i jej czasem częściej słucham (śmiech). Jest takie przekonanie, że po takim wypadku, po takim dramacie i traumatycznych przejściach, ludzie się zmieniają, i zaczynają szybko się adaptować, ale to nieprawda. Nie da rady tak szybko się zmienić. Są dni, że jest fajnie, ale i bywa, że człowiek już nie ma siły i znów powraca depresja. Nie mam też tyłu przyjaciół, co kiedyś. Przed wypadkiem, dom tętnił życiem. Pomimo małego metrażu pękał w szwach. To się zmieniło. Czasami ktoś się sporadycznie

okaże zainteresowanie. Mam wrażenie, że oni się boją, jakby nie wiedzieli jak mają się zachować, co powiedzieć. Ja rozumiem, że na początku mogli się przestraszyć, ale teraz jest już ze mną lepiej. Ja naprawdę nie gryzę (śmiech). Poza tym, że nie mam nogi, jestem taki jak byłem – wyznaje Tomek.

Stanąc na nogi

Od wypadku nieodłącznym elementem w życiu Tomka jest rehabilitacja. Od ponad roku rehabilituje go profesjonalny zespół w Centrum Rehabilitacji w Elblągu, dzięki którym może już zginać nogą, a to bardzo duża poprawa. Niestety problemy spiętrzyły się. Mama Tomka choruje na cukrzycę i często ma poranne spadki cukru, co powoduje, że rano nie jest w sta-

nie funkcjonować, a Tomek potrzebuje nieustannej pomocy. Trzeba go przygotować na rehabilitację, ubrać, wywieźć, odebrać, w międzyczasie zrobić obiad, zająć się codziennymi obowiązkami domowymi. Jest im ciężko, tym bardziej, że tata Tomka zachorował niedawno na raka, dlatego jego marzeniem jest nowoczesna proteza. Niestety jej koszt to 38 tys zł. Brakuje jeszcze 20 tysięcy. 5,5 tys Tomek otrzymał już z Narodowego Funduszu Zdrowia, a prawie 5 tys z Fundacji TVN-u. Urząd Miejski w Elblągu wsparł go w wysokości 8 tys. Swoją pomoc zaoferowała także żona Pana Wójcika, który ma zakład meblowy znany w naszym regionie. Również brat Tomka próbuje uruchomić kontakty wśród znajomych

sportowców, aby zebrać resztę pieniędzy. - Mam świadomość, że w dzisiejszych czasach jest ciężko każdemu, ale wiem też, że ludzie chcą i pomagają na tyle, na ile mogą. Z nową, inteligentną protezą będę mógł normalnie zginać kolana, stopę będę stawiał tak jak zdrowi ludzie. Znalazłem już nawet dobrego protetyka w Gdańsku. Zanim nauczę się na niej chodzić, może minąć rok, lub dwa lata. Jeśli jednak w ciągu tego czasu nauczę się, będę zadowolony. Bardzo chciałbym „stać na nogi”, nie tylko, po to, aby nie być już ciężarem dla rodziny, ale również by móc zatańczyć na własnym weselu – podsumowuje Tomek.

Paraolimpijczycy górą!

W pierwszej połowie września w Walencji (Hiszpania) zostały rozegrane Mistrzostwa Europy IFDS w żeglarskim. Uczestnicy ścigali się na łodziach klas 2,4mR oraz Skud 18. Łącznie wystartowało 26 załóg. Zawody były ostatnim ważnym startem przed Mistrzostwami Świata, które odbędą się już w listopadzie tego roku w Melbourne (Australia). Podczas tych zawodów sportowcy z niepełnosprawnością będą walczyć o uzyskanie kwalifikacji paraolimpijskiej dla naszego kraju podczas Igrzysk Paraolimpijskich w Rio de Janeiro.



G. Prokopowicz

Razem z TOBĄ
osób niepełnosprawnych



Foto G. Prokopowicz

Polskę reprezentowało 3 zawodników: w dwuosobowej klasie Skud 18– Monika Gibes i Piotr Cichocki (AKS OSW) oraz w klasie jednoosobowej 2,4mR– Andrzej Puchalski (Start Warszawa). W klasie Skud 18 udało się wywalczyć 3 miejsce (Monika Gibes, Piotr Cichocki), natomiast w klasie 2,4mR niestety uplasowaliśmy się w dolnej stawce listy (Andrzej Puchalski).

