

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany
jest ze środków PFRON

Nr 08/224
2016

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



Niepełnosprawność niejedno ma imię



Nocuj bez barier

więcej str 6



**Nowy rok szkolny,
nowe wyzwania**

więcej str 21



**Odpowiedzialność
za przesyłki**

więcej str 34

SPIS TREŚCI

8

Jak być stresozaradnym rodzicem

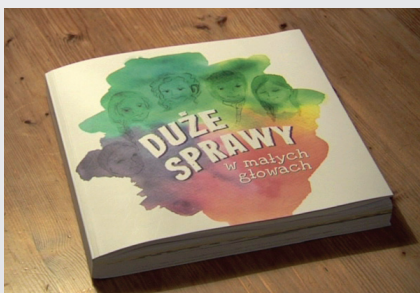
Szybkie tempo życia, praca pod presją czasu, natłok obowiązków powodują, że umiejętność stawiania czoła stresującym sytuacjom jest coraz ważniejszą kompetencją.



31

Niepełnosprawność oczyma dzieci

„Duże sprawy w małych głowach” autorstwa Agnieszka Kossowska - to pierwsza taka książka w Polsce napisana dla dzieci i dorosłych...



39

Spełnił swoje marzenia

Czasem wystarczy chwila, aby życie zmieniło się nieoczekiwanie o 360 stopni. Potrzeba wtedy dużo determinacji i hartu ducha, aby to talnie się nie załamać...



14

Bańką chińską w źródło bólu

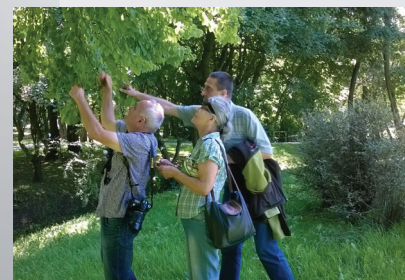
Tajemna moc starożytnej bańki chińskiej jest nadal aktualna. Nie tylko upiększa, relaksuje, poprawia samopoczucie, ale przede wszystkim leczy wiele schorzeń.



22

Od Letniej Szkoły nie ma odwrotu

16 Letnia Szkoła Edukacji Artystycznej przeszła już do historii. CSE Światowid przygotowuje powakacyjne zajęcia i kolejne imprezy, ale w pamięci i sercach...



Spółeczeństwo:

Nocuj bez barier str. 6

Jaki plecak jest najlepszy? str. 11

Na wózku w szczytnym celu str. 23

Kolorowanki dla dorosłych str. 30

Akademia Zdrowia:

Uczeń dźwiga ciężary... str. 10

Do kogo iść się leczyć? str. 12

Otwarto Centrum Medycyny Eksperymentalnej str. 25

Elektroniczny dymek nie dla młodych..... str. 33

Kultura:

Nie tylko lekarstwa leczą... tr. 24

Wybuch kreatywności w Koninie str. 29

Prawo:

Nie mniej niż 12 złotych..... str. 32

Najpierw umowa potem praca str. 33

Odpowiedzialność za przesyłki str. 34

Elbląg - Nasze Miasto:

Wsparli niepełnosprawną Sylwię str. 18

Pachniało chlebem str. 20



Czasy, w których przyszło nam żyć są nade wszystko dziwne. Trudno nie wysuwać takich tezy, skoro wydawać by się mogło, że wiele tematów tabu zupełnie przestało istnieć, stając się czymś normalnym, akceptowanym, w mniejszym lub większym stopniu przez społeczeństwo. A jednak są jeszcze dziedziny, gdzie spostrzeganie drugiego człowieka jest nadal na etapie średniowiecza. Reklamy damskiej bielizny na wielkich billboardach, okładki kolorowych czasopism, czy nawet zwykła plaża nad morzem. Wszędzie tam widzimy „pięknych ludzi” uśmiechniętych, zadowolonych i w skąpych strojach. Z pewnością dyskusyjnym tematem są wspomniane wyżej billboardy. Lecz zarówno przeciwników takich reklam (w takiej formie) jest równie wielu, co ich zwolenników. Zresztą, krzywdy nikomu się tym nie robi – no chyba, że ulokowane są w takich miejscach, gdzie zagrażają choćby bezpieczeństwu na drodze. Chcąc być obiektywnym, zastanówmy się: podziwiamy piękno morskich krajobrazów, wychwalamy wyjątkowość obrazu znanego malarza, zachwycamy się ogrodami pełnymi kwiatów, prawimy komplementy kobietom/panom, a gdy przychodzi do oceny ciała, zaczynają się problemy. Oczywiście w dzisiejszych czasach kultura piękna jest wręcz wszędobylska i coraz częściej zaczyna przynosić negatywne skutki, szczególnie wśród młodych osób, które próbują upodabniać się do

swoich idoli i ich sylwetek. Wszystko dobrze, jeśli dotyczy się to makijażu, fryzury. Gorzej jeśli nastolatki na siłę próbują np. schudnąć, stosując przy tym jakieś drakońskie diety, licząc na to, że w chwili gdy osiągnie się (złudny) ideał, to zostanie się w większym stopniu zaakceptowanym przez rówieśników. W rzeczywistości kończy się na problemach zdrowotnych i jeszcze większej „ranie” na psychice niż miało się do tej pory.

Skupmy się jednak na wspomnianym już i bardzo szeroko rozumianym kulcie piękna tak różnie przez wiele osób rozumianym. W numerze w którym oddajemy właśnie Państwu w ręce przedstawiamy m.in. historię Jacka Dubickiego, niepełnosprawnego kulturystę z wieloma sukcesami na koncie. W odnośniku tych sukcesów, naszemu bohaterowi zupełnie nie przeszkodził brak nogi. Przypomnijmy, kulturystyka „polega na kształtowaniu sylwetki ciała poprzez hipertrofię (przerost) mięśni szkieletowych w wyniku ćwiczeń fizycznych wykonywanych z obciążeniem; z jednoczesnym maksymalnie możliwym zredukowaniem tkanki tłuszczowej podskórnej w celu lepszego uwidocznienia mięśni”. Uogólniając, chcąc wygrać trzeba być maksymalnie „pięknym”. Oczywiście wiele osób oglądając zdjęcia Jacka od pasa w górę, może ze zdumieniem obserwować jego sylwetkę. Lecz w chwili, gdy zobaczy się całą sylwetkę pojawić się może lekki grymas na twarzy. Nagle, to co jeszcze przed chwilą wydawało nam się ekscytujące, teraz już przestaje takie być. Pokazuje to, jak wiele jeszcze w naszej świadomości musi się zmienić.

W Rio trwają Letnie Igrzyska Paraolimpijskie, w których niepełnosprawni sportowcy rywalizują o olimpijskie medale. Tuż przed rozpoczęciem igrzysk zawodnicy z brytyjskiej kadry wzięli udział w niecodziennej sesji zdjęciowej. „Nie musisz być modelem, aby zrobić piękne ujęcia”. To maksyma, która przyświecała paraolimpijczykom podczas sesji zdjęciowej dla magazynu Sport, gdzie sportowcy pozowali nago. Zdjęcia artystyczne, wysublimowane, zrobione ze smakiem pokazują, że piękno ludzkiego ciała ukazać można na różnych płaszczyznach sztuki. Jordanne Whiley, Lewis Edwards, Bethy Woodward i Ali Jawad zgodnie twierdzą, że zrobili to by wysłać pozytywną energię przed tegoroczną Paraolimpiadą. – Nie jestem perfekcyjna, ale czuję się komfortowo w mojej skórze. Jestem zdrowa i myślę, że to jest to do czego kobiety powinny dążyć – mówi gwiazda tenisa Jordanne Whiley. Tej pozytywnej energii niestety nie dostrzegło wielu komentujących te zdjęcia na jednym z polskich serwisów internetowych. „Jak dla mnie to jest nieestetyczne, sorry ale jak źle wyglądam to nie staram się tego pokazywać... tak samo w tym przypadku”; „Czemu to ma służyć?”; „Oni nie wyglądają źle, tylko inaczej niż zwyczajny człowiek. Ale prawda, że nie należy robić szopki z aktem i pokazywać jakie te ciała są boskie pomimo tych ograniczeń. To wskazuje na kompleksy, a kompleksami lepiej nie epatować”; „ja jestem niepełnosprawna i też uważam że to nieestetyczne, piękny człowiek to zdrowy człowiek” - to tylko niektóre z komentarzy, które pojawiły się pod zdjęciami. Przyznaję szczerze, czytając je włosy jeżyły mi się na głowie. Zastanawiałem się, czy jest z nami aż tak źle, czy to tylko opinie garstki „wielkich” ludzi, którzy swą małość i brak akceptacji dla siebie i świata wyrażają poprzez komentarze w internecie. O popularnym dziś „hejcie”, który wykorzystywany jest na wszelkich frontach internetowej walki o wszystko pisałem już niejednokrotnie. Moje zdanie zatem Państwo znają. Osobiście zdjęcia mi się bardzo podobają, pokazują piękno ludzkiego ciała mimo ograniczeń. Pamiętajmy jednak, że to nie ciało, a wnętrze świadczy o naszej sile i wartości jaką posiadamy.

