Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

www.razemztoba.pl • dostępna także dla niewidomych • newsletter dla czytelników „Razem z Tobą”

Nr 02/218
2016

Wesołego Alleluja!

1% historie spoza billbordów

więcej str 9

Nie daj się zrobić w jajo

więcej str 26

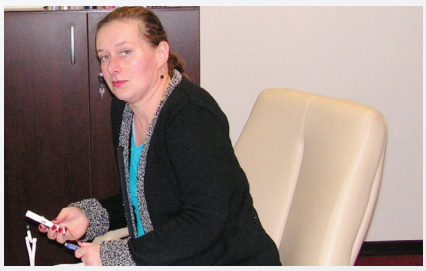
Uczą jak opiekować się chorymi...

więcej str 33

SPIS TREŚCI

7 Z habilitacją jej do twarzy

Elblążanka Marta Kowalczyk to osoba niezwykła, która jako osoba niepełnosprawna realizuje się na wielu płaszczyznach, zarówno zawodowych, jak i społecznych.



31 Woda zdrowia doda

Hydroterapia jest jedną z najstarszych metod leczenia. O jej zaletach w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi rozmawiam...

36 Trzeba znaleźć pieniądze na WTZ

Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ) są placówkami powołanymi do prowadzenia rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych.

26 Nie daj się zrobić w jajo...

Święta wielkanocne coraz bliżej. A jak święta, to oczywiście zakupy i wiele okazji do tego, by zostać oszukanym bądź wydać o kilka złotych za dużo.

29 Stomia to nie wyrok

Od 11 lutego w przychodni Elbląskiego Szpital Specjalistycznego przy ul. Komeńskiego rozpoczęła działanie poradnia stomijna. To pierwsza tego typu placówka...

Społeczeństwo

Dofinansowanie wynagrodzeń ..... str. 6

1% - historie spoza billbordów ..... str. 9

Pomoc socjalna bliżej potrzeb... ..... str. 11

500 poduszek w 24 godziny ..... str. 40

Edukacja

Niepełnosprawny student nie ma lekko ..... str. 8

Kto ekologicznie oszczędza... ..... str. 22

Kultura

Z naszej czytelni ..... str. 34

Towarzystwo Zawsze Kulturalne ..... str. 38

Zdrowie

Chcą walczyć z depresją u dzieci ..... str. 28

Zrozumieć schizofrenię..... str. 30

Uczą jak opiekować się obłożnie chorymi ..... str. 32

Prawo

Ceny mają być czytelne..... str. 24

Zgubiłam paragon ..... str. 25

O parkowaniu na osiedlach ..... str. 27

Często materiał nad którym pracujemy od kilku dni okazuje się w pewnym momencie na tyle nieaktualny, że nie pozostaje nam nam nic innego jak przysiąść do niego raz jeszcze. Ile się przy tym myśli przewinie, wie każdy, komu przyszło choć raz zabierać się za tę samą rzecz od początku.

Jak wynika z doniesień medialnych, szykują się zmiany, na które środowisko osób niepełnosprawnych czeka od lat. Nie ujmujemy oczywiście nikomu, lecz są zawody w których wysiłek jaki trzeba włożyć w wywiązanie się z obowiązków, jest adekwatny zarówno do branży w jakiej pracujemy, jak również w dużej mierze zależy od kondycji zarówno psychicznej jak i - przede wszystkim fizycznej pracownika. O tym, że jedna praca jest cięższa od innej przekonywać nas będzie niemal każdy. Każdy przecież zna takiego pracownika marudę, któremu ciągle źle i ciężko, nawet jak jedynym obowiązkiem takiej osoby jest przyjmowanie dokumentów od petentów. Przykładem niech będzie Pan X - na co dzień pracownik jednego z urzędów, który w rozmowie ze znajomymi powiedział kiedyś, że on wolałby pracować w kopalni niż na co dzień stykać się z ludźmi. - Praca z ludźmi, to najgorsze zło i katorga jaka może być - mówił. Dlaczego więc nie zatrudni się tam, gdzie wydaje mu się, ze byłoby mu lepiej. Tak, słowem klucz jest tutaj „wydaje mu się". Dodajmy do tego jeszcze nasz sport narodowy w postaci wiecznego niezadowolenia i maruderstwa i można powiedzieć, że wszędzie dobrze, tam gdzie nas nie ma.

W tym numerze „Razem z Tobą" opisujemy m.in. warsztaty organizowane przez Fundację „Razem Zmieniamy Świat", które mają za zadanie pomóc osobom, które moim zdaniem mają naprawdę ciężką pracę. I choć nikt z tych osób nie otrzymuje za to wynagrodzenia, często wręcz praca ta zmusza do zmiany swojego życia, rezygnacji z pracy i bycia pełnodyspozycyjnym. I nie pracujemy wówczas na jednym etacie. Musimy być zarówno sprzątaczką, kucharką, pielęgniarką, nianią, fizjoterapeutą... I to wszystko niejednokrotnie przez długie lata. Nie górnik, nie poławiacz ryb na Morzu Północnym, nie budowlaniec pracujący w morderczym upale, a rodzic - opiekun osoby obłożnie chorej bądź niepełnosprawnej, to moim zdaniem praca najcięższa. Praca, która zmusza nas do pozbycia się własnych słabości i planów, a nasz rytm dnia i nocy uzależnić od podopiecznego.

W ostatnich miesiącach przez kraj szumnie przetacza się ustawa pięćsetzłotowa na dziecko. Cały program ma ruszyć w kwietniu br. Zatem czas pójść o krok dalej i zająć się w następnym etapie rodzicami/opiekunami osób niepełnosprawnych. I kiedy już chciałem przelać na papier czarę goryczy, która towarzyszy tym osobom od wielu lat traktowanych po macoszemu przez władzę, w mediach pojawiła się informacja iż Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej przedstawiło projekt nowelizacji ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy oraz ustawy o świadczeniach przedemerytalnych. Według resortu rodziny sprawowanie opieki nad niepełnosprawnym członkiem rodziny należy traktować tak jak czas zatrudnienia. Jak wynika z projektu MRPIPS do którego dotarł Portal Samorządowy, opiekunowie osób z niepełnosprawnością, którzy utracili świadczenia, np. po śmierci podopiecznego, będą mieć prawo do zasiłku dla bezrobotnych lub świadczenia przedemerytalnego. Brawo! Choć na pochwały przyjdzie jeszcze czas. Nie da się jednak ukryć, że to zmiany, może nie na tyle głębokie na jakie oczekują rodziny osób niepełnosprawnych, lecz z pewnością są dużym krokiem w dobrą stronę.

Do tematu oczywiście powrócimy w najbliższych wydaniach „Razem z Tobą" i szczegółowo omówimy proponowane zmiany.

Rafał Sutek

Czy po śmierci bliskiej osoby nadal obowiązuje dane mi przezeń pełnomocnictwo np. do jej rachunku bankowego?

Właściciel rachunku może udzielić wskazanym przez siebie osobom pełnomocnictwa dwojakiego typu:

- rodzajowego do rachunku - pełnomocnik może wówczas dysponować rachunkiem na takich samych zasadach jak posiadacz lecz nie może m.in. ustanawiać dalszych pełnomocnictw czy zlikwidować konta.

- szczególnego - wyłącznie do wskazanych czynności, np. obciążania rachunku przy użyciu karty płatniczej. Oba rodzaje pełnomocnictw wygasają jednak w chwili, gdy do banku dotrze informacja o śmierci właściciela konta. Prawo stanowi, że pełnomocnik nie powinien składać żadnych dyspozycji po momencie śmierci właściciela rachunku. W praktyce, dopóki bank nie jest świadom nowych okoliczności, może realizować zlecenia pełnomocnika działając w dobrej wierze.

Warto przeczytać

Szczepić czy nie szczepić - oto jest pytanie...

Przeciwnicy obawiają się, że szczepionki mogą wywołać autyzm u najmłodszych, zwolennicy ostrzegają przed powrotem zapomnianych chorób. Dla jednych i drugich dobro dziecka jest najważniejsze. Kto ma rację? Ta książka to próba znalezienia najlepszej odpowiedzi na to pytanie, a jednocześnie praktyczny przewodnik dla mamy i taty. Specjaliści wyjaśniają w niej między innymi:

Czy na wszystkie choroby należy szczepić dziecko? Kiedy ze szczepienia trzeba zrezygnować? Jak wybrać szczepionkę? W jaki sposób zmniejszyć ból dziecka? Obowiązkowa lektura dla każdego rodzica.

Leczenie depresji to ucieczka dla słabych ludzi, którzy nie chcą wziąć życia w swoje ręce?

FAŁSZ! Depresja nie jest chwilowym dołkiem, który minie sam. Prowadzi ona do zmian w układzie chemicznym mózgu, które nie powrócą do normy bez profesjonalnej pomocy. W stanie depresji podjęcie leczenia to jedyna słuszna droga powrotu do zdrowia. Taki wybór wymaga siły i odwagi, więc nie jest to ucieczka dla osób słabych. Tylko podjęcie walki może pomóc wyzwolić się ze stanu bezsilności i beznadziei, jaki ogarnia chorego. Jego cierpienie i brak sił są związane ze stanem całego organizmu, a dodatkowy ostracyzm społeczny powoduje, że przyznanie się do choroby i otwarcie na leczenie wymaga od chorego bardzo wiele wysiłku i wytrwałości. Wsparcie chorego w tym postanowieniu jest więc ważnym czynnikiem zwiększającym skuteczność terapii. Najbardziej efektywnymi metodami leczenia depresji są farmakoterapia i psychoterapia -ich skuteczność została udowodniona naukowo.

Wyjaśniamy *w pigułce*

Czym jest dyspozycja na wypadek śmierci?

Prawo bankowe przewiduje możliwość zabezpieczenia interesów najbliższej rodziny na wypadek śmierci posiadacza rachunku bankowego, lokat terminowych i rachunków oszczędnościowych. Aby tak się stało, posiadacz rachunku może wskazać małżonka, rodzeństwo, wstępnych (rodzice, dziadkowie) lub zstępnych (potomkowie) jako osoby, które mają prawo otrzymać określoną kwotę. Kwota ta nie będzie wchodzić w skład spadku, lecz jej wysokość nie może przekroczyć dwudziestokrotności przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw za miesiąc poprzedzający miesiąc zgonu właściciela rachunku.

Dyspozycję taką można w dowolnym czasie odwołać lub zmienić. Jeśli uposażyliśmy w ten sposób więcej niż jedną osobę i suma zleceń przekracza ustawowy limit, to w pierwszej kolejności środki zostaną wypłacone osobie, na rzecz której dyspozycję ustanowiliśmy w pierwszej kolejności.

Pomocna technika:

Kieszonkowy spirometr

Być może za jakiś czas osoby z astmą czy POChP będą miały o wiele łatwiejszy dostęp do spirometrów, urządzeń, które dziś służą głównie pulmonologom w diagnostyce i monitorowaniu chorób płuc. Polscy innowatorzy ze spółki HealthUp pracują nad MySpiroo - niedrogim, przenośnym spirometrem zarządzanym przez aplikację na smartfonie. Dane z urządzenia do aplikacji można przesyłać przez Bluetooth. Ta z kolei pokazuje wyniki pomiarów, gromadzi historię badań i pozwala na łatwe ich przeszukiwanie i porównywanie. Urządzenie nie będzie stawiało diagnozy ani interpretowało wyników. Urządzenie jest na etapie działającego, zaawansowanego prototypu. W tym roku ma przejść badania kliniczne i otrzymać certyfikację, jako produkt medyczny. *Kurier PAP - kurier.pap.pl*

Drukarki 3D w medycynie

Lista zastosowań technologii 3D w medycynie nieustannie się wydłuża. Obecnie naukowcy pracują nad drukowaniem trójwymiarowych tkanek. Specjaliści z firmy Organova, która się tym zajmuje, ogłosili, że rozpoczynają regularną produkcję ludzkich naczyń krwionośnych i spodziewają się, że za pięć lat powszechnie wszczepiane będą pacjentom wyhodowane w ten sposób by-passy. Następnie zabiorą się za drukowanie z pojedynczych komórek całych narządów gotowych do przeszczepów, tworzonych na miarę, czyli idealnie dopasowanych do potrzeb i rozmiarów chorego. Droga do tego jeszcze daleka. Zanim wydrukuje się nowy narząd do przeszczepu można już wydrukować model chorego narządu, np. serca, co pozwala precyzyjnie zdiagnozować wady i przygotować operację. Metodę tą już wprowadza się w życie. W Centrum Badawczo Rozwojowym American Heart of Poland w Bielsku-Białej wydrukowano model serca pacjentki na podstawie danych z tomografii komputerowej. *Oprac. Red.*

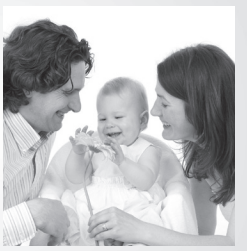
Znajdź nas
jak chcesz,
gdzie chcesz

http://www.razemztoba.pl

W KALENDARZU

24 marca

Narodowe Święto Życia



Polskie święto obchodzone co roku uchwalone przez Sejm Rzeczypospolitej Polskiej. Celem święta jest propagowanie odpowiedzialności za założenie rodziny i zachęcanie do życia w rodzinach wielodzietnych. W tym roku święto odbywa się pod hasłem „Naturalnie - rodzina".

26 marca

Zmiana czasu na letni

Zegarki o godzinę do przodu przestawimy w nocy z soboty (26 marca) na niedzielę (27 marca). W tym dniu przestawiamy zegarki z godziny 2 na 3. Urządzenia elektroniczne, takie jak telefony komórkowe, tablety, komputery, czy zegarki elektroniczne zmianą czasu korygują w sposób automatyczny.

27 marca

Wielkanoc

Najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie upamiętniające zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Niedziela Wielkanocna rozpoczyna się już w sobotę po zachodzie słońca. Do XVIII wieku msze rezurekcyjne odprawiane były o północy, potem świętowano rezurekcję rano.

Dofinansowanie wynagrodzeń
osób niepełnosprawnych w 2016 roku

Pracodawca, który zatrudnia osobę niepełnosprawną i spełnia wymogi określone przez prawodawcę, ma możliwość uzyskania pomocy ze środków PFRON w postaci dofinansowania do wynagrodzenia takiej osoby. Wysokość wsparcia dla pracodawcy uzależniona jest od stopnia i rodzaju niepełnosprawności pracownika.

Którzy pracodawcy mogą ubiegać się o dofinansowanie?

Dofinansowanie do wynagrodzeń zatrudnionych pracowników niepełnosprawnych mogą otrzymać pracodawcy:

- prowadzący zakłady pracy chronionej,
- z otwartego rynku pracy:
- zatrudniający co najmniej 25 pracowników w przeliczeniu na pełny wymiar czasu pracy i osiągający wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych w wysokości co najmniej 6 procent,
- zatrudniający w przeliczeniu na pełny wymiar czasu pracy mniej niż 25 pracowników.

W sytuacji, gdy przedsiębiorca będzie miał zaległości w zobowiązaniach wobec PFRON, które wynikają z tytułu obowiązkowych wpłat, o których mowa w art. 49 ust. 1 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, jak i niespłaconych pożyczek lub nienależnie pobranych dofinansowań, a które przekraczają kwotę 100 zł, Prezes Zarządu PFRON wyda decyzję o wstrzymaniu miesięcznego dofinansowania.

Kto dofinansowania nie otrzyma?

Dofinansowanie przysługuje na niepełnosprawnych pracowników zatrudnionych zgodnie z przepisami art. 2 Kodeksu pracy (Dz. U. z 2014 r. poz. 1502 ze zm.) oraz na niepełnosprawnych wykonawców pracy nakładczej w ZPChr, o których mowa w art. 28 ust. 3 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Źródło:

Ustawa z dnia 27.08.1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2011 r. nr 127, poz. 721 ze zm.); PFRON.

Kwoty dofinansowania w 2016 roku

Wysokość pomocy dla wszystkich pracodawców jest jednakowa i wynosi:

1) 1.800 zł - w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do znacznego stopnia niepełnosprawności,

2) 1.125 zł - w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do umiarkowanego stopnia niepełnosprawności,

3) 450 zł - w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do lekkiego stopnia niepełnosprawności.

Ponadto w odniesieniu do pracowników niepełnosprawnych, w stosunku do których orzeczono chorobę psychiczną, upośledzenie umysłowe, całościowe zaburzenia rozwojowe, epilepsję oraz niewidomych, należna pomoc jest zwiększana o 600 zł.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
Napisz do autora:
Marta Kowalczyk
e-mail: m.kowalczyk@razemztoba.pl

Z habilitacją jej do twarzy

Elblążanka Marta Kowalczyk to kobieta niezwykła, która jako osoba niepełnosprawna realizuje się na wielu płaszczyznach, zarówno zawodowych, jak i społecznych. Wózek inwalidzki nie przeszkodził jej w pięciu się po szczeblach kariery naukowej. Jako pierwsza osoba niepełnosprawna z województwa warmińsko-mazurskiego zdobyła tytuł doktora habilitowanego na Wydziale Teologii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Jesteśmy z niej dumni, tym bardziej, że Marta Kowalczyk od lat współpracuje z naszym miesięcznikiem, niejednokrotnie podejmując na jego łamach ważne tematy, związane z szeroko pojętą integracją. Nam opowiedziała o swoich planach, fascynacjach i znalezieniu swojej życiowej drogi.

Dlaczego teologia? Religia zawsze była ważna w Twoim życiu?

Zdawałam na psychologię na Katolicki Uniwersytet Lubelski. Egzaminy zdałam na czwórkach i piątkach, ale pomimo tego nie udało mi się dostać. Żeby nie tracić roku studiów przy pogarszającym się stanie zdrowia, rozpoczęłam teologię z nadzieją, że po roku przeniosę się na psychologię. Na pierwszym roku teologii, paradoksalnie teologii nie było, bo zajęcia mieliśmy z logiki, filozofii, historii i pedagogiki. Zaczęłam i tak już zostało.

Jak wyglądała Twoja droga do habilitacji, bo łatwo pewnie nie było zważywszy, że jesteś osobą poruszającą się na wózku. Jakie bariery musiałaś pokonać?

Łatwo nie było niestety ze względu na bariery architektoniczne. Kiedy jeździłam jeszcze na studia pociągami, problemem było wsiadanie do pociągu. Wysokie schody, nieprzystosowane dworce. Teraz to się trochę poprawiło, ale nie na tyle, żebym mogła przemieszczać się samodzielnie. Na wydziale niestety też były schody. Spotkałam na szczęście ludzi życzliwych, którzy pomagali mi się przemieszczać. No a najbardziej pomogła mi mama.