- Czy jesteśmy zadowoleni? Na pewno tak, ale czujemy wielki niedosyt, gdyż złoty medal był w naszym zasięgu... na wyciągnięcie ręki, bukszpryta...a może nawet bliżej. Po prostu zabrakło nam „sportowego szczęścia”. Ale to jeszcze bardziej nas motywuje do ciężkiej pracy bo jeśli przegrywamy srebro na remisie z ubiegłorocznymi



medalistami Mistrzostw Świata, to znaczy że to co robimy idzie w dobrym kierunku. Dziękujemy za wsparcie, bez którego nie moglibyśmy wziąć udziału w tych mistrzostwach: Polski Związek Żeglarski, Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusieckiego, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – podsumowują zawodnicy.

Jeśli jesteś byłym zawodnikiem,

sportowcem, pasjonatem żeglarsstwa... i uległeś wypadkowi, na skutek którego doznałeś trwałego uszczerbku na zdrowiu, Polski Związek Żeglarski zaprasza do współpracy w sekcji żeglarsstwa paraolimpijskiego. Organizatorem treningów jest Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusieckiego i Polski Związek Żeglarski.

Wspierają młodych sportowców

12 młodych sportowców, wyłonionych w konkursie, skorzysta z budżetu 150 tysięcy zł, przeznaczonych na rozwój kariery w ramach Funduszu Stypendialnego Natalii Partyki. Fundusz został utworzony przez Natalię Partykę i Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce, we współpracy z Fundacją Dobra Sieć. Partnerem projektu jest sieć sklepów Biedronka. W ramach projektu ruszyła również pierwsza polska platforma crowdfundingowa DamNaSport.pl. Dzięki niej młodzi sportowcy będą mogli zdobyć wsparcie finansowe na realizację swoich sportowych marzeń.



Oprac. Redakcja



Foto nadesłane

Fundusz Stypendialny Natalii Partyki powstał, aby wspierać sportowców w wieku od 16 do 22 lat, którzy z różnych przyczyn mają utrudniony dostęp do profesjonalnego zajęcia się sportem. – Często spotykam osoby, które muszą zmagać się z wieloma przeszkodami, aby móc kontynuować uprawianie sportu. Doskonale je rozumiem, bo sama przeszłam tę drogę. Oprócz motywowania do działania, postanowiłam pomóc im w bardziej wymierny, finansowy sposób – mówi Natalia Partyka, mistrzyni olimpijska w tenisie stołowym, inicjatorka Funduszu.

Wyboru stypendystów, spośród 120 zgłoszeń, dokonała Kapituła, w składzie

której znaleźli się: mistrzyni olimpijska Natalia Partyka, polska lekkoatletka, tyczkarka, brązowa medalistka igrzysk olimpijskich Anna Rogowska, senator Andrzej Person, członkini Zarządu Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce Elżbieta Łebkowska, dziennikarz i komentator sportowy TVP Przemysław Babiaryz oraz przedstawiciel JMP. – Członkowie Kapituły, dokonując wyboru stypendystów, oceniali ich osiągnięcia sportowe oraz ambicje i plany na przyszłość. Pod uwagę brana była także sytuacja socjalna kandydatów – wyjaśnia Małgorzata Stradowska-Kalinka, koordynatorka Funduszu Natalii Partyki.

W wybranej dwunastce znaleźli się m.in. Maria Andrejczyk – Mistrzyni Europy Juniorek z 2015 r. w rzucie oszczepem, narciarz Szymon Bębenek – zwycięzca Międzynarodowych Zawodów FIS w Abetone (Włochy 2014), trzykrotny Mistrz Polski Juniorów w tyżwiarstwie figurowym Krzysztof Gała

oraz zapaśniczka Aleksandra Wólczyńska – brązowa medalistka Mistrzostw Świata z 2014 r.

W ramach Funduszu uruchomiona została także pierwsza polska platforma crowdfundingowa dla zdolnych sportowców – DamNaSport.pl. Dzięki niej sportowcy mogą zorganizować zbiórkę pieniędzy na cele związane z rozwojem ich kariery sportowej, np. na zakup sprzętu sportowego czy wyjazd na zawody, a internauci – odkrywać lokalne talenty, wspierać je w pokonywaniu barier i pomóc osiągnąć sportowy sukces.

Wyjaśniamy: Crowdfunding – forma finansowania różnego rodzaju projektów poprzez dużą liczbę drobnych, jednorazowych wpłat dokonywanych przez osoby zainteresowane projektem. Najczęściej crowdfunding odnosi się do zbiorów prowadzonych na stworzonych w tym celu platformach internetowych.