Rafat Sutek



Znajdź nas w Internecie i na Facebooku!

www.razemztoeba.pl



Z korespondencji:

Go z osobami niepełnosprawnymi, które nie mogą się przedmieszczać, czy są wykluczone z możliwości zarejestrowania swojej karty SIM na siebie? Jakie są procedury w tym zakresie?

Osoby niepełnosprawne lub starsze objęte są, jak każdy abonent, obowiązkiem rejestracji kart SIM. Potwierdzenie danych możliwe jest za pośrednictwem osoby trzeciej, działającej w imieniu operatora. Może on zlecić czynności związane z weryfikacją innym podmiotom, np. firmie kurierskiej. Podanie danych oraz ich potwierdzenie może nastąpić drogą elektroniczną. Jeśli dane abonenta, który miał już zawartą umowę z dostawcą usług były już weryfikowane, w związku z jej zawarciem, wówczas potwierdzenie danych może się odbyć za pośrednictwem systemu informatycznego udostępnionego przez operatora. O możliwości zarejestrowania karty SIM przy wykorzystaniu Internetu lub telefonu, a następnie potwierdzeniu danych w miejscu zamieszkania abonenta, np. niepełnosprawnego, przez kuriera lub w inny sposób niż wizyta w salonie, decyduje operator.



Pomocna technika:

Facebook dla głuchych w formie aplikacji?

Mateusz Mach jest twórcą aplikacji FiveApp. Z początku miała służyć jedynie hiphopowcom, ale okazała się również idealna do komunikacji między osobami niesłyszącymi. Zawiera tysiące migających animacji którym przypisane jest konkretne słowo.

–To wystarczy do prostej codziennej komunikacji. Nie będą to eseje. Chcemy stworzyć alternatywę dla sms-ów, z czasem słów i zwrotów będzie przybywać. Nasz plan to wejście do Facebooka. Chcielibyśmy, żeby taka wysuwana klawiatura umożliwiająca tworzenie zdań była dostępna w ich messengerze. Najlepszym rozwiązaniem byłoby sprzedanie aplikacji dużej firmie, która jest właścicielem dużego portalu społecznościowego – podkreśla Mateusz Mach.

Źródło: money.pl
Oprac. AK



Prawda czy mit?

Olej rzepakowy lepszy niż oliwa z oliwek?

Prawda. Włosi wychwalają swoją oliwę, ale dla Polaków olej rzepakowy ma zdecydowanie lepszy skład. Zawiera dużo nienasyconych tłuszczów omega-3 i omega-6 i to w idealnych proporcjach (1:2). Oliwa zaś ma dziesięciokrotnie mniej kwasów omega-3 niż olej rzepakowy. Dlatego Polacy, zwłaszcza ci jedzący ryby morskie sporadycznie, powinni częściej sięgać po rodzime oleje (również lniane), co powoli wzbogaci dietę w prozdrowotne kwasy tłuszczowe omega-3. Drugą niekwestionowaną zaletą oleju rzepakowego jest cena. Ten z pierwszego tłoczenia (najlepszy dla zdrowia) jest co najmniej dwa razy tańszy niż oliwa extra virgin.

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@razemzoba.pl
www.razemzoba.pl

REDAKCJA:

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

WSPÓŁPRACUJĄ:

Agnieszka Pietrzyk, Marta Kowalczyk,
Paweł Rodziewicz, Aneta Puzdrowska.

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

WYDAWCA:

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

DZIAŁ ŁĄCZNOŚCI Z CZYTELNIKAMI:

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

zdjęcie na okładce:
Sylwester Szymczuk

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



ZADZWOŃ DO NAS

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

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!
(55) 232-69-35

lub napisz!

redakcja@razemzoba.pl

Warto przeczytać

Maeve Haran „Najlepsze chwile w życiu”



To prowokacyjna, zabawna i inspirowana książka, która zadaje trudne pytania o to, co świat proponuje kobietom, kiedy już dzieci wyfruwają z gniazda. Daje zarówno poruszające, jak i radośnie pocieszające odpowiedzi czterem przyjaciółkom świętującym upływający czas. Co miesiąc najlepsze przyjaciółki Claudia, Sal, Ella i Laura spotykają się na drinka, celebrując 45 lat przyjaźni. Znają siebie i swoje życie od podszewki. Ambicje, kariery, mężów, kochanków, dzieci, nadzieje, lęki, podjęte decyzje i te niepodjęte... Choć czerpią siłę ze swojej przyjaźni, zdają sobie sprawę, że ich życie dalekie jest od własnych oczekiwań – pokoleniu, które chciało zmienić świat, nie jest łatwo przyjąć fakt, że się starzeje. Maeve Haran jest absolwentką prawa na Uniwersytecie Oksfordzkim, była producentką telewizyjną, matką trojga dorosłych dzieci. Jej kariera literacka rozpoczęła się dzięki międzynarodowemu bestsellerowi „Mieć wszystko”, historii o szukaniu równowagi między karierą zawodową i macierzyństwem. Maeve Haran napisała również osiem innych powieści współczesnych, dwie historyczne i jedną książkę non-fiction. Książki autorki przetłumaczono na dwadzieścia sześć języków, dwie zaś nominowano do nagrody za najlepszą powieść romantyczną roku.



- Nie ma różnicy w kosztach wyprawki dziecka w porównaniu z rokiem ubiegłym. W placówce do której uczęszcza moje dziecko, atmosfera jest życzliwa, nie ma stresu, poleciłabym tą szkołę każdemu - mówiła w rozmowie z nami Lilianna Kucharska, mama niepełnosprawnej Andżeliki.

- Również nie zauważyliśmy różnicy w kosztach wystania dziecka do szkoły. W ośrodkach dzieci mają mały zakres nauczania, jest mało książek i wszystko mieści się w jednym dużym zeszytcie. Zakres uczenia jest troszeczkę mniejszy w porównaniu do dzieci zdrowych, także w sumie przez te lata wszystko się powieli. To jest głównie nauka o życiu, która zmieści się w tym jednym zeszytcie. Tak więc koszty są stałe, dzieci niepełnosprawne nie wydają na wyprawkę więcej niż dzieci zdrowe. Jestem bardzo zadowolona ze szkoły do której uczęszcza moje dziecko. Jest rodzinna atmosfera, rodzinni nauczyciele, poczawszy od

1 września miało miejsce rozpoczęcie roku szkolnego. Rozmawialiśmy z rodzicami niepełnosprawnych uczniów o kosztach wyprawki szkolnej w porównaniu z rokiem ubiegłym oraz o tym czy są zadowoleni z opieki, którą oferują placówki oświatowe, w których uczą się dzieci i młodzież niepełnosprawna z Elbląga.

pani dyrektor, a skończywszy na paniach, które pracują w szatni. Opieka nad dziećmi jest wspaniała, także można śmiało powierzyć niepełnosprawne dziecko i nie martwić się, że stanie się coś złego - dodała Ewa Dudzik

- Podzielam zdanie, nie widzę różnicy w kosztach wyprawki dziecka. A z ośrodka w którym jest moje dziecko jestem zadowolona. Uczęszczało przez 6 lat również do przedszkola specjalnego przy szkole. Atmosfera jest fajna, panie są miłe, sympatyczne, nie można narzekać na nic, nie mam żadnych zastrzeżeń - odpowiedziała Bożena Goryńska.

- Wyprawkę dziecka sfinansowałam ze środków, które dostałam na inne dzieci, ale nie kojarzę, ile dokładnie wyniosła w tym roku. Na pewno synkowi będzie tu dobrze, gdyż będzie wśród dzieci niepełnosprawnych, gdzie są otoczone większą troską - podsumowała Beata Chmielewska.