Co uważasz za swój największy sukces w Twojej karierze zawodowej. Z czego jesteś szczególnie dumna?

To wbrew pozorom nie jest łatwe pytanie. Nie bardzo potrafię się chwalić, ale siedem publikacji książkowych o różnej tematyce to jest to, co mnie cieszy.

W Polsce osób niepełnosprawnych mających habilitację jest pewnie gastka. Złośliwi powiedzą, no tak, ale to nie fizyka tylko teologia. Uświadom niedowiarków, czym są studia teologiczne i spróbuj obalić mit „łatwych" studiów.

Jeśli ktoś interesuje się filozofią, historią i psychologią, a do tego chciałby dowiedzieć się więcej o Bogu, to nie powinien czuć się rozczarowany. Ja w swoich poszukiwaniach naukowych staram się łączyć moją słabość do historii z wyjaśnianiem fenomenu konkretnych kobiet, mistyczek, które wywarły duży wpływ na rozwój duchowości, kultury, a nawet postaw konkretnych sił politycznych. Tak było m.in. w przypadku św. Brygidy Szwedzkiej, Katarzyny ze Sieny, czy wcześniej Hildegardy z Bingen. To wielkie i silne osobowości, które zaprzeczają stereotypom o średniowieczu.

Obracasz się w środowisku duchownych, czy rzeczywiście można mówić o kryzysie wiary, kryzysie w kościele? Co sądzisz jako teolog o finansowaniu religii przez państwo?

Wśród różnych moich znajomych znajdują się również osoby duchowne. Kryzys to poważne słowo. Kiedy rozmawiam z różnymi ludźmi, to jednak muszę przyznać, że z rozmaitymi problemami duchowymi i pytaniami dotyczącymi wiary i Boga pojawiają się częściej osoby świeckie. Osoby duchowne, zarówno księża, zakonnicy i siostry zakonne wybierając swoją drogę życiową mają zazwyczaj głęboką wiarę, którą studia teologiczne i formacja pozwalają im rozwijać i pogłębiać. To, jak każdy z nas pokieruje swoimi wyborami, drogami, to już raczej kwestia wolnej woli. Jesteśmy wolnymi ludźmi, więc każdy decyduje o swojej drodze. A co do lekcji religii, to ja należę do pokolenia, które chodziło na katechezę do salek w kościele. I to dosłownie, bo lekcje religii mieliśmy w salce na wieży katedry św. Mikołaja w Elblągu. Na zajęciach często schodziliśmy do kościoła, gdzie można było poczuć sacrum. Pani katechetka oprowadzała nas po kościele i wszystko nam tłumaczyła co się robi, po co, kiedy i jak się zachować. Teraz, kiedy obserwuję dzieci w kościele, myślę, że one po prostu tego nie znają. Oczywiście mogą to wszystko im pokazać i wytłumaczyć rodzice poza nabożeństwami, ale to wymaga dodatkowego czasu, który wiele osób chce spędzić inaczej. To pokazuje, że zajęcia katechetyczne jednak są potrzebne, jeśli rodzice chcą, aby ich dzieci rozwijały się również w wierze. Wszystko jak widać ma swoje plusy i minusy. Nie jestem dydaktykiem, więc nie

czuję się kompetentna do wypowiadania się autorytatywnie w tych kwestiach, ale ważne jest na pewno to, żeby forma i treść przekazu były dostosowane do wieku, potrzeb i okoliczności uczestniczących w lekcjach religii. Wiem, że przy Komisji Episkopatu Polski działa Komisja Wychowania Katolickiego, gdzie dyżury pełni koordynator ds. programowania katechezy, któremu można zgłaszać różne kwestie dotyczące podręczników i nauczania, ale jak wspomniałam, wykracza to poza moje kompetencje.

Co teraz robisz i jakie masz plany i marzenia związane z habilitacją?

Przygotowuję materiały do kolejnej książki. Dalej staram się też pomagać osobom niepełnosprawnym w ramach projektów Fundacji Polskich Kawalerów Maltańskich w Warszawie. Czasem nie jest to proste, bo ramy programów są sztywne, a każdy człowiek ma inne potrzeby i oczekiwania. Zdarza się niestety, że mam niewiele czasu na rehabilitację, ale staram się ćwiczyć codziennie. Mam nadzieję, że i do mnie uśmiechnie się los, kiedy okaże się, że naukowcy wynaleźli skuteczną metodę leczenia dystrofii mięśniowych. Staram się żyć i czasu nie zmarnować.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka
e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

Marta Kowalczyk

Pochodzi z Elbląga i ma 39 lat. Po ukończeniu studiów doktoranckich i uzyskaniu stopnia doktora nauk teologicznych Marta prowadziła zajęcia dydaktyczne, w postaci wykładów skierowanych do różnych grup społecznych. Od roku akademickiego 2009/2010 prowadzi wykłady na Wydziale Teologii Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Wobec braku pomocy dydaktycznych z zakresu terapii zajęciowej, które odpowiadałyby zapotrzebowaniu studentów funkcjonującego na Wydziale Teologii UWM kierunku Nauk o Rodzinie, przygotowała dwie publikacje książkowe, które zostały wydane w 2011 roku: „Niezbędnik Ojca. Dla rodziców, pedagogów, terapeutów i studentów nauk o rodzinie" oraz „Codziennik współczesnego seniora. Dla osób starszych, ich dzieci, studentów nauk o rodzinie i pracowników socjalnych". Jest członkiem Rady duszpasterskiej diecezji elbląskiej. Ponadto, od 2005 roku współpracuje w charakterze konsultanta z Elbląską Radą Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych oraz od 2012 roku z Fundacją Polskich Kawalerów Maltańskich w Warszawie. W ostatniej z wymienionych instytucji, w ramach projektów realizowanych ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Unii Europejskiej zajmuje się organizacją szkoleń, prowadzeniem wykładów i pomocą potrzebującym, przeciwdziałając w ten sposób wykluczeniu społecznemu osób poszkodowanych przez los. Wśród jej osiągnięć po uzyskaniu stopnia doktora można wymienić: autorstwo 6 monografii - w tym wydana praca doktorska, 14 artykułów w czasopismach naukowych, 12 publikacji (rozdziałów) w monografiach zbiorowych oraz redakcję i opracowanie modlitewnika mistycznego „Modlitewnik. Matki Kościoła", który zawiera teksty źródłowe objawień mistycznych dwudziestu sześciu kobiet żyjących w drugim tysiącleciu chrześcijaństwa w tłumaczeniu na język polski. Brała także czynny udział w kilkunastu konferencjach i sympozjach naukowych. Podczas wielu z nich wystąpiła z referatami, które zostały zamieszczone w publikacjach książkowych pokonferencyjnych lub czasopismach naukowych.

Niepełnosprawny student nie ma lekko

Ścieżka edukacyjna osób z niepełnosprawnościami nie należy do łatwych. Stereotypowe myślenie i braki w wiedzy na temat ich potrzeb stanowią poważny problem. Raport Rzecznika Praw Obywatelskich (RPO) jest miażdżący- niektóre kierunki studiów są poza zasięgiem osób niepełnosprawnych. Zaledwie 9,1 proc. z nich może pochwalić się dyplomem ukończenia studiów.

Od 2011 roku szkoły wyższe są zobowiązane do stwarzania niepełnosprawnym warunków do pełnego udziału w procesie kształcenia i w badaniach naukowych. Uczelnie publiczne otrzymują z budżetu państwa dotację, którą mogą przeznaczyć na finansowanie kosztów realizacji inwestycji służących kształceniu niepełnosprawnych studentów i doktorantów, na specjalistyczne szkolenia, wyposażenie wypożyczalni sprzętu dla niepełnosprawnych, zakup specjalistycznych urządzeń, materiałów dydaktycznych i naukowych dostosowanych do potrzeb niepełnosprawnych czy transport między obiektami dydaktycznymi uczelni.

Szerzej o tym problemie napiszemy w kolejnym numerze „Razem z Tobą".

Red.

1% - historie spoza billbordów

Nieubłaganie zbliża się termin składania deklaracji podatkowych. To intensywny czas pracy dla większości Organizacji Pożytku Publicznego, które dwoją się i troją, obmyślając strategie promocyjne kampanii 1%. Wszystko po to, by przekonać do siebie jak największą liczbę podatników.

Na ulicach pojawiają się bilbordy z wizerunkami dzieci zmagających się z ciężkimi chorobami, osób z widocznymi niepełnosprawnościami, okaleczonych zwierząt, celebrytów. W mediach rozbrzmiewają mniej lub bardziej kontrowersyjne kampanie. Jak w tym wszystkim nie ulec manipulacji speców od marketingu i sile reklamy? Jak dokonać właściwego wyboru? Niestety, zbyt rzadko mamy okazję poznać bohaterów tych kampanii, „wsłuchać się" ich historie.

Przypadek beznadziejny

1998 rok, prawy brzeg Wisły. Młoda, na oko osiemnastoletnia kobieta zaczepia przypadkowego mężczyznę, pytając o papierosa. On nie ma, bo nie pali. W odpowiedzi dostaje wiązankę słów przez większość ludzi uznawanych za niecenzuralne i obraźliwe. Poziom jej wulgarności i agresji jest wręcz odpychający. Kwintesencja stereotypu członka praskiej społeczności lokalnej. Budzi lęk, niechęć i odrazę. Ta kobieta to Wiesia. Komunikuje się ze światem przy pomocy agresji wobec innych i siebie. Domaga się zainteresowania i robi to poprzez samookaleczanie - jakby nie znała innego sposobu na zwrócenie na siebie uwagi. Przypadek beznadziejny. Tak się przynajmniej wówczas wydawało. Jej dzieciństwo to alkoholizm, awantury, interwencje policji. Wiesia z rodzeństwem chowa się po kątach. Istny koszmar. Matka ledwo wiąże „koniec z końcem". Jakby tego było mało, w trzynastym roku życia Wiesia jest wykorzystywana seksualnie. Do dziś wspomina, jak bardzo źle się z tym czuła, jak głęboko w swojej duszy to ukrywała, jak bardzo „brudna" się czuła. Z biegiem czasu ma coraz bardziej dosyć. Nie radzi sobie z nauką i popada w różne tarapaty, bo, jak twierdzi, nie mogła znaleźć dla siebie miejsca. Pewnego dnia w szkole, do której chodziła, poznała panią psycholog. Zaprzyjaźniły się. Wiesia coraz lepiej zaczyna rozumieć, że przede wszystkim musi uwierzyć w siebie. Kończy szkołę i trafia do Stowarzyszenia Otwarte Drzwi na zajęcia dla młodzieży praskiej. Początki są bardzo trudne, dochodzi do sytuacji, w której rozgrzanym garnkiem rzuca w kierunku instruktora, o mało nie doprowadzając do nieszczęścia. Podejmuje próbę samobójczą - zażywa leki, popijając alkoholem, kończy się dla niej niemal tragicznie. Popada w stan śpiączki. Cudem, siła organizmu i wola życia zwycięża. Ówczesna pani prezes w bezradności zgłasza się do pani psycholog, o której nieustannie wspomina Wiesia. Niespełna rok później rezygnuje ona z dotychczasowej pracy i przechodzi do Stowarzyszenia Otwarte Drzwi. Teraz, po 18 latach, ciężka praca instruktorów, psychologów, terapeutów, pracowników socjalnych i samej Wiesi przynosi owoce - jest zupełnie inną osobą - samodzielną, przestrzegającą prawa i podstawowych zasad moralnych, mającą wielu przyjaciół. Posiada własne mieszkanie komunalne, ośmioletni staż pracy w warszawskiej firmie sprzątającej i od trzech lat stałego partnera - a z nim marzenia i plany. Udało się odbudować dobre relacje z mamą, odnalazła dalszą rodzinę, przez którą jest szanowana. Ciężko w to uwierzyć, prawda? A jednak Wiesia sama o sobie mówi: Odkąd jestem w „Otwartych Drzwiach" inaczej patrzę na siebie, świat i innych ludzi. Najważniejsze jednak jest to, że zmienił się mój charakter - kiedyś na wszystko reagowałam tylko złością i agresją. Dziś dążę do celu i nie poddaję się. Inaczej patrzę na swoją niepełnosprawność. Znam swoje wady, ale wiem też, w czym jestem dobra. W końcu w siebie uwierzyłam.

Zamknięta w chorobie

Marta cierpi na pęcherzycę - chorobę skóry, która objawia się m.in. tym, że każde, nawet lekkie uderzenie powoduje okropną ranę na ciele. Traci włosy. Pierwsze trzy lata szkoły Marta spędza w domu. W czwartej klasie, zmęczona odizolowaniem, dołącza do rówieśników w szkole pod Warszawą. - Nikt nie chciał ze mną rozmawiać; koleżanki cały czas umawiały się, żeby do mnie nie podchodzić i mnie

nie dotykać, bo się zarażą - opowiada Marta dodając, że mówienie o tym już nie jest dla niej nieprzyjemne. Przywołuje scenkę z podstawówki: impreza mikołajkowa. Każdy uczeń losuje osobę, której ma kupić prezent. Kupon z imieniem Marty jest wyraźnie krótszy. Marta jako ostatnia losuje... samą siebie. Wspomina też powroty do domu, podczas których koledzy dla żartów uwielbiali podstawiać jej nogę, żeby przewróciła się na wykładany kamykami chodnik. Chociaż zalecany ma indywidualny tok nauki, postanawia zostać w szkole do końca podstawówki. Nic się nie zmieniło - wspomina. - Nie miałam żadnych koleżanek. W autokarze, na wycieczkach, zawsze siedziałam sama. Po szkole nigdzie nie wychodziłam. Szkoła, dom i tyle. Mama próbowała rozmawiać z wychowawczynią o zachowaniu klasy. „To nie wina klasy" mówiła nauczycielka. Gdy Marta była w ósmej klasie, pedagog poradził jej szkołę specjalną (dla osób z upośledzeniem umysłowym) o profilu krawiecko-gastronomicznym z internatem. W „normalnej" nie dasz rady - przekonywał. - A o szkole specjalnej wiedziałam tylko tyle, że są tam osoby z rożnymi schorzeniami i że nikt nie będzie mi dokuczał. Bardzo się cieszyłam. Najważniejsze dla mnie było to, żeby dalej się uczyć. A że w szkole specjalnej? Co z tego? - mówi Marta. W nowej szkole szyła bluzki z krótkim rękawem, bluzy z polaru, fartuchy i dresy. W lekcjach pomagała całej klasie. Czasem w nocy, trzymała za rękę koleżankę z pokoju, gdy ta dostawała ataków padaczki. Każdy kolejny rok Marta kończyła jako najlepsza uczennica w szkole, z czerwonym paskiem. Trzy lata minęły szybko, a ambicja pchała ją naprzód - pragnęła się uczyć, studiować... Zamęczała mamę prośbami, by ta znalazła jej jakiś interesujący kurs czy nową szkołę. Tak trafiła do Stowarzyszenia Otwarte Drzwi. Osoby, które pamiętają ten czas, wspominają: przyprowadziła ją zatroskana mama. Nieśmiała, zamknięta w sobie, skulona. Siedziała na brzegu krzesła, jakby zaraz chciała uciec. Krótka rozmowa przerodziła się w długie, trwające kilka godzin spotkanie. Ludzie ze Stowarzyszenia z pełnym przekonaniem rekomendują jej szkołę wieczorową oraz zajęcia w jednym z ośrodków dla osób z niepełnosprawnościami. Z dnia na dzień Marta nabierała pewności siebie, jej rola w ośrodku szybko zmienia się z uczestnika na wolontariusza. Z niezwykłą pilnością uczy się dalej: kończy szkołę średnią (ku zdumieniu własnemu i otoczenia, nawet najbliższego, zdaje maturę), następnie kontynuuje naukę w policealnej szkole dla asystentów osób niepełnosprawnych i podejmuje pracę z osobami niepełnosprawnymi. Dziś jest w trakcie studiów na Akademii Pedagogiki Specjalnej, ma własne mieszkanie komunalne, wspaniałego i kochającego męża oraz autorytet w swoim otoczeniu, na który bardzo ciężko zapracowała. Z dzieciństwa pamiętam samotność, poniżenie oraz przekonanie, że nie mam prawa nawet do marzeń. Choroba pozbawiła mnie nie tylko włosów. Powiem wam jedno - gdybym wygrała w totolotka, pierwsze co bym zrobiła, to przeznaczyła te środki na Stowarzyszenie Otwarte Drzwi, aby takie osoby jak ja mogły dalej się rozwijać. Tutaj narodziłam się na nowo: znalazłam przyjaciół, pracę, męża, odzyskałam marzenia - moje nowe życie trwa już 12 lat! - mówi Marta.