Pachniało chlebem



Tysiące elblązan i gości na starówce, ponad dwustu czterdziestu wystawców, niemal kilometr linii sprzedażowej oraz trzy dni pełne atrakcji. Tak w skrócie można podsumować tegoroczne elbląskie Święto Chleba, które połączono z obchodami Europejskich Dni Dziedzictwa.

Tegoroczne Święto Chleba to nie tylko jarmark z regionalnymi wypiekami, produktami żywnościowymi oraz rękodziełem i sztuką ludową, to także prezentacje artystyczne dzieci i młodzieży m.in. z Elbląga, Malborka i Tarnopola oraz koncerty zespołów grających muzykę historyczną, ludową i kameralną. Do dyspozycji

odwiedzających były namioty z gastronomią, wesołe miasteczko a także liczne atrakcje sportowe i rekreacyjne podczas których można było m.in. popływać na motorówce lub narzeczach wodnych. Nie brakowało również odtwórców historycznych, którzy codziennie prezentowali inscenizacje z dziejów naszego miasta oraz zapraszali

do swojej wioski, gdzie poznać można było zwyczaje dawnych osadników tych ziem.

W tym czasie można było również wesprzeć ogólnopolską akcję zbiórki krwi pod nazwą „Motoserce” jak również spróbować swoich sił w Festiwalu Gier Planszowych „Manufaktura”.

- Cieszę się, że mogłam

wziąć udział w tegorocznych obchodach Święta Chleba. To naprawdę ciekawe wydarzenie, na które chce się wracać. Atmosfera jaka tutaj panuje naprawdę przyciąga – chwaliła pani Ludmiła, która przyjechała z córką do Elbląga z Kaliningradu.

Red.

miesięcznik
Razem z Tobą
osób niepełnosprawnych

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 Sułek (red. naczelny),
Teresa Bocheńska, Aleksandra Garbecka,
Aleksandra Kazuro.

WSPÓŁPRACUJĄ:

Agnieszka Pietrzyk, Marta Kowalczyk,
Paweł Rodziewicz.

Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL).
Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy.
NAKŁAD: 3000 egzemplarzy

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

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

ZUS dostępny



Agnieszka Cybulska



Foto nadesłane

misją
Rozem Tobą
osób niepełnosprawnych

Z myślą o swoich klientach Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Elblągu stale wprowadza udogodnienia, które mają na celu zwiększenie komfortu załatwiania swoich spraw również przez osoby niepełnosprawne.

W Oddziale w Elblągu sukcesywnie zwiększa się liczba pracowników przeszkolonych w zakresie komunikacji w języku migowym. Ma to na celu umożliwienie osobom z niepełnosprawnością słuchową profesjonalną obsługę w ZUS. Zarówno w Oddziale w Elblągu jak i w podległych terenowych jednostkach organizacyjnych (Inspektorat w Iławie, Inspektorat w Ostródzie oraz Biuro Terenowe w Braniewie) grono pracowników bezpośredniej obsługi klientów posługuje się językiem migowym.

Osoby z niepełnosprawnością nie muszą obawiać się wizyty w ZUS również ze względu na brak barier architektonicznych. Ma to swoje odzwierciedlenie w dostosowanym dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich podjeździe, wyraźnym oznaczeniu schodów, progów oraz możliwości korzystania z windy wyposażonej w system dźwiękowy. Dużym ułatwieniem są zastosowane w Oddziale w Elblągu oznaczenia pomieszczeń w języku Braille'a. Udogodnienie to pozwala na samodzielne poruszanie się w oddziale osób słabowidzących lub niewidomych. Specjalnie na potrzeby osób poruszających się na wózkach inwalidzkich dostosowano również urzędomat. Posiada on dodatkowy ekran oraz słuchawkę telefoniczną na wysokości umożliwiającej osobie niepełnosprawnej samodzielne korzystanie z niego. Urzędomat dostępny jest 7 dni w tygodniu przez 24 godziny na dobę.

Załatwianie spraw w ZUS jest coraz bardziej proste i sprawne dzięki zastosowaniu na Sali Obsługi Klientów dźwiękowego systemu kierowania ruchem. Ponadto coraz więcej spraw można już załatwić bez wychodzenia z domu – tj. przez Internet. Możliwość taką daje Platforma Usług Elektronicznych ZUS, która jest zestawem nowoczesnych usług elektronicznych pozwalającym na zrealizowanie większości spraw związanych z ubezpieczeniami społecznymi. Dzięki PUE można także zarezerwować wizytę w Oddziale na konkretny dzień i godzinę.