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Lubisz pisać? Pasjonuje Cię dziennikarstwo?

Coś ciekawego dzieje się w Twojej okolicy?

Coś Cię smuci, denerwuje lub rozbawiło?

Napisz o tym!

Zostań naszym korespondentem!

Wszystkie teksty (zaakceptowane przez redaktora naczelnego) zostaną opublikowane na naszej stronie internetowej. Najlepsze z nich pojawią się w wersji drukowanej „Razem z Tobą”. Szczegóły znaleźć można na naszej stronie internetowej oraz uzyskać pod numerem telefonu 55 232 69 35 lub mailowo naczelnny@razemztoba.pl

Nocuj bez barier!

Z inicjatywy Fundacji „Wyjdź z Domu” w ubiegłym roku powstał portal www.noclegibezbarier.pl. Jego celem jest ułatwienie osobom z niepełnosprawnościami znalezienia miejsc noclegowych w dobrze dla nich przystosowanych obiektach hotelarskich. Na chwilę obecną portal obejmuje tylko te, znajdujące się w Małopolsce i na Podkarpaciu, ale jego twórcy chcieliby, aby w przyszłości objął całą Polskę. Dodatkowo ma on promować prawidłowo przystosowane obiekty noclegowe oraz turystykę osób z niepełnosprawnościami.

- Cała idea powstania portalu wynika z naszych doświadczeń w fundacji. Wielokrotnie spotykaliśmy się bowiem z problemem, że chcemy gdzieś pojechać i zorganizować wycieczkę, szukamy hotelu, w którym moglibyśmy niedrogo przenocować i pojawia się problem, ponieważ wiele obiektów myśli, że jest dostosowana, a w rzeczywistości okazuje się, że nie jest. Nie ma tu złej woli właścicieli. Wynika to raczej z braku wiedzy i świadomości tego, że osoba niepełnosprawna ma specjalne wymagania, a także braku wyobraźni projektantów. Często jest coś dostosowywane bez żadnych konsultacji z osobami niepełnosprawnymi, które sprawdziłyby, czy to jest dobrze zrobione - tłumaczy wiceprezes Fundacji „Wyjdź z domu” Stanisław Gurba.

Dlatego na stronie www.noclegibezbarier.pl znaleźć można informacje o hotelach, które zostały sprawdzone naocznie przez zespoły ekspertów, w których skład wchodzi osoby z niepełnosprawnościami oraz ich asystenci. Osoby te, sprawdzając obiekty, wypełniają szczegółową 10-stronicową ankietę, która informuje o stanie przygotowania budynku pod kątem osób z niepełnosprawnościami. Jeśli hotel, który sprawdzą ankieterzy nie spełni najważniejszych wymagań osób z niepełnosprawnościami, obiekt ten nie jest uwzględniony i polecany na portalu.

- Zdarzały się sytuacje, że np. hotel twierdził, że ma wszystko,



Fot. nadesłane

czyli windę, podjazd, szerokie drzwi, szeroki pokój, dużą łazienkę, ale już w tej łazience jest prysznic z wysokim brodzikiem, który nie ma poręczy czy krzeselka i taki hotel nie znajduje się już na naszym portalu - wyjaśnia Stanisław Gurba.

Ankieta jest dostępna również dla osób bądź właścicieli, którzy sami chcieliby sprawdzić, czy hotel, który prowadzą spełnia odpowiednie standardy. Wiadomo, że wyjazdy ankieterów wiążą się z kosztami, dlatego twórcy portalu dopuszczają możliwość

zweryfikowania obiektu na podstawie podesłanych zdjęć.

ZAPOTRZEBOWANIE NA DOSTOSOWANE OBIEKTY JEST DUŻE

Niestety liczba obiektów nie jest imponująca. Na wysłanych ponad 300 propozycji, odpowiedziało zaledwie 80 obiektów hotelarskich, z czego zweryfikowanych zostało nieco ponad 70. Fundacji nie udało się znaleźć ani jednego motelu, który byłby przystosowany do osób niepełnosprawnych,

podobnie z agroturystyką. Jak mówi Stanisław Gurba zapotrzebowanie na te obiekty i informacje wciąż jest duże, dlatego organizacja szuka różnych źródeł finansowania na ten cel i liczy, że w przyszłości zainteresowane hotele, szczególnie te oddalone od województwa małopolskiego i podkarpackiego zwracać będą chociaż koszty dojazdu i noclegu ekspertów.

- Największą trudnością okazało się przekonanie zarządców hoteli, aby się takiemu badaniu poddali. Obawiali się, że jeśli nie przejdą weryfikacji znajdą się na „czarnej liście”. Nic z tych rzeczy, obiekty informowaliśmy jedynie jakie są błędy i zalecaliśmy nasze rekomendacje, nigdzie nie publikując ich danych. Natomiast hotele, które pozytywnie przeszły weryfikację i znalazły się na naszym portalu zyskały darmową reklamę na kilka lat - podsumowuje Stanisław Gurba.

Z przeprowadzanych ankiet wynika również, że na bakier jest u nas także z dostępnością dla osób niewidomych i niedosłyszących. Żaden z przebadanych obiektów nie miał menu w restauracji w alfabecie Brail'a, żaden też nie miał pętli indukcyjnej przy recepcji, która wspiera osoby niedosłyszące. Problemy są także z ilością dostosowanych pokoi w hotelach. Z reguły jeśli osoba niepełnosprawna podróżuje, to jedzie grupą zorganizowaną. Niestety w hotelach trudno znaleźć więcej niż 1-2 pokoje dostosowane pod kątem osób z niepełnosprawnością.

NAJWIĘKSZA BOLĄGZKA - ŁAZIENKA

Co w takim razie może zrobić właściciel obiektu noclegowego, aby dostosować swój obiekt bez dużych nakładów finansowych? W pierwszej kolejności zwrócić uwagę na prysznic. Jak podpowiada Stanisław Gurba dobrze jest zastanowić się nad ułożeniem

poręczy i siedziska, zanim zabierzemy się za przeróbkę prysznica. Bardzo często zdarza się, że jest tylko jedna poręcz przy toalecie, a to błąd, gdyż każda osoba inaczej się przesiada, jedna z prawej na lewą, druga z lewej na prawą i nie jest to zbyt komfortowe ani bezpieczne, jeśli przesiadając się trzeba dotykać miski ustępowej, tym bardziej, że w takim wypadku znacznie zwiększa się ryzyko poślizgu i upadku. Osoba niepełnosprawna musi mieć uchwyt z obu stron. Trudność w nie do końca dostosowanych łazienkach nie dotyczy tylko hoteli, ale także...sanatoriów - miejsc najczęściej odwiedzanych przez osoby niepełnosprawne.

- Sprawdziliśmy kilka i w nich też znaleźliśmy sporo błędów - podsumowuje Stanisław Gurba.

„WYCIĄGAJĄ” LUDZI Z DOMU

Fundacja „Wyjdź z domu” powstała w 2012 r. i prowadzona jest przez osoby niepełnosprawne. Jej głównym celem jest „wyciąganie” ludzi z domów i aktywizowanie do działania.

- W naszym regionie osoby niepełnosprawne do tej pory były wycofane i nie uczestniczyły w życiu lokalnym, nie było dla nich oferty, nie wiedziały, że mogą podróżować, że mogą się bawić, to była raczej samotna niepełnosprawność lub ewentualnie w gronie rodziny, ale nie z innymi niepełnosprawnymi. Dzięki nam wiele z tym osób wyszło z domu i otworzyło się na świat i ludzi - podsumowuje Stanisław Gurba.

Fundacji udało się zrealizować już 3 wyprawy do Rzymu, w których uczestniczyło ponad 60 osób niepełnosprawnych z umiarkowanym i znacznym stopniem niepełnosprawności. Ponadto fundacja prowadzi działania skierowane do mieszkańców domów pomocy społecznej w swoim regionie, gdzie oferują podopiecznym dodatkowe zajęcia, np. warsztaty plastyczne, imprezy integracyjne czy koncerty.



Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka

e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

SPOŁECZEŃSTWO

Szukają społeczników

Rusza XVI edycja Nagrody i Wyróżnienia Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego za wybitne osiągnięcia w dziedzinie pomocy i integracji społecznej. Zgłoszenia można nadsyłać do 20 września.