Los bywa złośliwy

Marek był zdrowym, pełnym sił nastolatkiem. Jego sytuacja życiowa jest bardzo trudna - ojciec alkoholik, rodzina dysfunkcyjna, wielkie problemy finansowe. W 2000 r. umiera jego mama, dwa lata później ojciec. Osierocony nie poddaje się - kończy szkołę zawodową, podejmuje próbę nauki w szkole średniej. Wydawałoby się, że jak na młodego człowieka - doświadczeń aż nadto, jednak, jak się wkrótce okazuje, to nie wszystko, co przygotował dla niego okrutny los. W 2004 r., nagle dostaje wylewu krwi do mózgu, rozpoznanie: krwiak śródmózgowy prawej okolicy skroniowo-potylicznej, wodogłowie pokrwotoczne. W tamtych trudnych chwilach nie ma nikogo, kto mógłby go wesprzeć, komu mógłby się wyżalić, z kim mógłby porozmawiać - całkiem sam, zdany tylko na siebie, poważnie myśli o odebraniu sobie życia. Zastanawiając się nad przyszłością widzi pustkę. Niespełna rok później Marek trafia do Stowarzyszenia Otwarte Drzwi, do ośrodka dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Jego sytuacja życiowa wyglądała dramatycznie - osierocony, z odziedziczonymi ogromnymi długami, realnie zagrożony eksmisją z mieszkania. Pracownicy Stowarzyszenia we współpracy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej piszą liczne petycje, podania, wnioski, angażując nawet środowisko lokalne. W końcu udaje się anulować 95 proc. długów, pozyskać mieszkanie socjalne - wyremontowane i wyposażone dzięki wspólnej pracy pracowników ośrodka i pomocy mieszkańców Domu Rotacyjnego (placówki Stowarzyszenia do młodych bezdomnych mężczyzn). W ośrodku Stowarzyszenia Marek nawiązuje nowe więzi, rodzą się przyjaźnie - wszyscy uwielbiali (i uwielbiają do dziś) Marka, szczególnie za rewelacyjne poczucie humoru i dużą rozwagę w wypowiadanych sądach. Poznając inne osoby, czasem dotknięte jeszcze bardziej skomplikowanymi schorzeniami i niepełnosprawnościami, wspominał: Nie widzę na ich twarzach użalania się nad losem i sobą. Widzę uśmiechy, widzę jak bije od nich życie. Zrozumiałem, że tylko i wyłącznie ja mam wpływ na to kim jestem, nikt inny. Tylko ja wiem, że muszę zacząć wszystko od początku - poznałem ludzi, którzy mnie w tym postanowieniu wsparli. W środowisku, w którym Marek funkcjonuje do dziś, szybko zdobył niepodważalne uznanie. Za pośrednictwem Stowarzyszenia Otwarte Drzwi udaje mu się zdobyć pracę. Wiem na pewno, że wszyscy młodzi ludzie marzą o przyjaźni, miłości, założeniu własnej rodziny, również ci, którzy wiedzą, że mają ograniczenia, których życie nieoczekiwanie przybrało inny obrót. Pragniemy być tacy jak inni - chcemy mieć szansę rozwoju, nauki i pracy, oczywiście na miarę naszych rzeczywistych talentów i możliwości. Miałem szczęście, bo to wszystko znalazłem wśród ludzi w Stowarzyszeniu Otwarte Drzwi - mówi Marek. Dziś mija osiem lat od momentu zatrudnienia w firmie specjalizującej się w produkcji urządzeń odblaskowych, zaś od siedmiu lat tworzy szczęśliwy związek małżeński, pełen marzeń i planów. Jego żoną jest Marta - bohaterka poprzedniej historii...

Jakub Grotowski

Pomoc socjalna bliżej potrzeb seniorów

Seniorzy - których populacja szybko rośnie - są dostrzegani jako warta uwagi grupa podopiecznych i klientów przez coraz liczniejsze instytucje i firmy usługowe, a w ostatnim czasie także przez developerów. Do sytuacji, gdy osoby w wieku 60 + stanowią już blisko jedną czwartą społeczeństwa, ma być również przystosowany system pomocy społecznej. Od 1 stycznia obowiązuje ustawa o osobach starszych, są też propozycje zmian w ustawie o pomocy społecznej.

Seniorzy pod szczególną opieką

Starzejące się społeczeństwo to nowe wyzwanie dla polityki społecznej. Zauważono, że w systemie pomocy socjalnej należy wyróżnić potrzeby w zakresie pomocy i wsparcia dla osób starszych, podobnie jak dla osób niepełnosprawnych. Jak stwierdza się w projekcie zmian do założeń ustawy o pomocy społecznej, od 2004 r. obserwowany jest wzrost liczby osób samotnie gospodarujących, które nie mogą liczyć na pomoc osób bliskich, a ze względu na utratę sprawności, brak dochodów lub zbyt niskie renty czy emerytury nie są w stanie zapewnić sobie środków na utrzymanie i opiekę, w tym na zaspokojenie potrzeb szczególnych, które wynikają z ich wieku lub niepełnosprawności.

W nowym systemie pomocy społecznej przewidziane są trzy obszary usług socjalnych: usługi profilaktyczne - skierowane do osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, usługi aktywizujące - adresowane do osób w wieku aktywności zawodowej pozostających bez zatrudnienia oraz usługi interwencyjne - służące zabezpieczeniu niezbędnych podstawowych potrzeb osób niepełnosprawnych i starszych oraz osób i rodzin znajdujących się w sytuacjach kryzysowych (przemoc, handel ludźmi, klęski żywiołowe i zdarzenia losowe). Świadczenia pieniężne zostaną wydzie-

lone z ośrodków pomocy społecznej, zajmą się nimi oddzielne Kasy (Wydziały) Wsparcia Dochodowego.

Usługi interwencyjne w odniesieniu do osób starszych i niepełnosprawnych mają być świadczone w trzech rodzajach:

a) usługi opiekuńcze,

b) sąsiedzkie usługi opiekuńcze - w oparciu o specjalne umowy na pomoc sąsiedzką, określające jej zakres i warunki,

c) usługi świadczone w mieszkaniach chronionych. W zależności od celu udzielania wsparcia w tych mieszkaniach określone zostaną dwa warianty świadczenia usług:

- pobyt czasowy w mieszkaniach treningowych - różnego rodzaju usługi w formie treningów, nauki samodzielności, poradnictwa, pracy socjalnej, zmierzające do całkowitego usamodzielnienia dla różnych kategorii osób,
- pobyt stały w mieszkaniach wspomaganych - dla osób starszych i niepełnosprawnych, częściowo niesamodzielnych i wymagających wsparcia w formie usług opiekuńczych.

Nowy system testowany jest w wybranych miejscowościach, na razie z pominięciem dużych miast, w których liczba mieszkańców przekracza 80 tysięcy.

Trzeba monitorować, ale jak?

Wprowadzenie w życie systemu pomocy socjalnej opartego na nowych zasadach wymaga przede wszystkim dobrego rozeznania potrzeb. W przygotowaniu odpowiedniej skali usług dla osób starszych ma pomóc monitoring sytuacji seniorów, do czego zobowiązuje ustawa o osobach starszych, która weszła w życie 1 stycznia 2016r. Ustawa nakazuje badanie warunków życia osób 60+ w wielu obszarach: sytuacji dochodowej i bytowej, aktywności zawodowej, sytuacji rodzinnej, stanu zdrowia i jakości życia. Nie określa jednak procedur prowadzenia tego monitoringu. Nie wiadomo kto ma to robić, jak często, czy badania mają być zróżnicowane zależnie od grupy wiekowej, do czego konkretnie mają służyć zdobyte dane, czy np. na ich podstawie powinny być wydawane natychmiastowe decyzje o przyznaniu potrzebnych świadczeń. Te istotne szczegóły muszą się znaleźć w przedmiotowym rozporządzeniu, którego nie ma. Nie wiadomo, kiedy się ukaże, a do tego czasu ustawa będzie martwa.

W Elblągu myślą o seniorach

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Elblągu przymierza się już „na własną rękę" do nowego systemu, także w obszarze wsparcia dla osób starszych. Według wiedzy dyrektor MOPS - Mirosławy Grochalskiej, w Elblągu mieszka około 18 tysięcy osób w wieku poprodukcyjnym. Pracownicy socjalni od dłuższego czasu monitorują sytuację osób po 85 roku życia, które z racji wieku w większości wymagają jakiejś formy wsparcia. Pani dyrektor ocenia, że około 1000 osób żyje całkowicie samotnie, nie mogąc liczyć na pomoc bliskich, którzy wyjechali za granicę lub do odległych miast. Część z nich mieszka w niedostosowanych mieszkaniach (m.in. ogrzewanych piecami). MOPS proponuje im i ułatwia zamianę tych mieszkań na dogodniejsze, ale czasem jest to niemożliwe, gdy mieszkanie zostało wykupione od miasta z dużą bonifikatą, z myślą o dzieciach i wnukach. Nie wszystkie te starsze osoby kwalifikują się do domu pomocy społecznej. Rozwiązaniem są w takiej sytuacji mieszkania wspomagane, pozbawione barier architektonicznych, odpowiednio wyposażone wraz z usługami opiekuńczymi i asystenckimi. W Polsce powstają już pensjonaty dla osób starszych, budowane przez developerów, w których

świadczone są także różnego rodzaju usługi. Koszty pobytu w takim pensjonacie są jednak z reguły za wysokie na kieszeń przeciętnego emeryta. Budową kompleksu mieszkań dla seniorów zajął się ostatnio samorząd w Gliwicach, zlecając to zadanie lokalnemu TBS i ZBK. Podobne przedsięwzięcie można byłoby zrealizować w Elblągu, na terenie terenów powojskowych przy ul. Lotniczej, gdzie grupa organizacji pozarządowych proponuje umiejscowienie kompleksu usług społecznych, świadczonych przez te organizacje. Jest tam miejsce na blok mieszkalny dla seniorów, składający się z np. z jednopokojowych apartamentów z aneksami kuchennymi i łazienkami. Jego mieszkańcy mogliby korzystać z usług prowadzonych przez organizacje w zakresie opieki medycznej, rehabilitacji, ze stołówki, z pomocy żywnościowej Banku Żywności, z oferty kulturalnej i rekreacyjnej, uczęszczać do osiedlowego klubu. Sami seniorzy mogliby również wiele zaoferować, wzbogacając ofertę całego kompleksu swoją aktywnością.

Geriatrzy potrzebni jak powietrze

Odrębnym problemem jest brak specjalistycznej opieki medycznej. Elbląg nie jest wyjątkiem - w wielu miastach nie funkcjonują poradnie geriatryczne, głównie z braku geriatrów, co zmusza starsze osoby do wyczekiwania miesiącami na wizyty u różnych specjalistów, a następnie wykupywania w aptekach stosu leków, które nie zawsze dobrze współreagują. Starania utworzenia oddziału geriatrycznego w miejskim szpitalu nie przyniosły rezultatu. Jest to ciągle najpilniejsza potrzeba seniorów, której bez pomocy władz nie zaspokoją. Muszą się znaleźć sposoby na zachęcenie młodych lekarzy do wyboru takiej specjalności - niedługo geriatrzy będą bardziej poszukiwani niż pediatrzy i trzeba się z tym liczyć. Może tu też, podobnie jak w zakresie pomocy socjalnej, potrzebne są jakieś nowe rozwiązania prawne.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Teresa Bocheńska
e-mail: t.bochenska@razemztoba.pl

Pismo z prokuratury celnej. To oszuści!

Pierwsza rzecz jaka nasunęła się policjantom zaraz po przyjęciu zawiadomienia o oszustwie to wyrafinowanie skonstruowane pismo, które pokrzywdzony znalazł w skrzynce pocztowej. Nadawcą była nieistniejąca instytucja prokuratury celnej w Gorzowie Wielkopolskim, której „śledczy" straszyli adresata karami finansowymi za zakup suszu tytoniowego. Jest to pierwszy tego typu, odnotowany przypadek w Elblągu. W Polsce podoba sprawa była prowadzona w województwie lubuskim.

Do elbląskiej komendy policji zgłosił się 74-letni mężczyzna. Przyniósł ze sobą pismo, którego nadawcą była prokuratura celna w Gorzowie Wielkopolskim. Mężczyzna znalazł je w skrzynce na listy. W nagłówku dokumentu było godło, nazwa instytucji i jej adres. Dalej w piśmie czytamy, że mężczyzna jest podejrzany o zakup suszu tytoniowego bez polskich znaków akcyzy. Według nadawcy mężczyzna miał zamawiać paczki od nielegalnie działającej firmy. Z treści tego „urzędowego" pisma wynikało, że niejaka Anna Dudek, prokurator prokuratury celnej w Gorzowie Wielkopolskim, w związku z prowadzonym śledztwem celno-skarbowym przeciwko zorganizowanej grupie przestępczej, postanowieniem nakłada na adresata karę grzywny o łącznej wysokości 284 zł. W piśmie podany jest także numer konta, na który należy wpłacać karę oraz ostateczny termin dokonania wpłaty. Do tego załączony jest również blankiet przekazu z wpisaną kwotą do zapłaty. W Gorzowie Wielkopolskim oraz w kraju nie funkcjonuje instytucja o nazwie prokuratura celna. W dodatku żadna prokuratura nie wystawia przekazów i nie orzeka o karach grzywny. Osoby, które otrzymały takie lub podobne w treści wezwania do zapłaty, proszone są o zgłaszanie tych faktów do najbliższej prokuratury lub na policję, bez względu na to, czy wpłaciły pieniądze na konto oszustów. Warto również pamiętać o tym, że mogą pojawić się modyfikacje takich „urzędowych" pism.

KMP Elbląg

Bezpieczna tożsamość...

Codziennie wychodząc z domu zabieramy ze sobą dowód osobisty, niezależnie od tego, czy mamy do załatwienia formalności w urzędzie, czy nie. Naturalną już rzeczą jest to, że mamy go zawsze przy sobie. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że jesteśmy potencjalnie narażeni na jego utratę lub kradzież naszych danych osobowych. Ogólnopolska akcja edukacyjna „Nieskradzione.pl" to zainicjowana przez Biuro Informacji Kredytowej oraz Komendę Główną Policji odpowiedź na rosnące zagrożenie kradzieży tożsamości.

W województwie warmińsko-mazurskim w 2015 roku odnotowanych zostało 75 przypadków przywłaszczenia dokument stwierdzającego tożsamość, 12 przypadków posługiwania się cudzym dokumentem oraz 374 przypadki kradzieży czyjegoś dokumentu. Jeśli chodzi o przestępstwa związane z podrabianiem dokumentów to było ich na Warmii i Mazurach ponad 560. W odpowiedzi na rosnące zagrożenia związane z kradzieżą tożsamości, Komenda Główna Policji razem z Biurem Informacji Kredytowej rozpoczęły ogólnopolską akcję edukacyjną „Bezpieczna tożsamość. Nieskradzione życie". Na potrzeby kampanii został stworzony serwis „Nieskradzione.pl", który daje możliwość dokonania bezpłatnej rejestracji utraconego dokumentu. Akcja obejmuje problematykę ochrony danych osobowych i ma na celu uświadomienie wszystkim Polakom, że wystarczy przestrzegać kilku ważnych zasad, by uniknąć nieprzyjemnych sytuacji związanych z kradzieżą tożsamości.

KMP Elbląg

Senior

Niedzielne obiady z seniorami

W Płocku ruszy wkrótce projekt niedzielnych obiadów wolontariuszy z osobami starszymi i samotnymi, które nie mają rodziny i przyjaciół. Darmowe posiłki będą przygotowywane przez płockie restauracje i dostarczane przez wolontariuszy do domów podopiecznych. Projekt „Obiad" rozpoczęły się 21 lutego i potrwają do końca czerwca 2016 r. To pilotażowe przedsięwzięcie, które w przypadku większej liczby restauratorów chętnych do wsparcia osób samotnych w podeszłym wieku, ma być kontynuowane. Projekt skierowany jest na razie do 15 najbardziej potrzebujących osób w wieku powyżej 65 lat, które nie mają rodziny i przyjaciół. Jak podkreśliła Beata Olszewska, szefowa Płockiego Wolontariatu działającego przy płockim Urzędzie Miasta, wolontariusze, odwiedzając swoich podopiecznych, często mają problem z nawiązaniem bliskiej relacji, przez co potrzeba takich spotkań czasem stopniowo wygasa. Natomiast rozmowa przy niedzielnym obiedzie zbliża i w naturalny sposób ułatwia budowanie więzi.

Źródło: Kurier PAP - kurier.pap.pl/

Bezpłatne Porady Prawne i Specjalistyczne ERKON

Zapisy:

*** ELBLĄG**
codziennie od 9:00 do 15:00
ul. Zw. Jaszczurczego 15, 55 235 69 35

*** GDAŃSK**
ul. Dyrekcyjna 6, pok. 310
tel. 55236 206 560

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

*** OSTRÓDA**
ul. Słowackiego 13A, pok. nr 8
tel. 785425131

RAZEM Z TOBĄ

Społeczeństwo

Budżet obywatelski to nie tylko plac zabaw

Dobry Dom - miejsce psychoterapeutycznej pomocy osobom z problemami emocjonalnymi - stworzyła Caritas Diecezji Radomskiej. Projekt zdobył najwięcej głosów mieszkańców Radomia w głosowaniu na propozycje do budżetu obywatelskiego.

Z placówki mogą korzystać osoby z problemami emocjonalnymi i psychicznymi, cierpiące na depresję, stany lękowe, fobie, nerwice, zaburzenia odżywiania, a także osoby doświadczające trudności w relacjach z innymi. Psychoterapeuci prowadzą terapię indywidualną oraz konsultacje dla par i rodzin. - Psychoterapia może być uzupełnieniem leczenia farmakologicznego zaleconego przez lekarza psychiatrę, ale mogą też się do nas zgłaszać osoby nieobjęte do tej pory pomocą specjalisty - mówi psychoterapeuta Karolina Wieczorek. Jak podkreśla wiceprezydent Radomia Jerzy Zawodnik - to przykład, że w ramach budżetu obywatelskiego mogą być realizowane nie tylko projekty inwestycyjne, ale także różne przedsięwzięcia, które zaspokajają inne potrzeby mieszkańców.

Źródło: Kurier PAP - kurier.pap.pl

Społeczeństwo

1 procent dla Elbląga

W naszym kraju od 2004 r. obywatele mają możliwość przekazywać 1 procent podatku dochodowego na organizacje pożytku publicznego (OPP). W 2015 roku w województwie warmińsko-mazurskim skorzystało z tej możliwości ok. 457 tysięcy osób, czyli niespełna 56 proc. podatników, rozliczających się w urzędach skarbowych w naszym województwie.

Mieszkańcy naszego regionu wsparli OPP z całego kraju kwotą ok. 15 mln złotych. Warmińsko-mazurskie organizacje otrzymały z tego kwotę 4 mln złotych. Ile z tych pieniędzy otrzymały elbląskie? Patrząc na potrzeby lokalnych OPP z pewnością jest to kwota niewystarczająca.

Nie zawsze wiemy kto, jak i kiedy może przekazać 1 proc. na ten cel. Taka możliwość przysługuje osobom, które dokonują rozliczenia na formularzach PIT-28, PIT-36, PIT-36L, PIT-37, PIT-38, PIT-39. Wystarczy, żeby podatnik w rubryce formularza rozliczeniowego wpisał numer z wpisu w Krajowym Rejestrze Sądowym organizacji oraz kwotę stanowiąca 1 proc. podatku należnego.

- Warto im pomagać. Takie wsparcie ma również bezpośredni wpływ na rozwój naszego miasta i poprawę życia jego mieszkańców - apeluje Wojciech Rudnicki, Wiceprzewodniczący Rady Miejskiej.