Osoby niepełnosprawne odwiedzające Oddział ZUS w Elblągu mogą mieć pewność, że zawsze zostaną profesjonalnie i bez przeszkód obsłużeni, gdyż Oddział stale stara się stwarzać im dogodne warunki i możliwości samodzielnego załatwiania bieżących spraw.

EL SIN „Lodołamaczem”



Misją konkursu „Lodołamacze”, który w bieżącym roku odbywa się po raz dziesiąty, jest promowanie i docenienie organizacji i instytucji, które wspierają osoby niepełnosprawne w różnych dziedzinach życia społecznego, głównie wspomagając ich aktywność na rynku pracy. Elbląska Spółdzielnia Niewidomych Elsin, odniosła niezwykły sukces, bowiem wygrała regionalny etap konkursu, pokonując firmy z województwa kujawsko-pomorskiego i warmińsko-mazurskiego. Zatrudnia ona najwięcej, bo aż 72 osoby z niepełnosprawnościami.



Oprac. AK



Foto nadesłane

misją
Rozem Tobą
osób niepełnosprawnych

Pomimo, że Elsin borykał się z problemami finansowymi, nadal spłaca zadłużenie wobec ZUS i Urzędu Skarbowego, czekając

na 1.5 miliona złotych z Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych, nie traci wiary w słuszność swoich celów, stawiając przede wszystkim na pomoc niepełnosprawnym. Z powodów finansowych, spółdzielnia zmuszona została zredukować liczbę miejsc pracy do 72. Sytuacja ta spowodowana była niedostatecznym wsparciem ze strony PFRON. - Pomimo przeciwności, Elsin nadal rozwija się i jest obecnie przedsiębiorstwem, które i tak zatrudnia najwięcej niepełnosprawnych. Istnieje od 61 lat. Jej nadrzędnym celem jest organizacja miejsc pracy, nie zorientowanie na zys - zapewnia Ryszard Waranków, prezes Elsin. Za działalność na rzecz niepełnosprawnych, firmę uroczyście wyróżniono na gali w Bydgoszczy, co automatycznie skutkuje przejściem do kolejnego, ogólnopolskiego etapu. Galę wręczenia nagród, swą obecnością zaszczyliła aktorka Adrianna Biedrzyńska. Finał „Lodołamaczy” odbył się 29 września na Zamku Królewskim w Warszawie. Za organizację odpowiada Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych.

Maltańskie Warsztaty Aktywizacji Społecznej



We wrześniu odbyły się w Elblągu warsztaty, dzięki którym kilkanaście osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności skorzystało z indywidualnych konsultacji, wykładu wygłoszonego przez psychologa z Ośrodka Maltańskiego w Olsztynie oraz wspólnego poczęstunku.



Napisz do autora:
Marta Kowalczyk
dziennikarz
m.kowalczyk@razemztoba.pl



w nadgodzinach bez zapłaty lub szantażowanych, że jeśli nie będą pracować tyle ile żąda pracodawca, to „znajdą się inni na jego miejsce”. Jak się okazało, trzy z przybyłych na spotkanie osób pogorszeniem stanu zdrowia przyplaciły pracę wykraczającą poza wskazania zapisane w orzeczeniach o niepełnosprawności.

35 godzin w tygodniu

Osoby zainteresowane mogły dowiedzieć się od trenera pracy i przybyłych z Ośrodka Maltańskiego w Olsztynie doradców zawodowych, jakie prawa przysługują osobom niepełnosprawnym, które podjęły zatrudnienie. Wiele osób nie zdawało sobie sprawy, że mogą pra-

cować tylko 35 godzin tygodniowo, przysługuje im dodatkowa przerwa w pracy i prawo do 10 dni dodatkowego urlopu wypoczynkowego. Niezależnie od wieku i spełnianych w społeczeństwie funkcji, wszyscy przybyli otrzymali w prezencie torby, notesy, długopisy, książeczki informujące w ramach projektu „POMOC MALTAŃSKA – aktywizacja społeczno-zawodowa osób niepełnosprawnych II” o prawach pracownika niepełnosprawnego i sposobach zdobycia i utrzymania pracy pomimo trudności, z którymi muszą się zmagać na co dzień. Na zakończenie wiele osób deklarowało potrzebę organizowania kolejnych spotkań tego typu, które poświęcono by innym kwestiom.

więcej na

[razemztoba.pl](http://www.razemztoba.pl)