Nagrody i wyróżnienia przyznawane są w dwóch kategoriach: indywidualnej i zespołowej. Na docenienie mogą więc liczyć pracownicy pomocy i integracji społecznej oraz najbardziej aktywni liderzy organizacji pozarządowych z terenu województwa warmińsko-mazurskiego, a także jednostki organizacyjne i organizacje pozarządowe.

Celem przyznania wyróżnienia jest promocja nowoczesnych oraz twórczych rozwiązań w dziedzinie pomocy i integracji społecznej.

Wypełniony wniosek wraz z kompletem dokumentów należy złożyć do Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie do dnia 20 września 2016 r. (adres: Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, ul. Głowackiego 17, 10-447 Olsztyn).

Źródło: warmia.mazury.pl

Jak być stresozaradnym rodzicem?

Szybkie tempo życia, praca pod presją czasu, natłok obowiązków powodują, że umiejętność stawiania czoła stresującym sytuacjom jest coraz ważniejszą kompetencją. Skąd czerpiemy tę zdolność?

Psycholog motywacji, dr EWA JARCZEWSKA-GERC wskazuje, że kluczową rolę w procesie nauki radzenia sobie ze stresem odgrywają rodzice. To właśnie ich reakcje na stres obserwują dzieci już od najmłodszych lat i od nich uczą się stresozaradności, czyli tego, jak obracać stres w pozytywne działanie i korzyści.

CZYM JEST STRESOZARADNE RODZIELSTWO?

– Przed wszystkim nie jest „bezstresowym” wychowaniem. To pojęcie straciło rację bytu, bo po pierwsze jest to niemal niemożliwe, aby wychowywać dzieci bez stresu, a po drugie mogłoby to być niebezpieczne w skutkach – mówi dr Ewa Jarczewska-Gerc. Umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach jest jedną z najważniejszych ludzkich kompetencji, warto więc ćwiczyć ją i wypracowywać konstruktywne rozwiązania od najmłodszych lat. Dr Ewa Jarczewska-Gerc zwraca uwagę na kilka obszarów, które pełnią kluczową rolę w stresozaradnym rodzicielstwie: obracanie stresu w działanie, zapobieganie stresowym sytuacjom, umiejętna komunikacja, stawianie dzieciom realnych celów oraz pozytywna energia rodziców.

OBACZANIE STRESU W DZIAŁANIE

Bycie rodzicem to niełatwe zadanie. Wymaga skoordynowania wielu zadań i działań kilku osób. To jak zarządzanie mikro przedsiębiorstwem, a nawet trudniejsze, bo członkowie rodziny często nie chcą się wzajemnie



słuchać, tylko wręcz przeciwnie – pokazać swój indywidualizm, co może powodować konflikty i stres. Sprzeczki, napięcia, nieporozumienia – to nieodzowny element wspólnego życia w kilka osób. Emocje te są zresztą bardzo ważne, ponieważ motywują do zmian na lepsze. Kluczowe jest, aby nauczyć się wykorzystywać je do czegoś konstruktywnego, co zaoferuje korzyści dla całej rodziny. Wspólne wyjście na rowery czy basen sprawia, że spędzimy miło razem czas

i obrócimy pobudzenie wywołane stresem w pozytywne działanie.

ZAPOBIEGANIE STRESUJĄCYM SYTUACJOM

Stresozaradny rodzic wykorzystuje nabyte doświadczenia i zapobiega powstawaniu stresujących wydarzeń, a także świadomie zarządza domem i domownikami. Pomaga mu w tym planowanie zadań i delegowanie ich na poszczególnych członków rodziny. Może ono polegać na organizowaniu zebrań np. raz w tygodniu w niedzielę

cała rodzina omawia bieżące problemy i zadania na przyszły tydzień. Takie działanie pozwala dostrzec ewentualne problemy i kolizje terminów, a następnie z wyprzedzeniem zorganizować czynności zaradcze.

KOMUNIKACJA

Chyba każdy rodzic niejednokrotnie przeżywał stres związany ze słabą komunikacją z dzieckiem. Osoba stresozaradna, mądrzejsza o to doświadczenie, będzie starać się zapobiegać



problemom komunikacyjnym w domu. Komunikacja to proces, którego celem jest nie tylko przekazanie informacji, ale także budowanie relacji z drugim człowiekiem. Warto rozmawiać w rodzinie każdego dnia, nawet na trudne tematy, gdyż brak rozmowy tylko nasila napięcie i eskaluje stres. Jeśli pod wpływem emocji popełnimy błędy, ważne jest aby się do nich przyznać i wykorzystać negatywne skutki stresu do budowania lepszej relacji z małżonkiem i dziećmi, opartej na

szczerości, naturalności, ale także pracy nad sobą.

REALNE CELE

Stresozaradne rodzicielstwo to także stawianie dziecku wymagań i celów. Nie takich, które przerosną dziecko, ale takich, które wymagają wspólnego zastanowienia się, przygotowania planu działania, a następnie wysiłku i pracy nad ich realizacją. Osiągnięcie celu, który był trudny i wymagał wysiłku, daje dziecku poczucie własnej skuteczności i kontroli nad własnym życiem.

POZYTYWNA ENERGIA

Stresozaradny rodzic sam jest aktywny, dba o siebie i swoje potrzeby. Wie, że jeśli je zaniedba, jego podatność na stres wzrośnie i nie będzie mógł dawać swoim dzieciom pozytywnego przykładu w stawianiu czoła stresującym sytuacjom. Dzięki temu jest zadowolony z życia i przekazuje pozytywną energię pozostałym członkom rodziny.

JEDNYM SŁOWEM

Stresozaradna rodzina nie ucieka od stresu, nie udaje, że wszystko jest w porządku kiedy wcale tak nie jest. Nie popada też w bezradność czy czarnowidztwo. Podejmuje działania, które pomagają obniżyć napięcie spowodowane stresem lub wykorzystają je do konstruktywnych działań. Każda rodzina może podjąć wysiłek, aby być stresozaradną – w dużej mierze to kwestia wyboru, a następnie praktyki i nowych nawyków.

Więcej o stresozaradności można dowiedzieć się na www.stresozaradni.pl. Strona zawiera wiele materiałów, m.in. artykułów eksperckich, które pomogą lepiej zrozumieć mechanizm stresu oraz ideę bycia stresozaradnym. Można na niej również określić swoją postawę wobec stresu, wykonując krótki test: „Barometr Stresozaradności” oraz uzyskać kompleksowy poradnik, który krok po kroku pomaga wprowadzić w życie filozofię stresozaradności.

Anna Zajac

Jak nauczyć dziecko radzenia sobie ze stresem?

Może się wydawać, że tata, który wraca do domu z pracy zestresowany i zdenerwowany, skazuje swoje dziecko na problemy zdrowotne. W rzeczywistości tak nie jest. Chociaż dziecko wyczuje łagodne lub umiarkowane zestresowanie rodzica, to jednak nie wpłynie to na niego negatywnie. Ważne, aby skutecznie radzić sobie ze stresem i przekazywać te wzorce dziecku. Czasami najprostsze sposoby okazują się najlepsze. Niekiedy wystarczy wziąć głęboki oddech i policzyć do 10, by poradzić sobie w stresującej sytuacji. Na dłuższą metę pomagają techniki relaksacji. Składają się na nie: joga, medytacja i inne formy terapii. Skuteczny jest również masaż. Warto zafundować go sobie i dziecku. Masując dziecko, łagodzi się stres obu stron. Ponadto dotyk umacnia więź między rodzicem a niemowlęciem. Skuteczny sposób na stres to również ćwiczenia. Wydzielane podczas wysiłku fizycznego endorfiny łagodzą skutki stresu i poprawiają nastrój. Niektórym dobrze robi chwila tylko dla siebie lub rozmowa z przyjacielem. Wielu rodziców stwierdzi, że nie ma na to wszystko czasu ze względu na konieczność zajmowania się dzieckiem, jednak dbanie o siebie to jeden z obowiązków rodzica, równie ważny, co pranie dziecięcych ubranek lub kąpanie niemowlaka.



www.portalabczdrowie.pl

Uczeń dźwiga ciężary

Zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego od marca do końca kwietnia bieżącego roku na terenie województwa warmińsko-mazurskiego przeprowadzono akcję ważenia plecaków, którą przeprowadzono w całej Polsce.