Rejestr organizacji pozarządowych z Elbląga uprawnionych do otrzymania 1 procenta podatku można znaleźć na naszej stronie internetowej http://www.razemztoba.pl/13571

Przypominamy, Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych KRS: 0000014250

oprac. red

Edukacja

Niepełnosprawność intelektualna a wymiar sprawiedliwości

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym (PSOUU) wydało publikację „Osoba z niepełnosprawnością intelektualną w postępowaniach sądowych i przed innymi organami". Ma ona istotne znaczenie w kontekście wdrażania Konwencji Organizacji Narodów Zjednoczonych o prawach osób niepełnosprawnych, którą Polska ratyfikowała w 2012 r.

Wobec szybko zachodzących w ostatnich latach zmian społecznych, osoby z niepełnosprawnością intelektualną coraz częściej stają się uczestnikami postępowań sądowych, przed organami ścigania i innymi organami publicznymi. Czy polski wymiar sprawiedliwości i inne podmioty uczestniczące w procesie stosowania prawa są na to przygotowane? Publikacja ta rozpoczyna dyskusję na temat niezbędnych form wsparcia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w różnorodnych sytuacjach związanych ze stosowaniem prawa.

Źródło: www.niepelnosprawni.gov.pl

Dostępność

Prosimy dotykać eksponatów

Prezydent Miasta Gdańska Paweł Adamowicz oraz Dyrektor Muzeum Historycznego Miasta Gdańska dr hab. Waldemar Ossowski serdecznie zapraszają 18 kwietnia br. na I Ogólnopolską Konferencję „Prosimy dotykać eksponatów", inspirowaną wystawą „Prosimy dotykać eksponatów", prezentowaną w Dworze Artusa i dotyczącą problemów dostosowania instytucji kulturalnych o charakterze wystawienniczym do potrzeb osób z dysfunkcjami poznawczymi.

- Podczas spotkania zastanowimy się, jak można skonstruować ofertę kulturalną, skierowaną szczególnie do osób niewidomych i słabowidzących, którzy są grupą, stanowiącą największe wyzwanie w przestrzeni muzealnej spośród wszystkich występujących niepełnosprawności - zachęcają organizatorzy. Głównym ośrodkiem działań artystycznych i kulturalnych dedykowanych osobom niepełnosprawnym jest Dwór Artusa. Zaangażowanie tej placówki w wyrównywanie szans i znoszenie barier zostało nagrodzone 3 grudnia 2010 roku nagrodą „Miejsce Przyjazne Osobom Niepełnosprawnym 2010". Wstęp oraz udział jest bezpłatny. *Źródło: mhmg.pl*

Zdrowie

Powstaną centra urazowe dla dzieci

25 stycznia br. minister zdrowia Konstanty Radziwiłł podpisał rozporządzenie na mocy którego z dniem 1 czerwca 2016 r. zaczną funkcjonować centra urazowe dla dzieci. Będą one udzielały pomocy dzieciom i młodzieży z ciężkimi, mnogimi i wielonarządowymi obrażeniami.

Rozporządzenie ministra określa wymagania, jakie będą spełniały centra. Zostały one sformułowane z uwzględnieniem specyfiki świadczeń, których potrzebują dzieci i młodzież, oraz możliwości szpitali dziecięcych w zakresie leczenia najcięższych obrażeń. Nowe centra będą zorganizowane na tej samej zasadzie, na której działają centra urazowe dla dorosłych - będą wydzielonymi funkcjonalnie częściami szpitali. Nie ma więc konieczności rejestrowania ich jako nowe jednostki organizacyjne.

Źródło:mz.gov.pl

Sport

Wystawa w Zakopanem

14 lutego w Parku Miejskim im. Józefa Piłsudskiego w Zakopanem otwarta została wystawa unikalnych zdjęć, które prezentują osiągnięcia zawodników Olimpiad Specjalnych i historię ruchu Special Olympics w Polsce. Można ją oglądać do 20 marca br.

- Olimpiady Specjalne to największy na świecie ruch sportowy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Od blisko 50 lat dbamy o rozwój sportowy i integrację społeczną osób niepełnosprawnych intelektualnie na całym świecie, a od ponad 30 lat robimy to w Polsce. Według szacunków, jeden na 20 Polaków jest osobą z niepełnosprawnością intelektualną. To ogromna grupa ludzi, która żyje wśród nas, ale jej potrzeby i umiejętności są często niedostrzegane lub ignorowane - podkreśliła Joanna Styczeń-Lasocka, Dyrektor Generalny Olimpiad Specjalnych Polska

Wystawa składa się z 16 plansz, zawierających łącznie ponad 50 fotografii, pokazujących to co najpiękniejsze w Olimpiadach Specjalnych: radość z uprawiania sportu i udziału w rywalizacji sportowej, więź przyjaźni jaka tworzy się pomiędzy zawodnikami, trenerami i wolontariuszami czy smutek po nieudanym starcie w zawodach. Autorami zdjęć prezentowanych na wystawie są Leszek Kowalski, Grzegorz Kurkowski oraz Viola i Jacek Rzodeczko.

- Zdjęcia jednoznacznie pokazują, że sportowcy Olimpiad Specjalnych wkładają w zawody i treningi równie wiele wysiłku i poświęcenia, jak profesjonalni sportowcy. Zawsze walczą o zwycięstwo i robią to nie dla nagród, czy medali, ale dla samej radości z wygranej i przełamania własnych słabości. To jest właśnie duch prawdziwego sportu, który sportowcom Olimpiad Specjalnych jest szczególnie bliski - powiedział Grzegorz Kurkowski, Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego IX Ogólnopolskich Zimowych Igrzysk Olimpiad Specjalnych Zakopane 2016.

Wystawa została przygotowana we współpracy z Urzędem Miasta Zakopane.

Oprac. Red.

ŻYCIE OCZAMI UCZNIÓW... CZYLI LICEALNE OPOWIEŚCI...

„Walc z Baszirem"

Tym razem film Arii Folmana „ Walc z Baszirem''. Tytuł sugerował film lekki i przyjemny, lecz po pierwszych kadrach - dramat, przerażenie, wojna...

Ten film, to dramat wojenny, film biograficzny, psychologiczny i na dodatek animowany. Dlaczego biograficzny i psychologiczny, ponieważ w młodości reżyser Arii Folman, jak wszyscy jego koledzy, odbywał obowiązkową służbę w wojsku izraelskim. Służba ta przypadła na czas, kiedy Izrael wkroczył do Libanu. Po tragicznych przeżyciach Forman wyczyścił swój umysł z tego strasznego okresu. Dopiero jako dojrzały czterdziestolatek po rozmowach z psychologiem, był gotowy rozliczyć się z tymczasem w życiu. Ten proces przypominania sobie bolesnych doświadczeń jest głównym tematem filmu, który jest opowieścią tak osobistą, jak tylko można sobie to wyobrazić. Na poszczególnych kartkach komiksu widzimy, bo tak odebrałam ten film - cierpienie, słabość wobec rzeczywistości wojny oraz emocje. Wykorzystanie techniki rysunkowej pozwala uwypuklić absurd wojennej przemocy. „Walc z Baszirem '', to film o istocie wojny, niepotrzebnej śmierci i rozbitej psychice, tych którzy w tym krwawym spektaklu brali udział.

Jedną z najlepszych scen filmu jest taniec żołnierza z karabinem maszynowym pośród latających wszędzie kul, wykonany do muzyki Fryderyka Chopina. Już dla samej tej sceny warto obejrzeć film. Stanowi ona kwintesencję „Walca z Baszirem".

Katarzyna Ziółkowska
kl. I B IV LO w Elbląg

Wyróżnieni przez Rzecznika Praw Dziecka

W minionym roku IV LO włączyło się do ogólnopolskich działań, związanych z obchodami Dnia Praw Dziecka. Opracowana została kampania, w której wzięło udział ponad 1000 osób!

Projekt objął swoim działaniem nie tylko młodzież z IV LO, ale także uczniów szkół podstawowych, gimnazjalistów i seniorów. Dzień Praw Dziecka stał się Tygodniem Praw Dziecka. Osią programu była akcja przeciw przemocy „Nie bij mnie, kochaj mnie", przygotowana we współpracy z Regionalnym Centrum Wolontariatu. Zakończyła się ona przemarszem, w którym uczestniczyli uczniowie elbląskich szkół.

Ale to nie wszystko. Ostatni tydzień listopada obfitował w różnorodne wydarzenia: dwa festyny dla uczniów szkół podstawowych („Bezpieczni w sieci" dla SP nr 1 oraz „Smakoludek" dla SP nr 12), Dzień Zdrowego Śniadania, kampania „Mali - uczniowie idą do szkoły".

Wszystkie działania zostały docenione przez Rzecznika Praw Dziecka, pana Marka Michalaka. IV Liceum Ogólnokształcące, jako jedyne w Elblągu, znalazło się wśród 52 wyróżnionych placówek z całej Polski.

Anna Bazylczyk

Ze świata nauki i nie tylko

„Uchodźca" słowem roku 2015

Kapituła polskich językoznawców jednomyślnie wybrała rzeczownik „uchodźca" za słowo roku 2015. Słowo to wygrało również w ogólnopolskim internetowym plebiscycie organizowanym przez Instytut Języka Polskiego Uniwersytetu Warszawskiego. W skład kapituły weszli profesorowie: Jerzy Bartmiński, Jerzy Bralczyk, Renata Przybylska, Andrzej Markowski, Jan Miodek, Walery Pisarek i Halina Zgółkowa. Ogólnopolski plebiscyt na słowo roku zorganizowany był przez IJP UW już po raz piąty. Akcję wspierają Narodowe Centrum Kultury i Fundacja Języka Polskiego. IJP UW regularnie prezentuje słowa miesiąca, tygodnia i dnia na stronach slowanaczasie.uw.edu.pl oraz slowadnia.clarin-pl.eu.

Źródło: PAP Nauka w Polsce

Na dno przez zakupy

Uzależnienie od zakupów jest często bagatelizowane i trywializowane. Tymczasem, jak każdy inny nałóg, potrafi zrujnować życie. Od zakupów przeważnie uzależnione są kobiety, ok. 30-35 roku życia, z dużych miast, zamożne; które z jednej strony lubią robić zakupy, z drugiej mają dużo stresów i nie bardzo potrafią sobie z nimi dawać radę. Z moich doświadczeń wynika, że najchętniej kupują ubrania, kosmetyki, książki. Problem może też dotyczyć mężczyzn, którzy nazywają się wówczas gadżeciarzami albo kolekcjonerami, i kupują sprzęt elektroniczny czy zegarki. Zjawisko uzależnienia od zakupów jest wciąż w Polsce słabo rozpoznane. Szacuje się, że problem może dotyczyć 3-5 proc. populacji. Dla porównania, wśród mieszkańców Wielkiej Brytanii zakupoholicy mogą stanowić nawet ok. 15 proc.

Źródło: PAP Nauka w Polsce

Razem z Tobą

PRZY TABLICY

SOSW nr 1

„Szkoła to nie tylko nauka,
to przygoda, zabawa i przyjaźń”

Materiał zredagował: Rafał Sułek (redaktor naczelny)
Materiał do wkładki przygotowali: Ewa Bida, Dorota Szablewska z uczennicami Kamilą, Natalią i Kasią.

* * *

Wkładka stanowi integralną część miesięcznika „Razem z Tobą”.
Współredagowana jest przez uczniów i opiekunów klas integracyjnych z elbląskich szkół oraz placówek specjalnych, wspierających niepełnosprawne dzieci i młodzież.

Ośrodek Szkolno - Wychowawczy nr 1 w Elblągu

Kamila, Natalia i Kasia to reporterki i dziennikarki gazetki szkolnej. Skrupulatnie dokumentują wszystkie wydarzenia z życia naszej szkoły, a efekty ich pracy można oglądać w gablocie na korytarzu szkolnym.

Z tego mnóstwa imprez dziewczyny wybrały dla czytelników „Razem z Tobą" najważniejsze ich zdaniem wydarzenia, a tym samym chciały przedstawić biorących w nich udział uczniów.

W naszej szkole jest około 300 uczniów. Każdy z nas ma inne zainteresowania i zdolności. Dzięki różnym organizacjom, kołom i zajęciom możemy je rozwijać i prezentować, także na zewnątrz.

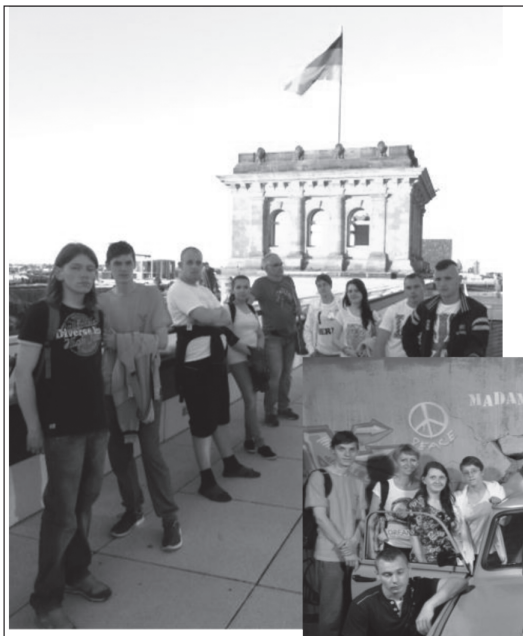
Mamy też wiele powodów do dumy z naszych koleżanek i kolegów. Dziś chcemy pochwalić się osiągnięciami z bieżącego roku szkolnego.

Wśród nas są prawdziwi światowcy. Nasza ekipa pod opieką pani Izabeli Nosarzewskiej, nauczycielki podstaw przedsiębiorczości, zawędrowała aż do Brukseli, do siedziby Unii Europejskiej.

To pani Iza, Justyna i Wojtek, którzy wywalczyli pierwsze miejsce w VII Konkursie Wiedzy Ekonomicznej i w nagrodę pojechali do Brukseli.

UNIA EUROPEJSKA

A moi rówieśnicy z klas III szkoły zawodowej pod kierunkiem pani Tamary Lorentsen realizowali projekt „Absolwent ZSZ na europejskim rynku pracy" i na jego zakończenie pojechali na wycieczkę do Berlina.



Zwiedziliśmy wiele zabytków i muzeów, byliśmy pod legendarna Bramą Brandenburską oraz na stadionie olimpijskim. Mieliśmy też okazję nawiązać kontakty z młodzieżą z całego Świata.

Niewątpliwie mocną stroną naszych chłopców jest sport. Pod czujnym okiem wspaniałego trenera -„selekcjonera" pana Mirka Szablewskiego odnosimy sukcesy na skalę ogólnopolską .

W listopadzie w Ogólnopolskich Mistrzostwach w Futsalu (halowej piłce nożnej) Juniorów ZSS „Sprawni Razem" drużyna chłopców zdobyła mistrzostwo Polski, a…

… Darek z kl. II stolarz. okazał się najlepszym strzelcem zawodów.

Jesteśmy też dumni z młodszych kolegów ze szkolnego klubu Rekord rywalizujących w Ogólnopolskich Olimpiadach Specjalnych. W tym roku wystartowali już w Turnieju Koszykówki, Badmintona oraz Mitingu w Lekkiej Atletyce.

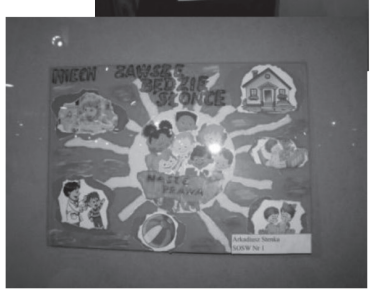
Ważnym wydarzeniem w naszej szkole było w tym roku szkolnym otwarcie punku przedszkolnego i przyjęcie do naszego grona najmłodszych kolegów. Mamy nadzieję , że i oni w niedługim czasie przysporzą nam kolejnych powodów do dumy.

Mnóstwo wśród nas artystycznych, wrażliwych dusz. Lubimy malować , śpiewać i recytować, zarówno na terenie szkoły jak i poza nią.

Na VIII Międzywojewódzkim Konkursie Recytatorskim pod hasłem „Poezja jest dobra na wszystko”…

Po najwyższy laur sięgnęła Estera Kubicka z kl. III

Nasz kolega Arek Stenka z kl. V jest laureatem konkursu plastycznego pod hasłem „Konwencja Praw Dziecka” , a jego pracę można podziwiać na wystawie w Ratuszu Miejskim.



Po raz pierwszy wystartowaliśmy w wojewódzkim konkursie plastycznym na niemiecki kalendarz adwentowy „Der schönste selbstgemachte Adventskaleneder”.

I od razu z sukcesem !

Nasi koledzy zdobyli II i III miejsce oraz specjalne wyróżnienie.

Mamy też talenty literackie… Młodzież z III kucharz zainspirowana, obejrzanym na lekcji języka polskiego filmem „Katyń", napisała recenzje filmowe. Oprócz stałych elementów recenzji, poruszyły nas fragmenty mówiące o uczuciach i emocjach odbiorców.

Recenzja Natalii

Na języku polskim oglądaliśmy film wybitnego reżysera A. Wajdy pt. "Katyń". Ten dramat wojenny został nakręcony w 2007 r.

W produkcji filmowej przedstawiony jest mord katyński, kiedy to zabito ok. 12 tys. polskich oficerów. Utwór poświęcony też jest ich żonom, matkom, siostrom, które z ogromną nadzieją wyczekują na powrót swoich bliskich.

Reżyser miał pomysł, aby film został podzielony jakby na dwie części: fabularną i dokumentalną, która zawierała autentyczne polskie, niemieckie i rosyjskie kroniki wojenne. W obrazie były przedstawione czarno-białe zdjęcia, by widz był przekonany, że to prawdziwa historia. Sceny były kręcone w Krakowie, miasteczkach i wsiach na wschodzie Polski. Pokazano także las katyński, gdzie według naszej historii, zabijani byli polscy oficerowie. Kostiumy zostały uszyte według tamtejszej mody, a niektóre materiały sprowadzono specjalnie na potrzeby produkcji.

Wajda doskonale dobrał obsadę, zagrali najlepsi aktorzy. Moim zdaniem wyróżnił się Artur Żmijewski, który odtwarzał Andrzeja, polskiego oficera. Poruszyła mnie jego postawa, pomimo posiadania rodziny chciał poświęcić życie ojczyźnie.

Film zakończył się niezwyczajnie, ponieważ nie było napisów końcowych, tylko czarny ekran. Dzięki temu mieliśmy czas na chwilę refleksji. Reżyser z tym zakończeniem miał świetny pomysł, bo w dzisiejszym świecie nie mamy czasu pomyśleć o tych, którzy oddali za nas życie, abyśmy mogli być wolnym narodem.

Film podobał mi się, bo w bardzo łatwy i przyjemny sposób można nauczyć się i zrozumieć wydarzenia historyczne.

Fragment recenzji Iwony

(...) Aktorzy zostali dobrze dobrani, ponieważ wzbudzili we mnie emocje. W czasie Wigilii zaśpiewali kolędę. Nie mogli być razem z rodzinami i dlatego ich Boże Narodzenie było wyjątkowe, smutne i wzruszające.

Moim zdaniem w tej produkcji filmowej najlepiej zagrał A. Żmijewski dlatego, że jego bohater nie poddawał się. Zrobił na mnie bardzo duże wrażenie.

Film oddaje cześć zamordowanym w Katyniu i ich rodzinom. Wywołuje wiele przykrych uczuć, a nawet doprowadza do łez. Bardzo go polecam, bo jest mi przykro, że niektórym ludziom brak patriotyzmu i szacunku do ojczyzny.

Fragment recenzji Justyny

(...) Moim zdaniem aktorzy zostali dobrze dobrani, zwłaszcza A. Żmijewski. Odegrał bardzo smutną rolę w tym filmie, do końca pisał w swoim notesie to wszystko, co z nim robili Rosjanie w Katyniu.

Po scenie mordu pojawił się ciemny ekran. Czekaliśmy na napisy, ale ich nie było. To zakończenie wymyślił reżyser.

Moim zdaniem film był bardzo smutny i przerażający. Niektóre sceny doprowadzały mnie do złości, a nawet przekleństw. Nie mogłam uspokoić się po filmie (...)

Fragment recenzji Wojtka

(…) Aktorzy zostali bardzo dobrze dobrani do swoich ról, jak dla mnie wszyscy świetnie odegrali swoje role. Nie wiem kto jest najlepszy, chyba wszyscy.

Pusty, czarny ekran na koniec tego dramatu porusza i daje dużo do myślenia . Po obejrzeniu filmu, widz zastanawia się, co by było, gdyby nie poświęcenie polskich oficerów (...)

Kto ekologicznie oszczędza, ten ma - nie tylko pieniądze

Ekologia jest ekonomiczna. Warto wiedzieć, kiedy oszczędzamy naprawdę, a kiedy pozornie i co łączy nasz portfel z naturą. Małe rzeczy mogą mieć wielki wpływ na stan naszych finansów, na nasze zdrowie, a nawet mogą ratować lub niszczyć świat.

O ekonomii słów kilka

Kwestia ekonomii zajmuje każdego z nas w różnym zakresie, ale ta najbardziej podstawowa dotyczy naszych domów, budżetów, pracy, nauki i innych sfer codziennego życia. Jest nieodłącznie związana z pieniędzmi, którymi dysponujemy, dobrami, które kupujemy i wartościami, którymi się kierujemy.

Z ekonomią powiązana jest praktycznie każda dziedzina naszego życia, gdzie przecinają się i przenikają różne obszary. Od kultury, przez sztukę, edukację aż do pracy, rozwoju, przemysłu itd.

Różne osoby pracujące nad budżetem domowym w odmienny sposób postrzegają kwestię ekonomii w swoich domach, a poprzez to również inne dziedziny, z którymi ekonomia się wiąże. Tak jest na przykład z ekologią. Dziś zatem o ekologii w ekonomii z domowego podwórka.

Ekonomia a ekologia

Jak często kupując chleb, bluzkę czy proszek do prania zastanawiamy się na tym, jakie są konsekwencje naszych wyborów? Jak często sugerujemy się ceną, jakością, a jak często innymi względami? Do czego prowadzi ta droga i czy można z niej zawrócić?

Cena wyboru i cenny wybór

Mając ograniczone środki na życie, najczęściej patrzymy właśnie na cenę. Później na jakość. Część z nas jest w stanie zaplanować poważniejszy zakup i odłożyć na to pieniądze, aby kupić lepsze jakościowo (a co za tym idzie - często także droższe) rzeczy dla ich dłuższego użytkowania. Dzięki temu unikamy sytuacji, w której buty kupujemy co drugi miesiąc. Takie postępowanie ma kilka plusów: nie marnujemy czasu na szukanie wciąż nowych butów, nie przepłacamy za 5 par butów po 40 zł, a kupujemy (o ile to możliwe dla nas finansowo) jedne buty za 150 zł, które starczają na dłużej, nie rwiemy włosów z głowy, że mieliśmy zaoszczędzić, kupując taniej, a ostatecznie i tak przepłacamy. Mieści się w tym również kwestia ekologii. Rzeczy zużyte wyrzucane są na śmietnik i powiększają tylko powierzchnię wysypiska, choć nie musi tak być. Rzeczy używane, zniszczone mogą mieć tzw. drugie życie. Są bowiem ludzie, którzy powiedzą, że i z nich można zrobić coś nowego. „Przyda się" - to maksyma Fundacji Feniks, która robi „coś z niczego". W ten sposób różne materiały zamiast lądować na wysypiskach są przetwarzane i wprowadzane ponownie do użytku, co służy i ludziom i ekologii.

Zawartość „cukru w cukrze"

Czy kupując sok, napój czy chleb zwracamy uwagę na „ich zawartość"? Cena gra rolę i kieruje się nią 80 proc. osób, ale równie ważne jest zdrowie. Choć pieniędzy w portfelu ubywa za każdym razem, gdy dokonujemy zakupu, zatem jest to odczuwalne natychmiastowo, o tyle zdrowia w związku ze złym żywieniem i nawykami żywieniowymi ubywa nam przez długi czas i efekty tego odczuwamy dużo później, ale często bardziej drastycznie. Żywność potrafi być dziś tańsza, ale zagłębiając się w szczegóły tego zjawiska dostrzec można, iż generuje to większe koszty społeczne, jak również ekologiczne. Oto kilka przykładów z życia obrazujących konsekwencje naszych wyborów jako konsumentów.

Otóż, na przykład sok - z nazwy malinowy, w którym zawartość malin wynosi 0,1 proc.! Niektórzy producenci używają po prostu hasła - napisu na opakowaniu pod tytułem „MALINA", jak można się domyślić sugerujący klientowi, że ma do czynienia z produktem z dużą zawartością malin, a tymczasem okazuje się, że producent podpisuje zwyczajnie na opakowaniu owoc, żebyśmy przypadkiem nie pomylili go z truskawką. Płacimy ciężkie pieniądze za coś, co pod nazwą herbaty malinowej jest zwykłą herbatą o posmaku malin z ubiegłego roku.

Poza tym producenci od lat pracują nad tym, aby wydać jak najmniej, a zarobić jak najwięcej. Dobrym sposobem na to jest stosowanie tańszych zamienników. Tak często dzieje się z cukrem, który dzielnie jest zastępowany syropem glukozowo-fruktozowym, a spotkać można go właściwie w 90 proc. artykułów spożywczych. Zatem w soku malinowym oprócz zatrważającej ilości malin, aromatów na podobieństwo owoców spotkamy także dużą ilość syropu, który „osłodzi nam życie" i późniejsze konsekwencje jego spożywania. Inny, tańszy zamiennik stosowany w przemyśle spożywczym, to olej palmowy, który pozbawiony jest składników odżywczych. Oba zamienniki obecne w większości asortymentu sklepów spożywczych sprzyjają zachorowalności na cukrzycę, występowaniu otyłości i chorób układu krążenia. Poza tym, w przemyśle na skalę światową stosowane są barwniki, konserwanty, aromaty, środki zagęszczające, wzmacniacze smaku, dzięki którym żywność wydaje się być smaczniejsza, jest tańsza, ale nie dla zdrowia! Konsekwencje w postaci obniżenia odporności organizmu, zachorowalności, alergii pokarmowych itd. docierają do nas podstępnie i są dużo bardziej dotkliwe niż może się nam wydawać. Ponadto, rozłożone w czasie prowadzą do długiego leczenia, dużych nakładów pieniędzy, obniżenia komfortu życia w związku ze złym samopoczuciem. W efekcie drogo nam przyjdzie zapłacić za te oszczędności. Zatem dobrze jest się zastanowić czy kupić taniej i z dużą zawartością śmieciowych wypełniaczy czy kupić drożej i zaoszczędzić na leczeniu.

Poza kwestią zdrowia, pozostaje jeszcze kwestia ekologii. Żywność dziś produkuje się taniej ze szkodą dla natury. Tam, gdzie nie da się w naturalnych warunkach uprawiać roślin, hodować zwierząt, wymuszane są praktyki nieetyczne, nieekologiczne, zatruwające środowisko. Zwierzęta tłoczone są na małej przestrzeni, w niehumanitarnych warunkach, faszerowane antybiotykami, sterydami i paszami wątpliwej jakości, które to substancje powracają do środowiska i do nas w różny sposób. Opryski roślin, nawozy sztuczne wyjaławiają glebę. Dla produkcji oleju palmowego wycinane są lasy deszczowe, a wraz z nimi giną zagrożone gatunki zwierząt. Dzieje się tak z wieloma składnikami dzisiejszej żywności. Lokalni producenci nie są w stanie konkurować z olbrzymimi przemysłami, zatem upadają, pozostawiając nas na łasce i niełasce gigantów bez skrupułów.

Nie możemy tego zmienić w jeden dzień, ale każda decyzja dotycząca tego, czy kupimy ten czy inny produkt, zaważa na całości. Nie myśląc o tym wcale, narażamy następne pokolenia na klęski głodu, kataklizmy, choroby. Ponieważ jesteśmy powiązani w jeden ekosystem, natura się zbuntuje, a bez niej obrócimy się w nicość.

Ekologiczna ekonomia w domowym zaciszu

Ogrzewanie

Jest okres zimowy, grzewczy, na zmianę otwieramy i zamykamy okna, przykręcamy i rozkręcamy grzejniki. Jak powinno być z myślą o ekologii i naszych portfelach? Przykręcamy kaloryfer, otwieramy okna dla przewietrzenia pomieszczeń, zamykamy okna, podkręcamy kaloryfer. Na noc warto

przykręcić ogrzewanie choć o jeden obrót pokrętła. Śpimy lepiej, jesteśmy zdrowsi a oszczędność odczuwamy w kieszeni. Kaloryfery nie powinny być też zasłaniane przez meble itp., gdyż nie spełniają swojej funkcji - mogą grzać na najwyższych obrotach a my tego nie odczujemy. Co ponadto?

Gotowanie

Chcąc oszczędzić na gazie czy prądzie, w zależności od kuchenki - gotujemy w garnkach o cienkich ściankach (o ile potrawa nie wymaga grubych), na wielkości palnika dostosowanego do wielkości garnka/patelni, w miarę możliwości pod przykryciem. Zaoszczędzimy w ten sposób czas, prąd/gaz co zwróci się nam finansowo, a ponadto dbamy w ten sposób o ekologię, gdyż zużywamy mniej wymienionych tu zasobów.

Pranie

Oszczędność na praniu powstaje wówczas, gdy wykorzystujemy całą ładowność pralki i przy użyciu odpowiedniej, oznaczonej na opakowaniu ilości proszku, piorąc w możliwie najniższej temperaturze. Jak pokazuje praktyka, większość z nas dodaje proszku czy płynu „na oko", a w efekcie okazuje się, że jest to ilość zabójcza dla naszych pralek, które odmawiają posłuszeństwa.

Prąd

Oszczędzimy na nim wówczas, gdy będziemy pamiętać o wyłączaniu tzw. czujek, wyłączaniu na noc całej listwy zasilającej, wyjmowaniu kabli z wtyczkami z gniazdek elektrycznych. Nie wszyscy wiedzą, że ładowarki do telefonów, laptopów podłączone do gniazdek a nie podłączone do urządzeń które mają ładować, także pobierają energię!

Te i wiele innych porad można znaleźć w Internecie, książkach i choć na początku trudno pamiętać o tym wszystkim, to wprawne stosowanie tych zaleceń pozwoli nam zaoszczędzić krocie i z dbałością o ekologię. Powodzenia!

Katarzyna Ciszewska-Wojtas

Ceny mają być czytelne, jednoznaczne i widoczne

Cena za produkt oraz za litr czy kilogram - to obowiązkowe informacje, które musimy znaleźć na sklepowych półkach. Niestety, przedsiębiorcy nie zawsze przestrzegają przepisów. Czytelnie, widocznie, jednoznacznie - w ten sposób każdy sprzedawca musi informować klientów o cenie oferowanych produktów czy usług.

Z praktyki Inspekcji Handlowej (IH) wynika, że w ubiegłym roku przedsiębiorcy najczęściej mieli trudności z przestrzeganiem obowiązku uwidaczniania cen jednostkowych (za litr, metr, albo kilogram produktu), a także podawaniem spójnych danych o cenach, czyli jednolitej informacji umieszczanej przy towarze oraz w kasie. Pozostałe nieprawidłowości to m.in. stosowanie „widełek" cenowych bez jasnej informacji od czego zależy konkretny koszt ponoszony przez klienta.

W 2015 roku IH wydała łącznie 625 decyzji dotyczących nieprawidłowego informowania o cenach towarów i usług, a suma nałożonych kar wyniosła prawie 308 tys. zł (307,9 tys. zł). W tym z tytułu ponownego naruszenia przepisów wydano 4 decyzje z karami na kwotę 21,7 tys. zł.

Konsumentom i przedsiębiorcom przypominamy, że:

- Cena to podstawowa informacja, której musi udzielić przedsiębiorca konsumentowi przed zakupem. Znajdziemy ją na wywieszce na półce - w sklepie, w kiosku, na poczcie - lub w cenniku. Oprócz ceny, musi się na niej znaleźć także cena jednostkowa, a więc przeliczenie na odpowiednią jednostkę miary.

- Cena jednostkowa - to cena za kilogram, metr, litr, sztukę. W łatwy sposób pozwala konsumentowi porównać ceny podobnych artykułów. Gdy spojrzymy na cenę za np. litr, może się okazać, że dotyczy produktu o mniejszej objętości niż oferowanego przez innego producenta w tej samej cenie. Np. Płyn do mycia naczyń: 400 ml, 2,99 zł - cena za litr - 7,47 zł.

- Przepisy nie wymagają, aby cena znajdowała się na każdym towarze,

dlatego sprzedawcy powinni pamiętać o tym, że napisy na wywieszkach i w cennikach muszą być wyraźne i czytelne, umieszczone w miejscu ogólnodostępnym i dobrze widocznym dla konsumentów na towarze, bezpośrednio przy nim lub w jego bliskości. Tak, aby każdy konsument wiedział, co kupuje i ile musi zapłacić - bez konieczności pytania o cenę.

- Podana cena musi być zawsze ostateczna (brutto). Nieuczciwą praktyką rynkową jest podawanie niższych, bo nieuwzględniających podatku, cen, np. w reklamach, gazetkach promocyjnych, a następnie doliczanie podatku dopiero w momencie zapłaty należności.

- Niższa cena na wywieszce, a wyższa w kasie? W takiej sytuacji konsument ma prawo kupić produkt po tej cenie, która jest dla niego najkorzystniejsza.

- W salonach fryzjerskich, gabinetach stomatologicznych, punktach fotograficznych, restauracjach i tym podobnych - w widocznym miejscu powinien być

umieszczony cennik. Koszt usługi musi określać jej rodzaj i zakres, np. pranie chemiczne garnituru, montaż mebli - koszt za godzinę pracy. Decydując się na usługi remontowe, wykonawca musi wcześniej poinformować klienta, czy oferowana cena obejmuje wykorzystane materiały.

- Cennik w restauracji znajdziemy w miejscu ogólnodostępnym - najczęściej przy wejściu do lokalu. Powinny

się w nim znaleźć wszystkie niezbędne informacje - w tym powiązanie ceny z potrawą, napojem, przede wszystkim podanie jej pełnej nazwy oraz tego, co i w jakiej ilości składa się na danie - czy jest to np. kotlet z surówką, czy może warzywa będziemy musimy zamówić dodatkowo.

Nad przestrzeganiem obowiązków sprzedawców dotyczących uwidaczniania cen czuwa Inspekcja Handlowa. Maksymalna kara za niezrealizowanie tych obowiązków to 20 tys. zł. Zachęcamy do lektury wyjaśnień w sprawie ustalania wysokości kar pieniężnych nakładanych na przedsiębiorców przez wojewódzkich inspektorów Inspekcji Handlowej z tytułu naruszeń przepisów ustawy o informowaniu o cenach towarów i usług. Warto wspomnieć, ze od 1 stycznia 2016 r. obowiązuje nowe rozporządzenie wykonawcze do wspomnianej ustawy.

Źródło: Kurier PAP - kurier.pap.pl

Zgubiłam paragon...

Kupiłam wymarzoną pralkę, która po niespełna dwóch miesiącach popsuła się. Niestety, w czasie przeprowadzki zgubiliśmy paragon. Czy mimo możemy złożyć reklamację? Czy paragon jest do tego rzeczywiście niezbędny, jak wyjaśniono mi w sklepie? Sprzedawca nie może nam odmówić przyjęcia reklamacji tylko dlatego, że nie mamy paragonu.

Pokazanie paragonu jest tylko jednym ze sposobów udowodnienia, że kupiliśmy towar w danym sklepie, za określoną cenę i konkretnego dnia. Uprawnienia konsumentów, związane z reklamowaniem towaru niezgodnego z umową, np. wadliwego, reguluje Ustawa z dnia 27 lipca 2002 roku o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej oraz o zmianie Kodeksu cywilnego. Nie wskazuje ona dokumentów, jakie kupujący musi dołączyć, składając sprzedawcy reklamację wadliwego towaru. Nie ma w żadnym przepisie, że warunkiem przyjęcia reklamacji jest przedłożenie paragonu fiskalnego albo faktury VAT.

Klient może w dowolny sposób udowodnić, że kupił towar od sprzedającego oraz kiedy to nastąpiło. Takim dowodem będzie na przykład wyciąg z rachunku karty płatniczej, użytej w czasie transakcji. Przy zapłacie gotówką będzie to trudniejsze, ale możliwe do wykazania, na przykład poprzez zeznania świadków czy też wyjaśnienia stron. Oprócz ustawowej możliwości reklamowania u sprzedawcy towaru w przeciągu 2 lat od jego wydania, możemy również złożyć reklamację korzystając z gwarancji.