Każda powiatowa stacja sanitarno-epidemiologiczna miała wyznaczyć do oceny dwie szkoły, które są objęte profilaktyczną opieką zdrowotną nad uczniami, w tym jedną szkołę wiejską i jedną szkołę miejską. Założono, że w każdej wyznaczonej szkole podstawowej ocena obciążenia zostanie przeprowadzona w 12 klasach (po dwie klasy z każdego ciągu), a w gimnazjach – w 6 klasach (również po dwie klasy z jednego ciągu). W tym miejscu należy wyjaśnić, że polskie ustawodawstwo nie reguluje kwestii maksymalnej wagi plecaka dzieci i młodzieży szkolnej. W literaturze poświęconej temu zagadnieniu nie ma jednolitego stanowiska co do maksymalnego stosunku wagi plecaka do wagi ciała ucznia. Na świecie przyjmuje się wielkość od 10 do 20 proc. wagi ciała ucznia.

W trakcie bieżącej akcji przyjęto dwie wartości – tzw. niską normę (w której stosunek wagi plecaka do ciężaru ucznia wynosi do 10 proc.) oraz tzw. wysoką normę (w której stosunek wagi plecaka do ciężaru ucznia wynosi do 15 proc.) W województwie warmińsko-mazurskim badaniami objęto ogółem 326 klas (202 w szkołach podstawowych; 124 w gimnazjach). Oceną obciążenia objęto 6268 uczniów, z czego 3799 stanowili uczniowie podstawówek, natomiast 2469 – gimnazjów.

LEPIEJ, ALE...

Ocena obciążenia ciężaru plecaków szkolnych przeprowadzona w bieżącym roku nie była pierwszą akcją tego typu na terenie naszego województwa. Ostatnie badanie poświęcone temu zagadnieniu przeprowadzono w roku

2009 w szkołach podstawowych. Wówczas oceniono wagę plecaków w klasach pierwszych, drugich, trzecich i szóstych. Nie badano ciężaru plecaków w gimnazjalistów, w związku z czym nie ma materiału porównawczego jeśli chodzi o ten typ szkół. W roku 2009 ocenie obciążenia uczniów plecakami poddano ogółem 3873 osoby. Na potrzeby tamtej oceny przyjęto, iż waga plecaka nie powinna przekraczać 10 proc. masy ciała. W toku analizy stwierdzono wówczas, że zbyt ciężkie plecaki nosiło 2201 uczniów, co stanowiło 56,8 proc. ogółu zbadanych. Porównując dane z rokiem 2009 można wyciągnąć wniosek, że liczba uczniów szkół podstawowych, u których stwierdzono przekroczenie wagi plecaków w województwie warmińsko-mazurskim bardzo zmalała.

W miastach na 2205 zbadanych uczniów szkół podstawowych u 307 stwierdzono zbyt wysoki ciężar plecaka (13,9 proc.). Z kolei spośród 1594 uczniów wiejskich podstawówek zbyt ciężkie plecaki miało 224 uczniów (14 proc.). Badania pokazały, że byt ciężki plecak nosiło 306 dziewcząt (16,5 proc.), podczas gdy wśród chłopców była to grupa licząca 225 osób (11,6 proc.). Przeanalizowano także rozkład ciężaru u uczniów poszczególnych klas. Okazało się, że największą grupą z prze-



ładowanymi plecakami są pierwszoklasiści (18,9 proc.). Najlepiej w tej kategorii wypadli uczniowie klas szóstych, wśród których jedynie 6,9 proc. nosiło zbyt ciężki tornister.

Z kolei w gimnazjum nieprawidłowy stosunek ciężaru plecaka do masy użytkownika odnotowano tylko u 31 gimnazjalistów (1,3 proc.). U pozostałych uczniów stosunek wagi plecaka do ciężaru ciała wynosił mniej niż 15 proc. W miastach na 1407 zbadanych uczniów u 21 stwierdzono zbyt wysoki ciężar plecaka (1,5 proc.), natomiast spośród 1062 uczniów wiejskich gimnazjów u 10 plecak były zbyt ciężkie (0,9 proc.). Spośród wszystkich zbadanych dziewcząt zaledwie 17 nosiło zbyt ciężki plecak (1,4 proc.). Odsetek chłopców noszących przeładowany tornister był

jeszcze niższy (14 uczniów czyli 1,1 proc.). Podobnie jak w przypadku szkół podstawowych, dokonano także analizy ciężaru tornistrów w poszczególnych etapach nauczania. Okazało się, że największą grupą wśród gimnazjalistów ze zbyt ciężkimi plecakami są uczniowie pierwszych klas (2,1 proc. zbadanych pierwszaków).

PODSUMOWANIE

Należy jednak mieć na uwadze, że w aktualnej ocenie za właściwy przyjęto

stosunek wagi plecaka do ciężaru osoby wynoszący do 15 proc. (tzw. wysoka norma) i to w głównej mierze spowodowało uzyskanie tak dobrych wyników. Gdyby jednak przyjąć za właściwy stosunek wagi plecaka do ciężaru ciała, który brano pod uwagę podczas oceny przeprowadzonej w 2009 roku (tzn. do 10 proc.), okazałoby się, że odsetek uczniów noszących zbyt ciężki plecak wzrósłby do poziomu 56,8 proc. A zatem odsetek uczniów z przeciążonymi plecakami w roku 2016 byłby podobny

jak w roku 2009.

Przedstawiciele Głównego Inspektoratu Sanitarnego w rozmowie z naszą redakcją stwierdzili, że w przyszłości powinno stosować się zróżnicowaną normę przy ocenie ciężaru plecaka. Dzieci młodsze powinny obowiązywać normą niższą a gimnazjalistów wyższą, wówczas dane byłyby najbardziej rzetelne.

oprac. RS, na podstawie raportu inspekcji sanitarnej 2016 o plecakach

SPOŁECZEŃSTWO

Jaki plecak najlepszy?

Wybierając plecak szkolny, należy pamiętać, by nie był zbyt duży, miał wzmocnioną tylną ścianę, przegródki oraz szelki spinane na klatce piersiowej i talii - radzi ortopeda dr Daniel Kopko. Przypomina, że zapakowany plecak nie powinien ważyć więcej niż 10 proc. masy ciała dziecka.

Zdaniem ortopedy przy wyborze plecaka przede wszystkim trzeba zwracać uwagę, by nie był on zbyt duży.

- Szerokość plecaka nie może przekraczać szerokości barków i nie może być on dłuższy niż ok. osiem centymetrów poniżej linii talii - wyjaśnia Kopko w rozmowie z PAP.

Nie należy także decydować się na plecaki ze zbyt miękką tylną ścianą - nie musi ona mieć stelaża, ale powinna ona być wzmocniona pianką lub gąbką.

- Jeśli tył plecaka będzie zbyt miękki, obciążenia będą się źle rozkładały i może to powodować duży ucisk na splot barkowy lub cały ciężar będzie skupiał się na pośladkach i kości krzyżowej - zwraca uwagę Kopko.

Warto także wybierać plecaki z wieloma przegródkami i kieszeniami w środku, by dziecko mogło w nich dokładnie porozmieszczać podręczniki i przybory szkolne. Dzięki temu obciążenie będzie się rozkładało równomiernie, co jest znacznie korzystniejsze dla kręgosłupa.

Należy także zwracać uwagę, by szelki plecaka nie były zbyt wąskie.

- Wskazane jest też, żeby szelki były spinane specjalnymi sprzączkami na klatce piersiowej i na tali, by obciążenia rozkładały się przynajmniej w dwóch

miejscach - dodaje ortopeda.

Kopko podkreśla także, że plecak nie może być zbyt ciężki, jego waga nie powinna przekraczać 10 proc. masy ciała dziecka.

- Jeśli plecak jest za ciężki, przede wszystkim dochodzi do nieprawidłowej postury dziecka, czyli wygina się ono zbyt do przodu lub do tyłu, a to może w przyszłości powodować skrzywienia kręgosłupa, a przede wszystkim bóle - dodaje specjalista.

Rodzice powinni zwracać uwagę, czy dziecko nie skarży się na ból lub drętwienie rącek, nówek lub czy na jego barkach nie są widoczne zaczerwienienia - takie dolegliwości mogą świadczyć o tym, że plecak jest zbyt ciężki.