Gwarancja to ochrona dodatkowa i nieobowiązkowa. Może jej udzielić na przykład producent, dystrybutor czy też sprzedawca. Gwarant w zasadzie dobrowolnie określa zakres swojej odpowiedzialności za produkt, nie przepisy prawa. Może swobodnie określić czas jej trwania, rodzaj świadczeń, np. liczbę napraw, jak i czas ich trwania oraz miejsce. Stąd tak ważne jest, aby dokładnie przeczytać gwarancję i zastanowić się czy chcemy z niej korzystać, czy też złożyć reklamację u sprzedawcy, powołując się na jego 2-letnią odpowiedzialność za wydany towar, wynikającą z Ustawy, po prostu - co będzie dla nas korzystniejsze.

Pamiętajmy, wybór należy do konsumenta. Podstawą złożenia reklamacji, gdy powołujemy się na gwarancję, jest przedstawienie karty gwarancyjnej. Gdy gwarancja nie została „podbita", a mamy dowód zakupu, możemy zwrócić się do sprzedawcy z żądaniem uzupełnienia powyższego braku. Sprzedawca nie może zmusić nas do reklamowania towaru na podstawie gwarancji. To do nas należy wybór, który sposób reklamacji będzie korzystniejszy. *Federacja Konsumentów*

Nie daj się zrobić w jajo,
czyli o czym pamiętać na przedświątecznych zakupach

Święta wielkanocne coraz bliżej. A jak święta, to oczywiście zakupy i wiele okazji do tego, by zostać oszukanym bądź wydać o kilka złotych za dużo. Przypominamy zatem, o czym w przedświątecznym szale warto pamiętać wybierając się do sklepu.

Jak wynika z badań, nadal najważniejszym kryterium dla klientów przy zakupie towaru jest cena. W przedświątecznym szale, atakowani niemalże z każdej strony promocjami i kolorowymi broszurkami reklamowymi zachęcającymi do zakupów, warto zatrzymać się na chwilę i na spokojnie przeanalizować to, czym kuszą nas poszczególne sklepy. Często po głębszym zastanowieniu i przeliczeniu okazać się może, że produkt nie jest już tak atrakcyjny cenowo, jak wydawało się nam to na początku.

Inspektorzy UOKiK kontrolując placówki handlowe najczęściej mają zastrzeżenia do niewłaściwej prezentacji ceny produktu promocyjnego - brak ceny sprzed promocji oraz brak jednostki miary, za jaki obowiązuje podana cena. Zdarzało się, że różnice w cenach wyrobów promocyjnych z dołączonym „gratisem" dochodziły nawet do stu złotych względem tego samego produktu bez promocji gratisowej.

Promocyjnie, ale czy nie drożej?

Zdarza się również nierzadko podawanie cen „przed promocją" wyższych niż normalnie obowiązująca, a cena „promocyjna" okazuje się ceną stale obowiązującą w sklepie. Są też produkty sprzedawane w promocji drożej, niż poza promocją.

W dzisiejszych czasach mamy dostęp zarówno do wielu gazetek reklamowych jak i do Internetu i możemy łatwo sprawdzić, czy aby rzecz, którą chcemy kupić, nie jest tańsza w innym sklepie. Zwracajmy również uwagę na wagę produktu (lub liczbę sztuk produktu) a nie na wielkość opakowania, które nierzadko jest znacznie większe niż zawartość. Warto zwracać również uwagę na termin przydatności do spożycia, gdyż towary oferowane w przedświątecznych promocjach mają krótki termin ważności.

Reklamujmy

Jeśli towar żywnościowy, który kupiliśmy, okaże się nieświeży przysługuje nam prawo do reklamacji, którą należy złożyć u sprzedawcy, u którego kupiliśmy produkt. Pamiętajmy, że żywność paczkowaną można reklamować w terminie 3 dni od chwili otwarcia, natomiast produkty spożywcze sprzedawane luzem - 3 dni od momentu zakupu. Badania przeprowadzone na zlecenie Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów pokazują, że aż 45 proc. badanych nie dochodziło swoich roszczeń dotyczących wadliwych towarów, gdyż uznali, że im się to nie opłaca. W dochodzeniu swoich praw dużym utrudnieniem dla wielu konsumentów jest niemożliwość udowodnienia zakupu. Brak paragonu, to ciągle jeden z czynników, który utrudnia skorzystanie z reklamacji artykułów spożywczych.

Jajka z numerkiem

Konsumentom mogą być sprzedawane wyłącznie jaja świeże - czyli klasy A. Dodatkowo takie jaja muszą na skorupie posiadać informacje o: metodzie chowu kur (0 - ekologiczna, 1 - wolny wybieg, 2- ściółkowa, 3 - klatkowa), kod państwa (PL - Polska) i weterynaryjny numer identyfikacyjny, czyli kod zakładu produkcji.

Jaja w opakowaniu: opakowanie musi informować o klasie jakości (np. A), klasie wagowej (np. M, XL, które to oznaczenia przyporządkowane są odpowiedniej masie jaj), dacie minimalnej trwałości, metodzie chowu kur wyrażonej słownie (np.jaja z chowu klatkowego, kodzie zakładu pakowania, zaleceniach przechowywania jaj po zakupie w warunkach chłodniczych. Ponadto na zewnętrznej lub wewnętrznej powierzchni opakowania powinno znajdować się objaśnienie znaczenia kodu producenta umieszczonego na skorupie jaj.

Jaja sprzedawane luzem, na sztuki: w miejscu sprzedaży musi się znajdować informacja o klasie jakości, klasie wagowej, metodzie chowu, dacie minimalnej trwałości, nazwie albo imieniu i nazwisku producenta, znaczeniu kodu producenta umieszczonego na skorupie jaj.

Jaja sprzedawane bezpośrednio konsumentom przez gospodarza, producenta, którzy posiadają mniej niż 50 kur - w miejscu sprzedaży muszą się znaleźć informacje: nazwa i adres gospodarstwa, imię i nazwisko gospodarza. W tym konkretnym wypadku oznakowanie na skorupach nie jest wymagane.

Katarzyna Osojca
źródło: UOKiK

O parkowaniu na osiedlach

„Nie ma znaków zakazu zatrzymywania się ani zakazu postoju, więc mogę na osiedlu parkować tam, gdzie jest miejsce, byle bym nie zablokował drogi" - mówi mieszkaniec Elbląga. To jednak nie do końca prawdziwe i zgodne z przepisami. Z uwagi na ilość aut parkowanych na osiedlowych parkingach, nie dla wszystkich starcza miejsca. Zdarza się, ze auta parkowane są na chodnikach a nawet trawnikach.

Część spółdzielni mieszkaniowych, chcąc ograniczyć parkowanie aut przez nie swoich mieszkańców, wprowadziła szlabany uniemożliwiające wjazd na osiedle osobie tam nie zameldowanej. Jak więc jest z parkowaniem w takich miejscach?

- To, że na osiedlu nie ma pełnego oznakowania nie oznacza, że jest ono tam faktycznie potrzebne - mówi podinsp. Tomasz Piaskowski, naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Elblągu. - Wjeżdżając na takie osiedle mijamy znak „strefa zamieszkania". A to oznacza, że jesteśmy w strefie gdzie panują pewne, określone przepisami warunki drogowe.

W strefie zamieszkania wolno parkować wyłącznie w miejscach do tego wyznaczonych. Działa tu zasada odwrotna, niż na „zwykłej" drodze publicznej.

- Nie szukamy znaku „zakaz zatrzymywania się" czy „zakaz postoju" , by wiedzieć gdzie nie wolno postawić auta, lecz szukamy znaku z wyznaczonym miejscem bądź miejscami parkingowymi, by móc postawić tam swój pojazd - dodaje Piaskowski.

Zgodnie z definicją Prawa o Ruchu Drogowym strefa zamieszkania to „obszar obejmujący drogi publiczne lub inne drogi, na którym obowiązują szczególne zasady ruchu drogowego, a wjazdy i wyjazdy oznaczone są odpowiednimi znakami drogowymi".

Znakiem tym jest znak D-40, zaś do podstawowych różnic względem normalnego ruchu należą:

- bezwzględne pierwszeństwo pieszego,
- ograniczenie dopuszczalnej prędkości do 20 km/h
- zakaz postoju w innym miejscu niż wyznaczone w tym celu
- wyjeżdżający ze strefy jest włączającym się do ruchu
- obowiązują pozostałe przepisy ruchu drogowego np. korzystania ze świateł czy jazdy w pasach.

podkom. Krzysztof Nowacki

Nie zabieraj miejsca niepełnosprawnym

Straż Miejska apeluje do osób, które często, nie będąc do tego uprawnione, parkują na miejscach przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnością, aby przestrzegały przepisów prawa oraz kierowały się rozsądkiem i wykazały trochę zrozumienia.

- Dość często funkcjonariusze interweniują w sprawie postoju nieuprawnionych pojazdów na miejscach dla inwalidy. Co ważne, kierowcy uważają, że nic złego nie robią, nie popełniają żadnego wykroczenia, a interwencje strażników są bezpodstawne - komentuje Karolina Wiercińska, Straż Miejska w Elblągu.

W takich sytuacjach co do kierujących wyciągane są konsekwencje karno - administracyjne.

W związku z tym przypominamy, że:

- od 1 lipca 2015 r. obowiązują nowe karty parkingowe, uprawniające do parkowania na tzw. kopertach, przeznaczonych dla pojazdów osób z niepełnosprawnością. Dotychczas obowiązujące karty parkingowe utraciły swoją ważność z dniem 30.06.2015 r.

Za parkowanie na miejscu przeznaczonym dla osób z niepełnosprawnością bez ważnej karty parkingowej wysokość mandatu wynosi 500 zł. Ponadto kierowca otrzyma 5 punktów karnych.

Jeżeli kierowca parkuje na miejscu przeznaczonym dla osób z niepełnosprawnością i posługuje się ważną kartą parkingową, która nie należy ani do tego kierowcy, ani do osoby przez niego przewożonej - wysokość mandatu wynosi 800 zł.

Samo posługiwanie się w nieuprawniony sposób kartą parkingową wystawioną na inną osobę będzie karane mandatem w wysokości 300 zł.

Red.

„Rodzice, macie wybór!"

Taki tytuł nosi publikacja skierowana do rodziców dzieci sześcio- i siedmioletnich. Tych opiekunów, którzy stoją przed ważną decyzją czy od 1 września 2016 r. ich dzieci mają rozpocząć edukację szkolną, czy pozostać w przedszkolu.

W poradniku znajdują się m.in. informacje dotyczące zmian w ustawie o systemie oświaty, a także zasadach rekrutacji do przedszkola. Publikacja informuje o procedurze odwoławczej w rekrutacji oraz zadaniach gminy w organizacji i prowadzeniu placówek wychowania przedszkolnego. Poradnik wyjaśnia też kwestie związane z zasadami przyjmowania dzieci do klasy I szkoły podstawowej, czy odroczeniem dziecka z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego.

Dodatkowo publikacja zawiera zestawienie najważniejszych pytań rodziców i odpowiedzi ekspertów MEN., a wśród nich: Czy w przypadku posłania dziecka 6-letniego do klasy pierwszej w roku szkolnym 2016/2017 rodzic będzie mógł tak jak w tym roku - bez konsekwencji klasyfikacyjnych - zdecydować o pozostawieniu własnego dziecka w klasie pierwszej na rok szkolny 2017/2018?; Czy po ostatnich zmianach w prawie oświatowym dyrektor szkoły może na wniosek rodzica przenieść 6-latka z pierwszej klasy do zerówki?; Czy wychowawca klasy może nie wyrazić zgody na powtarzanie klasy? Na te i wiele innych pytań odpowiedź można znaleźć we wspomnianym poradniku.

Poradnik można pobrać ze strony Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Oprac. Red.
Źródło: MEN

Chcą walczyć z depresją u dzieci

Statystyki dotyczące samobójstw wśród dzieci skłaniają do smutnych refleksji. Dlaczego pomoc nie przyszła na czas i w zeszłym roku 177 polskich dzieci odebrało sobie życie? W Ogólnopolskim Dniu Walki z Depresją rusza pierwsza ogólnopolska kampania społeczna poświęcona depresji u dzieci, realizowana w ramach kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję".

W Polsce na depresję leczy się prawie 8 tysięcy dzieci i młodzieży - wynika z danych NFZ-u. Nie ma statystyk, ile dzieci się nie leczy. Obraz tej choroby u dzieci bywa inny niż u dorosłych. Oprócz typowych objawów takich jak przygnębienie, utrata energii, zainteresowań, brak apetytu, bezsenność, czy myśli samobójcze, mogą pojawić się również gorsze oceny w szkole, agresja i pobudzenie. Te objawy często są źle diagnozowane lub bagatelizowane.

- Jako małolat zawsze miałem huśtawki nastroju - mówi Marek Piekarczyk, lider zespołu TSA, jeden z bohaterów książki „Twarze depresji". - Można przejść nad tym do porządku dziennego, że ktoś, kto ma naście lat i myśli w ten sposób, że pisze „czarne" teksty, zanurza się w Dostojewskim, Hamsunie itd. Można to nazwać dojrzewaniem, buntem, ale można też powiedzieć, że jest to depresja, która ma podłoże w dzieciństwie. Nadwrażliwość rozwinęła się, gdzieś coś się zablokowało i zaczęła się depresja. Nazwanie takich stanów depresją jest właściwie początkiem leczenia - wyjaśnia.

- Coraz więcej nastolatków choruje na depresję i inne zaburzenia psychiczne związane z nastrojem. Okres dojrzewania wiąże się z różnymi trudnościami, dołami, burzami hormonów. - tłumaczy Michał Pozdał, trener młodzieży, wykładowca Uniwersytetu SWPS. - Czasami jest to jednak coś więcej niż „tylko" dół. Zdarza się, że młoda osoba nie reaguje na zwyczajne pocieszenia, nie może wstać rano z łóżka. Chcemy uwrażliwić młodzież na ten problem, aby wiedzieli, jak go dostrzec u swoich kolegów. Chcielibyśmy im pokazać, że choroby psychiczne się zdarzają i że można z nimi żyć. Tak jak z chorym zębem idziemy do lekarza, tak z chorobą psychiczną możemy się zwrócić o pomoc do psychologa - dodaje.

Stany depresyjne od dzieciństwa znane są również Kamilowi Sipowiczowi - ambasadorowi kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję."

- Bardzo się źle czułem przez wiele lat od młodości. Moje dzieciństwo było głęboko chore, uszkodzone i relacje między mną a moją matką były bardzo skomplikowane, niedobre. Uważam, że cud polega na tym, że jestem takim człowiekiem, jakim jestem, że jakoś się z tego wydobyłem - mówi Kamil Sipowicz.

Organizatorzy kampanii: Fundacja Dzieci Niczyje, Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych oraz Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji.

Patroni honorowi: Rzecznik Praw Dziecka Marek Michalak i Rzecznik Praw Obywatelskich dr Adam Bodnar.

Danuta Pawlak

Stomia to nie wyrok

Od 11 lutego w przychodni Elbląskiego Szpital Specjalistycznego przy ul. Komeńskiego rozpoczęła działanie poradnia stomijna. To pierwsza tego typu placówka w województwie warmińsko-mazurskim, ale jak się okazuje niezwykle potrzebna. W elbląskiej poradni, w każdy czwartek od godziny 15 do 17 dyżurować będzie doświadczona pielęgniarka stomijna, a w zależności od zainteresowania i potrzeb udostępniona ma zostać także pomoc psychologiczna.

Rak jelita grubego jest najczęściej diagnozowanym nowotworem w Polsce. W wyniku rozwoju medycyny stał się uleczalny. Często powrót do zdrowia oznacza poddanie się operacji wyłonienia stomii. Stomia jest chirurgicznie wytworzonym połączeniem części jelita z powierzchnią ciała. Do jej wyłonienia dochodzi w wyniku chorób układu pokarmowego lub moczowego. Obecnie szacuje się, że w Polsce jest ok. 40 tysięcy stomików. Jednak ich liczba stale rośnie, gdyż coraz częściej zaleca się czasowe wyłonienie stomii, dotyczy to zarówno dzieci, jak i osób dorosłych.

- Stomia jest trudnym tematem, mało medialnym, gdyż jest „brzydki i śmierdzący", zazwyczaj kojarzony ze starością i śmiercią - zwraca uwagę Magdalena Piegat, działaczka na rzecz Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej „STOMAlife. Odkryj Stomię".- Tymczasem to nie jest tak, że jest to człowiek obłożnie chory, doczekujący swoich dni na łożu śmierci bo ma wyłonioną stomię. Stomia nie jest chorobą. Należy na nią patrzeć przez pryzmat zwycięstwa nad chorobą lub jako elementu leczenia choroby. Tak jak akceptujemy to, że ludzie poruszają się na wózkach czy o kulach, używają protez kończyn czy sztuczne szczęki, tak są takie choroby które powodują, że niektóre osoby muszą mieć wyłonioną stomię. Nie jest to absolutnie powód do tego, aby zamykać się w czterech ścianach domu, ani do tego, aby izolować się od najbliższych. Zdajemy sobie sprawę, że nie jest to łatwe, dlatego poprzez nasze działania chcielibyśmy stworzyć bazę informacji i pomocy dla osób, które stomię mają lub będą mieć albo są dookoła takich osób. Plan jest taki, aby w każdym województwie było przynajmniej jedno takie miejse, gdzie stomicy lub ich najbliżsi mogą uzyskać wsparcie i pomoc - dodaje Magdalena Piegat.

Jakie informacje uzyskamy w poradni? M.in Jak powinna wyglądać pielęgnacja i higiena stomii , jak prawidłowo dobrać oraz zmieniać sprzęt stomijny oraz co i jak jeść, aby dieta stomika była zbilansowana. Istotna jest także możliwość uzyskania wsparcia ze strony psychologa, czy konsultacji z lekarzem.

- Z doświadczenia wiem, jak ogromne znaczenie dla pacjentów często również ich rodzin ma początkowy etap życia z wyłonioną stomią. Okres rekonwalescencji jest szalenie ważny, zarówno pod kątem nauki prawidłowego zaopatrzenia i pielęgnacji stomii, jak również zaakceptowania nowej sytuacji. Należy zauważyć, że są to dwa ściśle powiązane ze sobą elementy edukacji prowadzonej przez personel medyczny. Musimy pomóc pacjentom zrozumieć, że stomia to nie wyrok, a szansa na nowe życie. Z tego punktu widzenia poradnie stomijne są niezastąpione i stanowią kontynuację edukacji, która może znacząco poprawić komfort i jakość życia pacjenta oraz jego najbliższych- mówi Helena Dziekańska, pielęgniarka stomijna z poradni w Elblągu.