Zdaniem ortopedy popularne w ostatnich latach plecaki na kółkach nie są dobrym wyborem.

- Plecaki na kółkach powodują jednostronne obciążenie, co może powodować bóle, a w przyszłości nawet skrzywienia kręgosłupa - wyjaśnia specjalista.



Uczniowie powinni pamiętać, że plecak zawsze należy nosić na obu ramionach. Również rodzice powinni zwracać uwagę, czy podczas noszenia plecaka dziecko dziwnie nie chodzi lub nie skręca się, co może świadczyć o tym, że jest on zbyt przeładowany lub jego ciężar nie jest równomiernie rozłożony.

Kupując plecak, rodzice powinni pamiętać także, że jego wybór warto skonsultować z dzieckiem. To ono powinno zdecydować np. o kolorze tornistra lub o plecaku z wizerunkiem ulubionego bohatera.

Olga Zakolska

Źródło: Codzienny Serwis Informacyjny PAP

Do kogo iść się leczyć:

do lekarza rodzinnego, czy do internisty?

A do kogo iść po poradę?

Czy lekarz pierwszego kontaktu, lekarz rodzinny, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej i internista to to samo? Rozmowa z Anną Jodkowską, nowym lekarzem w Poradni POZ przy ul. Bohaterów Warszawy 2 w Brzezinach.



Lekarz pierwszego kontaktu (POZ), lekarz rodzinny (medycyny rodzinnej), lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, internista... Czy każde z tych określeń oznacza to samo – to znaczy mojego lekarza, do którego chodzę z gripą, który kieruje mnie do specjalistów?

– Lekarz medycyny rodzinnej czy internista to specjalizacje lekarskie, opisujące wykształcenie lekarza. Natomiast lekarz podstawowej opieki zdrowotnej czy lekarz POZ to raczej określenie funkcji, stanowiska na jakim pracuje lekarz. Lekarzem POZ może być więc specjalista medycyny rodzinnej, internista, pediatra, może to być też lekarz bez specjalizacji, mający uprawnienia do pracy w POZ. Z kolei lekarz

pierwszego kontaktu to po prostu lekarz, który jako pierwszy ma kontakt z pacjentem – to określenie często stosuje się zamiennie z lekarzem POZ.

Pani jest właśnie w trakcie uzyskiwania specjalizacji lekarza medycyny rodzinnej. Czym się różni specjalista medycyny rodzinnej od internisty?

– Specjalizacja medycyny rodzinnej to nieco szersza specjalizacja niż interna czy pediatria, bo łączy te dwie dziedziny medycyny. Lekarz rodzinny ma uprawnienia, by udzielać porad pacjentom dorosłym (jak internista) oraz dzieciom (jak pediatra). Mówiąc bardziej obrazowo, może leczyć wszystkich członków rodziny, którzy są pod jego opieką, zapewnić im kompleksową opiekę medyczną. Spójrzeć całościowo na pacjenta,

także w kontekście jego otoczenia, rodziny. I nie tylko go leczyć, ale także dbać o jego dobrą kondycję, namawiać do zachowań prozdrowotnych, badań profilaktycznych.

Czyli lekarz rodzinny – czy szerzej – lekarz POZ, to osoba, do której można przychodzić nie tylko wtedy, gdy niedomagamy, na coś chorujemy, ale konsultować z nim wszystko, co dotyczy zdrowego stylu życia? Albo poprosić go o sprawdzenie, czy właściwie przyjmujemy leki?

– Oczywiście. Często się zdarza, że na przykład w Internecie szukamy informacji na temat zdrowia, terapii, leków, a zapominamy, że mamy do dyspozycji wykształconego specjalistę, z którym możemy na te tematy porozmawiać. Lekarz POZ najczęściej zna nas nieco dłużej, wie w jakiej jesteśmy kondycji – to dodatkowe zalety zadawania pytań naszemu doktorowi. Jeśli przyjmujemy kilka leków, warto go o tym poinformować. Zdarza się bowiem, że niektóre nie mogą być zżywane razem, ponieważ wchodzi z sobą w interakcje. Czasem bywa tak, że dostajemy od różnych lekarzy specjalistów te same leki pod inną nazwą – to też od razu zauważy lekarz POZ. Nie wspominam już o często mocno reklamowanych suplementach diety, którymi wielu z nas lubi się wspomagać – zanim je sobie kupimy, poprosimy o opinię lekarza POZ.

Czy to prawda, że lekarz POZ ma wiedzę i kwalifikacje do leczenia najczęściej spotykanych chorób – na przykład nadciśnienia, cukrzycy, chorób układu pokarmowego?

– Tak. Gdy słyszymy o tych chorobach zwykle myślimy, że konieczna

będzie wizyta u lekarza specjalisty. Tymczasem często wystarczy terapia zalecona przez lekarza POZ. Naturalnie nie chodzi o trudniejsze przypadki – wtedy kierujemy do specjalistów, zlecamy wykonanie odpowiednich, bardziej zaawansowanych i szczegółowych badań diagnostycznych.

Czyli warto zaufać, „przetestować” swojego lekarza rodzinnego, POZ?

– Warto. Oczywiście wynik tego „testu” zależy także od lekarza POZ, od jego zaangażowania, podejścia do pacjenta – jeśli nie pokaże i nie udowodni, że dysponuje szeroką wiedzą medyczną, że naprawdę interesuje się pacjentem, słucha go, rozmawia z nim, pacjent nie będzie go cenił, nie będzie od niego wiele oczekiwał. Lekarz musi „powalczyć” o pacjenta, zyskać jego zaufanie, szacunek.

Od 1 września seniorzy, którzy ukończyli 75 lat będą mieli prawo do bezpłatnych leków, umieszczonych w specjalnym wykazie ministra zdrowia. Mają to być leki szczególnie przydatne w leczeniu chorób wieku podeszłego. Jak Pani ocenia to rozwiązanie?

– To dobry pomysł, bo dla większości seniorów w domowym budżecie liczy się każda złotówka.

Bezpłatne leki będzie można dostać tylko na receptę, a wystawiać je mogą tylko lekarze POZ, którym pewnie przybędzie wizyt starszych pacjentów.

– Pewnie tak, ale nie sądzę, żeby był to duży problem. Trochę więcej pacjentów, wizyt będzie z pewnością w ciągu pierwszych tygodni po uruchomieniu programu. Jednak w naszej przychodni nie spowoduje to komplikacji, nie utrudni pacjentom dostępu do lekarza pierwszego kontaktu. Tak zorganizujemy naszą pracę, by – nawet jeśli będziemy przyjmować więcej pacjentów – nikt z nich nie czekał dłużej na wizytę u lekarza.

Źródło: Starostwo Powiatowe w Brzezinach/kurier.pap.pl

Pacjenci narzekają. Minister problemu nie widzi?

Do Rzecznika Praw Obywatelskich docierają informacje wskazujące na niewłaściwą jakość żywienia pacjentów w szpitalach publicznych. Główne zastrzeżenia pacjentów dotyczą jakości i wielkości porcji pokarmowych, braku urozmaicenia posiłków, małej częstotliwości posiłków (trzy razy dziennie zamiast pięć), wychłodzenia posiłków podawanych „na ciepło”.

Nie wszystkie szpitale zapewniają również pacjentom komplet sztućców, oferując w zamian sztućce plastikowe, które nie zawsze umożliwiają spożycie posiłku chorym i niepełnosprawnym. Istnienie tego problemu potwierdzałyby wyniki badań Najwyższej Izby Kontroli, która 2009 r. oceniła negatywnie żywienie w szpitalach publicznych. Istotne zastrzeżenia NIK wzbudziła jakość posiłków, sposób ich przygotowania i dystrybucji. Nie wszystkie szpitale zapewniały odpowiednią wartość kaloryczną posiłków (właściwe zbilansowanie składników) oraz wystarczające porcje. We wszystkich kontrolowanych szpitalach jadłospisy były sporządzane nierzetelnie, gdyż nie zapewniały odpowiedniej wartości odżywczej posiłków oraz właściwego udziału warzyw i owoców. W diecie stwierdzono też niedobory produktów zbożowych i nabiału, stosowanie wędlin niskiej jakości, a także nadużywanie soli. NIK wskazała również na nierzetelny nadzór służb szpitali nad żywieniem pacjentów, niezadawalający stan bloków żywienia w szpitalach, przestarzałe systemy dystrybucji posiłków. W ocenie NIK, sytuację tę pogłębia brak upowszechnienia standardów i dobrych praktyk. NIK skierowała rekomendacje dla Ministra Zdrowia, wnosząc o opracowanie i wdrożenie standardów żywienia w szpitalach, z określeniem jednolitych zasad kontroli tych usług oraz zapewnienie egzekwowania przez Narodowy Fundusz Zdrowia właściwego standardu usług pozamedycznych od szpitali, z którymi zawiera kontrakty. Minister Zdrowia nie podzielił stanowiska NIK w sprawie opracowania standardów żywienia w szpitalach i uznał, że nie jest zasadne by zagadnienie to podlegało regulacjom prawnym.

Zdaniem Rzecznika żywienie pacjentów

jest integralną częścią procesu leczniczego i towarzyszy procedurom medycznym. Nie ulega wątpliwości, że uzyskiwane przez szpitale rezultaty w zakresie żywienia pacjentów są bardzo istotne, stanowią bowiem elementy prawidłowo prowadzonego leczenia i rekonwalescencji oraz mają bezpośredni wpływ na prawdopodobieństwo wystąpienia powikłań oraz okres pobytu w szpitalu (zatrucia pokarmowe, niedożywienie, zakażenia wewnątrzszpitalne). Organizacja żywienia pacjentów powinna być zatem analizowana, koordynowana i nadzorowana przez kierowników szpitali oraz lekarzy odpowiedzialnych za proces leczenia pacjenta. Żywienie pacjentów, finansowane w ramach kontraktów zawieranych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, stanowi potencjalne źródło oszczędności w poszukiwaniu zwiększenia kwoty na bezpośrednie działania medyczne. Z przyczyn ekonomicznych szpitale ograniczają wysokość stawek żywieniowych dla pacjentów oraz zatrudnienie dietetyków, a także wprowadzają oszczędnościowe rozwiązania organizacyjne – część z nich zleca wykonywanie usług podmiotom zewnętrznym (outsourcing), część pozostaje przy rozwiązaniach dotychczas stosowanych, tj. samodzielnym prowadzeniu kuchni szpitalnej. Racjonalizacja kosztów wyżywienia pacjentów nie może jednak oznaczać poszukiwania oszczędności bez zapewnienia właściwych i bezpiecznych dla zdrowia pacjentów parametrów jakościowych tych usług.

Rzecznik Praw Obywatelskich skierował pismo do Ministra Zdrowia z prośbą o zajęcie stanowiska w niniejszej sprawie oraz przekazanie informacji na temat działań podjętych w tej materii.

*Źródło: www.rpo.gov.pl,
Oprac. AK*

Bańką chińską w źródło bólu

Tajemna moc starożytnej bańki chińskiej jest nadal aktualna. Nie tylko upiększa, relaksuje, poprawia samopoczucie, ale przede wszystkim leczy wiele schorzeń. O jej niezwykłych właściwościach rozmawiamy z elbląskim KOSMETOLOGIEM KAROLINĄ CECHOWSKĄ.

Razem z Tobą: Masaż bańką chińską pomimo rozwijającej się nowoczesnej medycyny ogólnej czy estetycznej ma się dobrze. Jakie były początki stosowania tej metody?

Karolina Cechowska: Używanie baniek w medycynie jest tak długie jak stara jest chińska medycyna licząca około 3000 lat. Pierwsze bańki chińskie wykonane były z rogów, z czasem zostały one jednak zamienione na bańki bambusowe i szklane, a dziś głównie gumowe, które są wygodne, łatwe w użyciu i przyczyniające się do tego, że masaż stał się zdecydowanie mniej bolesny. Bańki gumowe dostępne są w aptekach.

Bańka chińska przynosi ulgę wielu dolegliwościom, jakim konkretnie?

Poprzez stawianie baniek chińskich lub wykonywanie na nich masażu leczy się przeziębienia, bóle mięśniowe, stany zapalne ścięgien, dolegliwości żołądkowe, astmę, nadciśnienie tętnicze, czyraki, obrzęki limfatyczne, kark, nerwobóle migrenowe, bóle kręgosłupa, a nawet cellulit. Ma naprawdę szeroki wachlarz zastosowań.

Na jakiej zasadzie działa bańka chińska?

Bańki chińskie akupunkturowe stawia się w określonych punktach ciała w zależności od potrzeby i schorzenia. Niezbędna jest do tego wiedza z akupunktury. Zasada działania baniek polega na wywołaniu efektu zasysania

w skutek czego skóra jest wciągana do środka. Celem tego procesu jest doprowadzenie do silniejszego przepływu płynów ustrojowych, krwi w miejscu, które znajduje się bezpośrednio pod bańką. Przystawianie baniek na meridianach w ściśle określonych miejscach przyspiesza krążenie, co wspomaga proces oczyszczania organizmu z toksyn, których pozbycie się ma niewymierne korzyści zdrowotne.

Czym są meridiany?

To kanały, w których krąży energia życiowa Qi. Jest ich 15 rodzajów m.in. żołądka, wątroby, nerki, osierdza, pęcherzyka żółciowego. Zasada jest taka, że gdy pobudzimy dany kanał w odpowiednim punkcie – pobudzimy krążenie tej energii, dzięki czemu mamy wpływ na narządy wewnętrzne. Możemy zredukować czy wyeliminować dręczące nas dolegliwości czy przyspieszyć ogólną rekonwalescencję. Meridiany są pomocne w ogólnej diagnostyce. To wynalazek Chińczyków mówiący o tym, że można leczyć choroby wewnętrzne poprzez uciśnięcie danego punktu na ciele. Nazwa danego meridianu jest zazwyczaj skorelowana z narządem za który odpowiada, ale nie zawsze tak jest. Nie jest tak, że meridian np. wątroby oddziałuje tylko na wątrobę. Dla przykładu meridian serca wg tradycji chińskiej ma wpływ na umysł



i język. Właśnie stan serca rozpoznaje się po języku.

Czy bańki ciśnieniowe działają tak samo jak akupresurowe?

Bańka chińska jest podobna do akupunkturowych. Z wyglądu przypominają najbardziej znane bańki lecznicze cieplne ale bańki próżniowe różnią się mechaniką działania. W zestawie znajdziemy pompkę, przypominającą strzykawkę, a każda bańka ma zaworek. Bańkę przystawia się do ciała i pompką wysysa się z niej powietrze. Ich działanie przypomina działanie bańki chińskiej.

W jaki sposób układa się je na ciele?

Bańki stawiamy symetrycznie po obu stronach ciała. Przykładając bańkę musimy chwycić ją oburącz palcami wskazującymi za dolną krawędź bańki a kciukami naciskając jej szczyt. W ten sposób wyciskamy z niej powietrze. To od nas zależy jak mocno bańka

będzie przyssana do skóry i jak bardzo jest to odczuwalne. Natomiast przed rozpoczęciem masażu bańką należy posmarować ciało oliwką następnie przystawić bańkę w okolicy ramienia, następnie przesunąć ją z góry na dół masując całą okolicę pleców. Jeśli mamy dolegliwości mięśniowe masujemy w ten sposób bolące miejsca.

Jak często można korzystać z bańki chińskiej?

Bańki można stawiać co drugi dzień na 15–20 min. Prawidłowa kuracja powinna wynosić około 10 zabiegów, co 2, 3 dni.

Czy są jakieś przeciwwskazania do masażu?

Żylaki stanowią jedno z głównych przeciwwskazań do masażu. Równie ważne są zaburzenia krzepliwości krwi, gorączka, nowotwory, choroby zakaźne, padaczka, zespół odstawienia alkoholu czy narkotyków, przerwanie ciągłości i stany zapalne skóry (włączając w to siniaki i obrzęki niewiadomego pochodzenia), hemofilia oraz skóra naczynekowa.

Skóra z pękającymi naczyniami jest zbyt delikatna?

Skóra słabo unaczyniona generalnie powinna być traktowana z większą ostrożnością niż normalna. Przez tendencje do pękających naczynek, jest bardziej krucha co powoduje, że masaż bańką jest dla niej zbyt inwazyjny i może spowodować wysyp tzw „pajączków”, czy mówiąc fachowo teleangiektazji. Pęknięte naczynko usuwa się laserowo, więc lepiej nie ryzykować i zrezygnować z masażu bańką.