Poradnie stomijne powstają w ramach kampanii społecznej „STOMAlife. Odkryj stomię". Jej celem jest walka z wykluczeniem społecznym dotykającym stomików, przełamanie tabu związanego ze stomią oraz edukacja pacjentów i społeczeństwa w zakresie faktów i mitów z nią związanych. Misją inicjatywy jest zbudowanie powszechnej akceptacji dla stomików, tak by bez obaw mogli powrócić do normalnej aktywności zawodowej i społecznej. W ramach kampanii prowadzone są także działania skierowane nie tylko dla samych stomików, ale dla lekarzy i pielęgniarek poprzez stworzone dla nich specjalistyczne atlasy stomijne, zawierające szczegółowe informacje odnośnie przyczyn stomii, możliwościach badań pomocniczych czy samego zabiegu oraz garść innej przydatnej wiedzy, która ułatwi rozmowę z człowiekiem czekającym na operację.

Zarówno dla stomików, jak i ich najbliższych wizyty w elbląskiej poradni są bezpłatne, nie trzeba mieć na nie skierowania, a wcześniejsza rejestracja odbywa się drogą telefoniczną pod numerem 607 330 744.

AG

Zrozumieć schizofrenię

Z danych WHO wynika, iż schizofrenia dotyka ponad 21 milionów osób na całym świecie. Cierpią na nią przede wszystkim młode kobiety i mężczyźni w wieku ok. 15 - 35 lat. Ludzie chorzy codziennie spotykają się z nietolerancją, niechęcią i brakiem zrozumienia, ponieważ Polacy o schizofrenii nie wiedzą prawie nic. O najczęściej powielanych mitach dotyczących tej choroby mówi dr Magdalena Nowicka, psycholog różnic indywidualnych Uniwersytetu SWPS.

Schizofrenia to choroba psychiczna, która zaburza percepcję, procesy myślowe czy język osób chorych. W okresach zaostrzenia choroby pacjenci doświadczają omamów i urojeń, przez co choroba znacznie upośledza funkcjonowanie społeczne i powoduje deficyt procesów radzenia sobie z codziennymi problemami. Należy jednak pamiętać, że schizofrenię można i należy leczyć. Niestety tylko co drugi chory otrzymuje odpowiednią pomoc. Wciąż nieznane są przyczyny powstawania zaburzeń, choć czynnikami sprzyjającymi, zwłaszcza nawrotom choroby, są trudne doświadczenia czy stres.

Mit 1: Schizofrenicy są niebezpieczni i nieprzewidywalni

Chorzy na schizofrenie są postrzegani jako osoby dziwne, bez emocji, bezkrytyczne, zimne i zagrażające otoczeniu. W odróżnieniu od np. osób cierpiących na depresję, chorujący na schizofrenię są „odczłowieczani" i wzbudzają zdecydowanie mniej empatii. Zamykają się przed nimi drzwi pracodawców, przyjaciół, a często również rodziny. Mit o niebezpieczeństwie płynącym ze strony schizofreników często rozpowszechniany jest przez produkcje filmowe i media. Dane statystyczne mówią zupełnie coś innego - osoby chorujące na schizofrenię stanowią zwykle mniej niż 1 proc. wśród sprawców przestępstw we współczesnych metropoliach. Znacznie częściej bywają jednak ich ofiarami. Z racji choroby nie potrafią bronić swych granic. Cierpiący na schizofrenię często są zamknięci w sobie i apatyczni - zdarza się, że boją się ludzi, obawiają się kontaktów z nimi. Za ten krzywdzący wizerunek chorujących na schizofrenię odpowiedzialny jest przede wszystkim dość powszechny brak wiedzy na temat samej choroby. Tymczasem właśnie od jej poziomu oraz zaangażowania społecznego zależy udana integracja osób chorych ze społeczeństwem.

Mit 2: Chorzy nie potrafią okazywać i nie rozumieją emocji

Badania wskazują, iż ich życie emocjonalne może być dość bogate i potrafią oni doświadczać emocji o nasileniu podobnym do tych przeżywanych przez innych ludzi. Niestety zwykle nie potrafią mówić o swoich emocjach, rozpoznawać ich i prawidłowo nazywać. Istotnej wiedzy na temat życia emocjonalnego pacjentów ze schizofrenią dostarczają badania przeprowadzone na Uniwersytecie SWPS. Okazuje się, że choć osoby chore częściej niż te zdrowe stosują różne zabiegi zmierzające do „popsucia" sobie nastroju (co jest charakterystyczne dla depresji), to deklarują również stosowanie zabiegów zmierzających do jego poprawy. Badania pozwoliły również ustalić, że edukowanie pacjentów na temat roli i znaczenia emocji oraz sposobów ich rozpoznawania znacznie poprawia poziom zadowolenia z interakcji i komunikacji w rodzinie.

Mit 3: Schizofrenicy to osoby upośledzone umysłowo

Schizofrenia nie wiąże się z niższym stopniem inteligencji. Często, wręcz przeciwnie, osoby chore cechują się niezwykle wysokim poziomem uzdolnień matematycznych lub artystycznych. Miewają

również tak zwaną pamięć absolutną. Wielu chorych jest znanych ze względu na swoje osiągnięcia, np. Fryderyk Nietzsche, Immanuel Kant, John Nash, laureat Nobla w dziedzinie ekonomii, Wacław Niżyński, jeden z najwybitniejszych tancerzy i choreografów oraz pisarze Jack Kerouac i Philip K. Dick. Niestety w wielu wypadkach, choroba znacznie utrudnia edukację i karierę zawodową, a co za tym idzie samodzielne, dorosłe życie.

Mit 4: Schizofrenia wyklucza z życia

Prawidłowe leczenie i psychoterapia potrafią w przypadku tej choroby w znaczącym stopniu wyeliminować objawy choroby i umożliwić pacjentowi normalne funkcjonowanie w społeczeństwie. Osoby chorujące na schizofrenię mogą być dobrymi rodzicami i pracownikami. Funkcjonowanie chorych w społeczeństwie jest również istotnym czynnikiem motywującym do leczenia i wspierającym ten proces. Niestety, jak pokazują statystyki, aktywność zawodowa osób z rozpoznaną chorobą psychiczną jest bardzo niska - tylko co dziesiąta osoba cierpiąca na schizofrenię jest zatrudniona.

Danuta Pawlak

Woda zdrowia doda

Hydroterapia jest jedną z najstarszych metod leczenia. O jej zaletach w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi rozmawiam z Donatą Kalińską-Sarapuk, nauczycielem-terapeutą w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 w Elblągu.

Dlaczego zdecydowaliście się wprowadzić pracę tą metodą w Waszym Ośrodku?

Nie ma jednego programu, który obejmuje wspomaganie wszystkich dziedzin rozwoju dziecka, stąd podczas zajęć edukacyjnych korzystamy z różnych programów i metod tak, aby dostosować je do potrzeb i możliwości psychofizycznych dziecka. Za szczególnie pomocną w naszej placówce uznaliśmy metodę terapeutyczną jaką jest hydroterapia, czyli uzdrawianie przez wodę. W naszym Ośrodku w pracy tą metodą kładziemy nacisk nie tylko na aspekt fizjoterapeutyczny, ale także na rekreację, bo to daje zdecydowanie lepsze efekty. Dzieci bardzo lubią tę metodę. Często już od samego rana, jak tylko przekroczę próg szkoły, podbiegają do mnie i pytają kiedy mogą iść na basen.

Jak wyglądają zajęcia hydroterapii na basenie?

Zajęcia odbywają się 1-2 razy w tygodniu w Centrum Rekreacji Wodnej „Dolinka" w Elblągu i trwają 40 min. Obejmują oswajanie z wodą, zabawę, naukę pływania, masaż i relaks w wodzie. Rozpoczynamy zajęciami usamodzielniającymi, bowiem dzieci zanim wejdą na basen muszą się przebrać. Następnie są zajęcia rozgrzewające w wodzie z wykorzystaniem pomocy pneumatycznych, czyli makaronów, desek czy pianek. Kolejnym krokiem są masaże, korzystamy m. in. z jacuzzi, z saun oraz z sali gdzie można poleżeć na podgrzewanych łóżkach. Ponadto w naszym Ośrodku istnieje Klub Olimpiad Specjalnych „Zefirek", więc niektóre dzieci w ramach Ogólnopolskiego programu „Umiem pływać '' biorą udział w nauce pływania i przygotowują się z pomocą pani ratownik

do zawodów. W zeszłym roku po raz pierwszy braliśmy udział w Mitingu Pływackim w Giżycku, skąd przywieźliśmy 3 medale. Zajęcia na basenie kończymy elementami zabawy i współzawodnictwa. Na nie dzieci oczywiście najbardziej czekają, szczególnie te najmłodsze.

Jakie korzyści daje hydroterapia?

Głównym naszym celem jest nauczenie bezpiecznego i swobodnego poruszania się i przebywania w wodzie. Nasi podopieczni to dzieci z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną lub z niepełnosprawnością sprzężoną, które mają w sobie bardzo dużo lęków i barier. Stąd tym pierwszym krokiem, jest przezwyciężenie ich poprzez oswojenie dziecka z wodą, dzięki nauczeniu go kontrolowania ruchów głowy, oddychania i utrzymywania równowagi. Drugim etapem jest uczenie dzieci radości w wodzie. Uczymy przełamywania lęków związanych z nowym środowiskiem na korzyść dobrego samopoczucia dziecka w wodzie. Poprzez nasze pozytywne myślenie staramy się wprowadzić dziecko w świat, gdzie dziecko może poczuć się zadowolone, szczęśliwe i uśmiechnięte. Kładziemy nacisk na możliwości dziecka, a nie na jego niepełnosprawność, dlatego uczymy w tempie dostosowanym do możliwości dziecka, staramy się je zachęcać. Jeśli dziecko wykazuje niechęć lub lęk to nie zmuszamy i czekamy, aż samo będzie chciało wejść do wody. Dążymy do osiągnięcia przez dziecko maksymalnej niezależności zarówno w wodzie jak i na lądzie, dzięki czemu uczy się samodzielności. Staramy się, aby poprzez kontakt z wodą, następował wszechstronny rozwój dziecka. W metodzie tej duże znaczenie lecznicze ma także sama woda, jej temperatura i ciśnienie. Różnice temperatur i ciśnień wpływają bardzo korzystanie na organizm dziecka i jego samopoczucie. Woda ciepła uspokaja, zimna pobudza, woda o dużym ciśnieniu intensyfikuje krążenie, o małym odpręża. Masaże wodne wpływają doskonale na cały organizm, relaksują i stymulują układ krążenia, kostny i mięśniowy. Leżenie na płytkim basenie relaksuje nawet dzieci z dużą nadpobudliwością, dzięki czemu są spokojniejsze. Czasami dzieci mają problemy z poruszaniem się, a w wodzie zupełnie inaczej to wygląda, tam nie ma barier i to, co jest niewykonalne na sali gimnastycznej na lekcjach w-f, jest wykonalne w wodzie. Myślę, że to także bardzo duży walor tej metody.

Czy są jakieś przeciwwskazania?

Nie ma właściwie żadnych przeciwwskazań chyba, że lekarz zaleci inaczej. Zanim dziecko weźmie udział w zajęciach na basenie musimy mieć zgodę lekarza rodzinnego. Z naszych zajęć korzystać mogą także dzieci na wózkach, bo elbląski basen jest dostosowany pod tym kątem. Staramy się, aby dziecko czuło się na basenie bezpiecznie, a ich rodzice spokojni o swoje pociechy.

Czy widzicie postępy dzieci w pracy tą metodą?

Nadrzędnym celem pracy rewalidacyjnej dzieci z różnymi zaburzeniami rozwojowymi jest wszechstronny rozwój i rozpoczynając pracę z dzieckiem zakładamy, że postęp w tej materii jest zawsze możliwy. Dla mnie sukcesem jest, jeżeli dziecko które nigdy nie wchodziło do basenu, weszło i przeszło samodzielnie z jednej strony na drugą, że dziecko z autyzmem, które boi się przestrzeni, poszło ze mną na basen, weszło do wody i krzyczało z radości. Dla innych może te postępy są niewidoczne, ale dla nas- terapeutów są ogromne, czasem aż łza nam się w oku kręci. To jest coś wspaniałego, jeśli dziecko przejdzie samodzielnie jakiś etap w swoim życiu bez lęku. Terapia usprawniająca jest procesem długotrwałym. Zarówno nam terapeutom jak i rodzicom potrzeba dużo cierpliwości i wiary w to, że dziecko da radę.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka
e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

Uczą jak obłożnie

Poważna choroba, szczególnie kiedy spada niespodziewanie, jest sytuacją bardzo trudną dla najbliższych, którzy decydują się na opiekę nad obłożnie chorym w domu. Pojawia się stres, rozpacz, a często i bezradność. Odpowiedzią na te problemy są warsztaty organizowane w całej Polsce przez Fundację „Razem Zmieniamy Świat", dzięki którym opiekunowie oprócz zdobywania wiedzy i nabywania praktycznych umiejętności radzenia sobie w nowej rzeczywistości, spotykają ludzi, którzy tak jak oni borykają się na co dzień z podobnymi problemami. Pod koniec lutego takie warsztaty zorganizowano także w Elblągu. Uczestniczyło w nich około 15 osób.

- Od 15 lat pracuję w opiece domowej paliatywnej w Olsztynie i to jest tak, że wchodząc do domu pacjenta jest zawsze ten sam problem - stres, rozpacz, załamanie. Wszystko diametralnie się zmienia i na rodzinę spada problem opieki nad osobą chorą. Najczęściej przerasta ludzi fakt, że nie wiedzą gdzie się zwrócić o pomoc, skąd wziąć sprzęt, gdzie mogą się starać o refundację, w jaki sposób zorganizować sobie opiekę, co wynika niestety często z braku informacji w szpitalach, a edukacja dla rodzin jest tutaj bardzo ważna. Temu generalnie mają służyć te warsztaty, aby najbliższym było łatwiej opiekować

opiekować się chorymi w domu

się osobą obłożnie chorą w domu - tłumaczy Joanna Szwedo, prowadząca warsztaty wykwalifikowana pielęgniarka - Często jest tak, że rodzina jeśli chce i zdobędzie odpowiednią wiedzę, świetnie radzi sobie z opieką łącznie z robieniem zastrzyków, zmiany opatrunków czy cewnika. Z reguły ludzie oddają swoich bliskich do placówek opiekuńczych, kiedy fizycznie już sami nie domagają lub gdy stan chorego jest bardzo poważny, np. ma głęboką odleżynę - dodaje.

Na początek Joanna Szwedo zwróciła uwagę na bardzo ważny aspekt, jakim jest przygotowanie otoczenia na przyjście chorego do domu, a w szczególności nabycie odpowiedniego łóżka.

- Osobiście poleca stosowanie łóżek szpitalnych, w których można podnieść wezgłowie, dostosować łóżko do naszej wysokości, które dla bezpieczeństwa chorego posiada również barierki. Opieka często 24 godziny na dobę jest bardzo wyczerpująca, Gwarantuję, że bez właściwego łóżka, po miesiącu Wasze kręgosłupy będą bardzo mocno nadwyrężone. Pamiętajmy także o tym, że chory ułożony na zwykłym tapczanie jest narażony na to, że szybciej będą powstawały u niego odleżyny Jeśli pacjent jest choć trochę mobilny warto pomyśleć o wysięgniku, o elementach które pomogą w opiece. Wykorzystywanie maksymalnie sprawności , która u chorego została, to bardzo istotny element rehabilitacyjny. Ważne jest także, aby usunąć w tym przypadku z podłogi wszystkie elementy, które mogą spowodować upadek chorego typu dywaniki, czy kable. Człowiek najlepiej zdrowieje w domu, dlatego im więcej wykrzesamy z chorego aktywności, tym nam będzie łatwiej. - wyjasniała Joanna Szwedo.

Trzeba pamiętać, że często droga do polepszenia kondycji chorego będzie długa i męcząca. Warto więc poszukać wsparcia. Najczęściej łóżko można wypożyczyć, ale warto także skorzystać z pomocy różnych instytucji takich jak PCPR PFRON czy NFZ, w którym można starać się o refundację części kosztów, nie tylko na łóżko, ale również na inny sprzęt pomocniczy. Jeśli chory wymaga wzmożonej opieki można skorzystać także z nieodpłatnej pielęgniarskiej opieki długoterminowej lub usług opiekuńczych, które częściowo są dopłacane z MOPSu w zależności od dochodu rodziny. W przypadku choroby nowotworowej możliwa jest również nieodpłatna domowa opieka paliatywna.

Spora część warsztatów poświęcona była także podstawowym apektom związanymi z pielęgnacją ciała chorego, z uwzględnieniem toalety jamy ustnej oraz stóp. Uczestnicy dowiedzieli się m.in. jak często myć, czym myć, w jaki sposób, w jakiej kolejności, jakich środków pielęgnacyjnych używać do opieki, na co zwrócić uwagę podczas mycia ciała. Podczas spotkania Joanna Szwedo poruszyła również bardzo ważny temat jakim są odleżyny. Opowiadała o tym, jak wyglądają, w jakich miejscach najczęściej powstają, w jaki sposób przewracać chorego by one nie powstawały oraz co można zrobić w warunkach domowych, aby im zapobiec. Demostrowała również w jaki sposób bezpiecznie przemieścić chorego za pomocą ręcznika i prześcieradła z łóżka na fotel czy krzesło tak, aby nie zrobić sobie krzywdy. Na zakończenie uczestnicy mieli możliwość indywidualnej konsultacji na temat konkretnego problemu, z którym opiekun sobie nie radzi.

W każdym województwie Fundacja „Razem Zmieniamy Świat" posiada wykwalifikowaną pielęgniarkę, która jest ambasadorką programu edukacyjnego i prowadzi cykl warsztatów. To były pierwsze warsztaty w Elblągu, ale prawdopodobnie nie ostatnie. Będzie to zależało od zainteresowania. Do tej pory w warsztatach w całej Polsce wzięło udział ok. 5 tys. osób.

Na stronie fundacji www.razemzmieniamyswiat.pl można pobrać lub zamówić bezpłatny poradnik „Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu?", zawierający najważniejsze informacje i wskazówki przydatne w opiece nad przewlekle chorym w domu. Można także obejrzeć filmy instruktażowe dotyczące opieki nad osobą przewlekle chorą. Szczegóły dotyczące projektu oraz terminów i miejsc warsztatów można znaleźć na stronie http://www.damy-rade.info

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka
e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

Recenzja książki

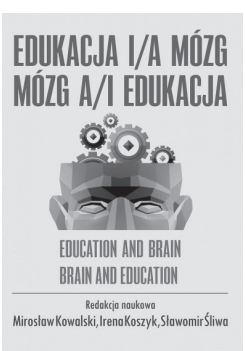
Peter Stjernstrom

„Najlepsza książka na świecie"

Czy można napisać najlepszą książkę na świecie, która jak rwąca rzeka łączyć będzie dopływy kryminału, poradnika psychologicznego, książki popularnonaukowej, kucharskiej i różnych innych gatunków? Która stanie się ogólnoświatowym bestsellerem i przyniesie autorowi sławę i finansowy sukces?

Zadania tego podjął się główny bohater Tytus. Podstarzały pisarz żyjący, a właściwie wegetujący z tantiemów z wcześniej wydanych książek, z problemem alkoholowym, którego gwiazda zgasła lata temu. By ją reanimować i jednocześnie przywrócić do żywych samego siebie, Tytus wpada na genialny pomysł połączenia wielu książek w jednej. I wszystko poszłoby jak z płatka. Sprzyjające okoliczności, piękna Astra agentka z wydawnictwa próbująca pomóc mu wskrzesić karierę, robi wszystko aby wesprzeć go w abstynencji i zdyscyplinować do pisania. Nie waha się zorganizować laptopa z wbudowanym alkomatem, który uruchamia się dopiero w momencie gdy Tytus będzie trzeźwy jak przysłowiowe niemowlę. Projekt wspiera również Evita- mózg wydawnictwa oraz, co najważniejsze, jego własna wena, która pod wpływem impulsu i nadziei na sukces wreszcie obudziła się po latach twórczej hibernacji. Wszystko sprzyjało gdyby nie fakt, że pomysł Tytusa zrodził się w alkoho-

Polecamy



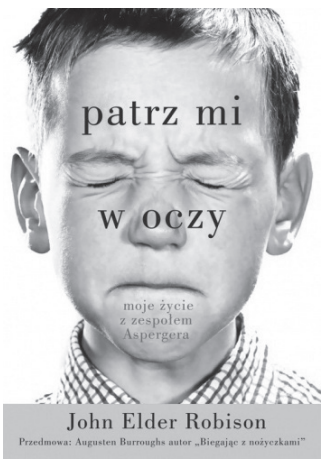
Mirosław Kowalski, Irena Koszyk, Sławomir Śliwa

Edukacja I/A Mózg Mózg A/I Edukacja

Zasadniczym celem publikacji było przedstawienie wyników badań i dobrych praktyk dotyczących pracy, terapii i rehabilitacji uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych z wykorzystaniem wiedzy na temat plastyczności mózgu. Publikacja, na którą składa się jedenaście artykułów, została podzielona na trzy zasadnicze części. Pierwsza z nich, złożona z dwóch artykułów, dotyczy teoretycznych założeń i praktycznych działań odnoszących się do diagnozowania i terapii dzieci oraz dorosłych z zaburzeniami w uczeniu się i zachowaniu. Druga część zawiera sześć artykułów I traktuje o uczniu neurotypowym w szkole - metodach i formach wspierania i rozwoju. Trzecia część, dotyczy szkoły i nauczyciela w nowej rzeczywistości edukacyjnej

John Elder Robison

Patrz mi w oczy. Moje życie z zespołem Aspergera



Książka to słodko-gorzka biografia Johna Eldera Robisona, u którego w wieku dorosłym zdiagnozowano zespół Aspergera. Młodość autora przypadła na lata sześćdziesiąte. Po wyrzuceniu ze studiów związał się z grupami muzycz-

lowym upojeniu i miał towarzysza..., który niespodziewanie poczuł się jego współautorem, potajemnie roszcząc sobie do niego prawa autorskie.

Kto ukończy książkę jako pierwszy? Czyje nazwisko widniało będzie na okładce? Do jakiego czynu można posunąć się, aby postawić na swoim?

Książka jest według mnie prześmiewczą, rozrywkową satyrą z dużą dawką karykaturalnego humoru z „jajem", oraz zakończeniem, które może wprawić w osłupienie. Osobliwy, pozbawiony pokory tytuł podsyca apetyt czytelnika i może wzbudzać nieco wygórowane oczekiwania co do treści. Zachwyt momentami osłabia się, gdyż w nawet w najlepszej książce na świecie natknąć się można na „dłużyzny". Jednak pomimo tego faktycznie wciąga nie pozwalając się oderwać. Zgodzę się z „Le Figaro", że to cudownie zakręcona powieść. Jest kilka fragmentów, które wbijają w fotel czy wywołują niekontrolowany atak śmiechu. Okładka to połączenie wielu pomysłów- artystyczny miszmasz, który nic nie sugeruje, a raczej dezorientuje. Okładka ze zdjęciem kurzych jajek, polany i czarnej poświaty nie mówi nic konkretnego, wymowna staje się dopiero po przeczytaniu książki do końca.

Ponadto Stjernstrom zręcznie uchyla rąbek tajemnicy, pokazując jak wygląda brutalny proces tworzenia bestsellera, jego promocji, dystrybucji, opisuje prawdę czytelniczych realiów, gdzie pisarz to nie tylko artysta, ale kura znosząca złote jaja, a książka to nie tylko sztuka, a produkt.

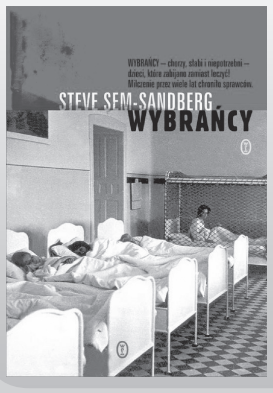
Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Napisz do autora:
Aleksandra Kazuro
e-mail: a.kazuro@razemztoba.pl

Dla naszych Czytelników mamy do wygrania jeden egzemplarz recenzowanej książki ufundowany przez Świat Książki. Aby ją wygrać wystarczy napisać na adres konkurs@razemztoba.pl podesłać swoje imię i nazwisko. Na zgłoszenia czekamy do końca marca br. Zwycięzcę konkursu podamy w kwietniowym numerze „Razem z Tobą". Książkę „Sekretna Herbaciarnia" z konkursu ogłoszonego w numerze 12/216/2015 wygrała Pani Beata Białosz z Kętrzyna. Gratulujemy! Nagrodę wyślemy pocztą.

Warto posłuchać

Steve Sem-Sandberd „Wybrańcy"



Wiedeń, czasy II wojny światowej. Na terenie ośrodka dla umysłowo chorych zostaje utworzony zakład opiekuńczo-wychowawczy, Spiegelgrund. Trafiają tam „wybrańcy" — dzieci i młodzież sprawiający tak zwane problemy wychowawcze. Ci, dotknięci najdotkliwszym kalectwem i najcięższymi chorobami, znikają za drzwiami pawilonów numer 15 i 17. Nieoficjalnie znajdują się tam również tacy, których obejmuje nazistowska akcja T4 — „eliminacji życia niewartego życia". Wśród nich jest Adrian Ziegler. W Spiegelgrund poczucie nieustającego zagrożenia i regularnie zadawane cierpienia są codziennością, a zastrzyk z luminalu — podawany nieprzydatnym — to szczyt dobroci. O losie pacjentów decydują wyłącznie władze kliniki, a ich polecenia wykonuje między innymi siostra oddziałowa, Anna Katschenka. Po latach, w piwnicach kliniki, zostają odnalezione słoje z formaliną. Ich zawartość w makabryczny sposób łączy się z wojenną historią ośrodka...

nymi (m.in. KISS, Pink Floyd), dla których tworzył efekty dźwiękowe i wizualne. Na sprzęcie, który tworzył Robison grali również Judas Priest, Talking Heads, Blondie. Przez jakiś czas związał się z firmą Microvision tworzącą pierwsze gry telewizyjne. W tej chwili prowadzi firmę zajmującą się renowacją samochodów. Jego opowieść, to historia człowieka, który mimo problemów ze społecznym przystosowaniem charakterystycznym dla osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, potrafił skoncentrować się na swojej pasji i dzielić ją z innymi. Pozwala też czytelnikowi zrozumieć świat osób komunikujących się w nieco odmienny sposób.

Cory Silverberg, Miriam Kaufman,Odette Fran

„Pełnosprawni! Uniwersalny przewodnik po seksie dla tych, którzy żyją z niepełnosprawnością, chronicznym bólem i chorobą"

Przełomowy poradnik dla osób zmagających się z niepełnosprawnością - od chronicznego zmęczenia do urazu rdzenia kręgowego, czy stwardnienia rozsianego

Książka oprócz konkretnych wskazówek dotyczących technik i pozycji seksualnych, zawiera porady dotyczące tego jak szukać partnerów seksualnych, jak rozmawiać o swoich potrzebach, obawach i niepełnosprawności. Znajdziecie tu również bogatą bibliografię, a także wykaz organizacji i stron internetowych poświęconych życiu seksualnemu osób zmagających się z niepełnosprawnością. Ogólne przesłanie brzmi: nie ma jednego właściwego sposobu uprawiania seksu. Ludzie sami muszą odkryć, co dla nich oznacza „seks" i umieć wyobrazić sobie, że dosłownie cokolwiek może być doświadczeniem seksualnym."

Panie prezydencie, trzeba znaleźć pieniądze dla WTZ

Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ) są placówkami powołanymi do prowadzenia rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych. Od pierwszego dnia swojej działalności miały i mają nadal duży wpływ na całe środowiska - wsie, gminy czy dzielnice miast. W tej sprawie interpelację na ręce Prezydenta Elbląga Witolda Wróblewskiego Wiceprzewodniczący Rady Miejskiej złożył Wojciech Rudnicki jak również członkowie Komisji Spraw Społecznych i Samorządowych.

Warsztaty Terapii Zajęciowej wypracowały inne spojrzenie na osoby niepełnosprawne w społeczeństwie. W warsztatach, prawie 25 tys osób niepełnosprawnych w Polsce, każdego dnia ma zapewnioną rehabilitację i opiekę na najwyższym poziomie. Dla każdego z uczestników to miejsce pracy w którym mogą się realizować. Miejsce, gdzie są akceptowani i znajdują sens swojego i tak trudnego życia, a efekty ich osiągnięć zadziwiają nawet wybitnych ekspertów. WTZ to także pierwsze ogniwo w rozwiązywaniu indywidualnych problemów rodzin swoich podopiecznych.

W naszym województwie działają 34 warsztaty, a w Elblągu 3, obejmujące swoją działalnością 110 dorosłych osób niepełnosprawnych.

W maju 2015 roku pracownicy, rodzice, jednostki organizacyjne reprezentujące 700 Warsztatów Terapii Zajęciowej w Polsce rozpoczęły działania, mające na celu zmianę wysokości dofinansowania WTZ. W wyniku czego powstały wojewódzkie i ogólnopolskie fora WTZ. Duża determinacja oraz wspólne działania tej społeczności spowodowały że z dniem 1 stycznia 2016 roku podwyższona została wysokość dofinansowania działalności WTZ na podstawie rozporządzenia Rady Ministrów z 23 grudnia 2015r. zmieniającego rozporządzenie w sprawie przekazywania środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych samorządom wojewódzkim i powiatowym (Dz. U. 2015 poz. 2265).

Wcześniejsza nowelizacja algorytmu miała miejsce 1 stycznia 2009 roku i nie jest ona na chwilę obecną wartością odpowiadającą rzeczywiście ponoszonym przez WTZ kosztom. W tym okresie wzrosły ceny paliwa, materiałów i usług o około 20 proc.

Zgodnie z nowym rozporządzeniem dotacja dla WTZ ma być podwyższona o 100zł na każdego uczestnika na miesiąc, w tym 90zł ma pochodzić z PFRON, a 10zł z samorządu.

W Elblągu dopłata samorządu do funkcjonujących warsztatów terapii zajęciowej, do których uczęszcza łącznie 110 uczestników wyniesie w skali roku 1200zł x 0,10 x 110 osób = 13200zł.

Prezydent Elbląga odpowiada

Niepełnosprawni intelektualnie mieszkańcy Elbląga, w porównaniu z innymi bezrobotnymi są w szczególnie trudnej sytuacji na rynku pracy. Brak jest jakichkolwiek ofert pracy, Warsztaty Terapii Zajęciowej podejmują stałe próby pozyskania pracodawców dla swoich uczestników, co nie jest łatwe. Elbląg w porównaniu z innymi regionami ma duże bezrobocie, stąd też pozbawianie niepełnosprawnych intelektualnie należnych im dofinansowań z PFRON, skazuje ich praktycznie tylko bierną wegetację.

W odpowiedzi na interpelacje Prezydent Elbląga stwierdził, że w budżecie miejskim nie ma na podwyżki pieniędzy i on nie wie, skąd je wziąć. Tymczasem brak współudziału miasta oznacza, że PFRON nie przekaże również swojej części podwyżki dofinansowania, w wysokości 90 proc.

Jest to precedensowa sytuacja - dotąd się nie zdarzało, żeby samorząd rezygnował z rządowej dotacji dziesięciokrotnie przewyższającej udział własny, pogarszając w ten sposób warunki funkcjonowania placówki służącej niepełnosprawnym mieszkańcom.

- Apelujemy do pana prezydenta o znalezienie tej, niewielkiej w skali budżetu miasta, kwoty, żeby nie dopuścić do pogorszenia i tak nie najłatwiejszych warunków funkcjonowania warsztatów terapii zajęciowej, które są niezbędnym ogniwem w systemie rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych - mówią przedstawiciele organizacji pozarządowych wspierających osoby niepełnosprawne.

ŁM

Połączenie szpitali

Prezydent Witold Wróblewski spotkał się z załogami elbląskich szpitali miejskich. Celem spotkań było przekazanie pracownikom obu placówek informacji o aktualnej sytuacji oraz propozycji połączenia obu szpitali.

Prezydent zaznaczył, że głównymi argumentami za przemawiającymi za takim rozwiązaniem i podjęciem działań jest m.in pogarszająca się sytuacja finansowa Szpitala Miejskiego oraz obowiązek dostosowania pomieszczeń i urządzeń podmiotów leczniczych do nowych standardów określonych rozporządzeniem Ministerstwa, których spełnienie będzie wymagane do prowadzenia dalszej działalności leczniczej. Trzecim bardzo ważnym czynnikiem jest przygotowywana mapa potrzeb zdrowotnych w Polsce, uwzględniających specyfikę potrzeb zdrowotnych społeczności lokalnych. Znalezienie się na niej zwiększy możliwość pozyskania dla szpitala funduszy unijnych. Jak zaznaczył prezydent zatrudnienie w zakresie „białego personelu" nie ulegnie zmianie. Wśród kadry pozamedycznej natomiast zmniejszenie etatów odbywać się będzie jedynie poprzez przechodzenie na emerytury lub wygaszanie umów na czas określony. Dotyczy to 15,3 etatów

Przedstawiona koncepcja jest propozycją szczegóły i konkretne rozwiązania opracowane zostaną przez powołany zespół. W jego skład wejdą członkowie Rad Społecznych obu placówek, przedstawiciele załogi, związków zawodowych oraz Urzędu Miejskiego.

Oprac. Red.

Towarzystwo zawsze Kulturalne

Elbląskie Towarzystwo Kulturalne obchodzi w tym roku 50-lecie swojej działalności. O działalności Towarzystwa rozmawiamy z Teresą Wojcinowicz prezes ETK.

Elbląskie Towarzystwo Kulturalne od pięćdziesięciu lat wpływa na lokalną kulturę. Czy to jest powodem do dumy?

Takich lokalnych towarzystw z takim stażem w całym kraju nie ma tak dużo, dlatego jesteśmy bardzo dumni, że udało nam się przetrwać te pięćdziesiąt lat.

Jak minęły te lata?

Hmmm... A ile mamy czasu? Godzinę? Dwie? (śmiech) Najważniejsze, że przez te wszystkie lata nie zmienił nam się statut. To, co było założeniem na początku, czyli tworzenie nowych inicjatyw, proponowanie elblążanom nowych form. Takich, których nie robiły inne instytucje. Na początku istnienia ETK, było zupełnie inaczej - nie było Elbląskiej Orkiestry Kameralnej, Galeria El nie działała jeszcze tak prężnie, więc tym wszystkim, czym zajmują się obecnie te instytucje zajmowaliśmy się my. Teraz szukamy nowych rozwiązań, nowej niszy. Staramy się robić to, czego nie robią inni, a także to, co zadowoli mieszkańców Elbląga.

Co jest znakiem rozpoznawczym ETK?

To jest przede wszystkim Salon Plastyczny, poza tym Koncerty Organowe. Niewiele osób pamięta, że odbywały się one w Elblągu i były połączone z międzynarodowym festiwalem.

Ponadto ETK koordynowało obchody związane z 750-leciem Elbląga. Poza tym stworzyliśmy Biblioteczkę Elbląską, Letni Salon Muzyczny, który odbywa się w Bażantarni, Elbląskie Dni Muzyki Dawnej oraz program stypendialny „Promocje", czyli promujemy lokalnych twórców. Im młodszych tym lepiej.

Kto może ubiegać się o stypendium?

Każdy może złożyć wniosek o przyznanie stypendium. Byle był młody, zdolny i był elblążaninem. Stypendia przyznajemy od ponad piętnastu lat. Obecnie przyznajemy od czterech do pięciu stypendiów rocznie. Kiedyś było ich więcej. Pieniądze na nie pochodzą z jednego procenta oraz ze środków własnych ETK. Stypendia przyznajemy na konkretne działania - nagranie płyty, czy zrobienie dyplomu. Oczywiście wspieramy młodych elblążan, którzy nie ukończyli 35 lat.

Czy jest coś co szczególnie utkwiło Pani w pamięci, jeśli chodzi o działalność ETK?

To była wystawa fotogramów Wenus 70. Jak sama nazwa wskazuje na zdjęciach były piękne panie. Przy drugiej edycji znalazł się miłośnik kobiecych wdzięków i ukradł dwa fotogramy.

A jakie plany na kolejne lata?

Tradycja do czegoś zobowiązuje, a poza tym daje duże podstawy, by planować. My nie wzięliśmy się znikąd. Każdy z nas ma jakąś przeszłość i odnosząc się do niej jest znam znacznie łatwiej budować to, co nowe.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Aneta Puzdrowska

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, Magdalena Ulanowska.

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

...trzega sobie prawo ...zmian ...nych materiałów.