Czy bańki chińskie wykorzystuje się także w celach typowo kosmetycznych?

Tak. Wykorzystanie bańki chińskiej do walki z cellulitem jest hitem wśród zabiegów kosmetycznych na cellulit. Efekty wizualne widoczne są bardzo szybko. Podciśnienie, które wytwarza się w bańce, powoduje zassanie skóry i tkanek leżących pod nią wpływając na ich przekrwienie oraz wyraźną poprawę stanu mała elastycznej, pozbawionej jędrności skóry. W wy-

niku przyspieszenia przemiany materii następuje redukcja podskórnej tkanki tłuszczowej, a co za tym idzie zniechęconej przez kobiety skórki pomarańczowej. Masaż tą metodą świetnie sprawdza się jako drenaż limfatyczny. To tania i skuteczna alternatywa dla profesjonalnej endermologii (masaż podciśnieniowy) z salonu przy użyciu specjalistycznej maszyny. Jednak jak przy każdym zabiegach upiększających, tak i tutaj ważna jest systematyczność. Nie należy zapominać o zdrowej, pełnej witamin diecie i aktywności fizycznej, a przede wszystkim spożyciu jak największej ilości wody – tylko wtedy możliwe jest wydalanie zbędnych produktów przemiany materii.

Dlaczego po postawieniu baniek np. podczas grypy, pojawia się krwiak, zazwyczaj bardzo widoczny?

To efekt pęknięcia drobnych naczyń krwionośnych, jednak trzeba pamiętać, że tkanki nie są wówczas uszkodzone. Siniaki to normalny objaw, zazwyczaj znikają w ciągu kilku dni.

Jednak siniak ten przybiera różne barwy

Tak, mogą być blade czerwone czy purpurowe lub przypominać „zielone baseny krwi”. Im cieplejsze jest miejsce zassania tym bardziej toksyczne Sha jest wysysane z podciśnieniem bańki. Proces przeistaczania się barwy też ma swoje znaczenie. Odcień czerwieni sygnalizuje wyciąganie toksyn. Purpura informuje, że krew w miejscu zassania jest stara i stojąca. Odcień zieleni to znak, że krew stojąca jest neutralizowana z organizmu.

Jakich okolic nie masuje się bańką?

Okolica serca musi być absolutnie poza zasięgiem masażu bańką. Nie należy również stawiać baniek w miejscach przykostnych np. bezpośrednio na kręgosłup. Okolice zmienione chorobowo także są wykluczone.

Dziękuję za rozmowę.

Aleksandra Kazuro

Kielki lekiem na autyzm?

Kielki brokułów zawierają wyjątkowo dużo sulforafanu, czyli substancji, której do tej pory przypisywano między innymi działanie antynowotworowe.



Zdaniem badaczy wyciąg z kielków niweluje również zaburzenia autystyczne i znacznie poprawia zachowanie oraz komunikację werbalną chorych. Sulforafan występuje też w kalafiorze i kapuście, ale jego zawartość w kielkach jest najwyższa – ponad 100 razy większa niż w dojrzałych brokułach.

Zdaniem naukowców sulforafan podnosi odporność organizmu na stres oksydacyjny, procesy zapalne i uszkodzenia DNA. Substancja zawarta w kielkach brokułów ma też korzystny wpływ na zdolność organizmu do reakcji na podwyższoną temperaturę, między innymi w przypadku gorączki. Jednocześnie pojawiły się spekulacje, że u około połowy osób cierpiących na autyzm pod wpływem gorączki obserwuje się poprawę. Badacze postanowili więc sprawdzić, czy jedno z drugim może mieć jakikolwiek związek.

Autorami badania związanego z wpływem kielków brokuła na autyzm jest grupa badaczy z Columbia University. Podczas eksperymentu 24 autystycznym dzieciom podano kielki brokułów. Po czterech tygodniach terapii kielkami brokułów stan pacjentów zmienił się diametralnie. U osób poddanych działaniu sulforafanu zauważono między innymi poprawę kontaktu z otoczeniem, rzadziej pojawiały się zachowania repetytywne, manieryzmy i ataki irytacji. Badani chętniej komunikowali się z innymi. Niektórzy zaczęli nawet patrzeć rozmówcom prosto w oczy i podawać im rękę, czego nigdy do tej pory nie robili.

Więcej na razemztoba.pl/14306

Red/newseria.pl

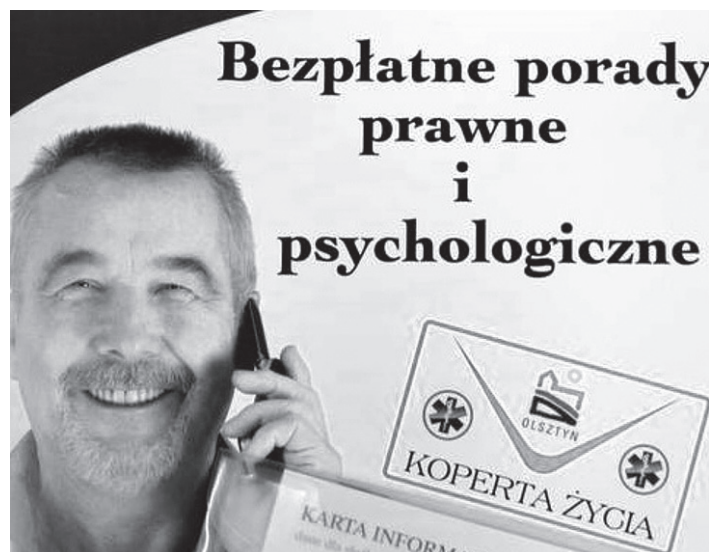
ZUS wychodzi naprzeciw niepełnosprawnym

Ruszyła nowa strona internetowa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, która na razie jest dostępna dla klientów ZUS pod adresem <http://beta.zus.pl/>. Ma być teraz bardziej czytelna, intuicyjna i łatwa w obsłudze niż dotychczasowa strona. Nowy portal ZUS jest dostosowany także do potrzeb użytkowników niedowidzących oraz niesłyszących. Strona powstawała w zgodzie ze standardami WCAG 2.0. To, co się rzuca w oczy przeciętnemu internaucie, to zmiana, a właściwie uproszczenie, nazewnictwa poszczególnych kategorii klientów ZUS. Teraz wszyscy bez problemu będą mogli przyporządkować się do konkretnej grupy. Strona zawiera czytelną i bogatą ikonografię, która pomoże odnaleźć się na niej wzrokowcom. Co ważne, nowa strona zus.pl łączy w sobie wszystkie występujące dotychczas odrębnie witryny: pue.zus.pl, mojaskladka.zus.pl czy mojaemerytura.zus.pl. Tworząc stronę internetową Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, wykonawca wykorzystał technologię Liferay, która umożliwia łatwą i szybką modyfikację treści znajdujących się na portalu oraz gwarantuje bezpieczeństwo użytkownika i jego danych. Portal będzie jeszcze udoskonalany i rozbudowywany. W kolejnym etapie, który zakończy się na przełomie tego roku, zostanie udostępniona wersja na urządzenia mobilne, przebudowę przejdzie portal statystyczny oraz zakładka zamówień publicznych, pojawią się też: możliwość automatycznej rejestracji na szkolenia prowadzone przez ZUS oraz wersje obcojęzyczne portalu.

www.zus.pl

Olsztyn: 3 tys bezpłatnych kopert życia dla seniorów

Są wielkim ułatwieniem pracy ratowników medycznych. Seniorzy z Olsztyna mogą odbierać bezpłatne koperty życia. Plastikowa koperta, karta informacyjna i naklejka do umieszczenia na lodówce.



Właśnie tak wygląda zestaw, który może przyczynić się do uratowania życia. To szczególnie pomocne w przypadku osób starszych albo samotnych. Zawiera bowiem informacje o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, uczuleniach i kontakt do opiekunów.

- W kopercie życia powinny się znaleźć wszystkie te dane, które mogą być potrzebne ratownikom medycznym na wypadek konieczności udzielenia pomocy - przypomina Elżbieta Stachurska z wydziału zdrowia i polityki społecznej Urzędu Miasta. - Umieszczenie koperty w lodówce, czyli miejscu widocznym i dostępnym umożliwi ratownikom szybki dostęp do podstawowych informacji o pacjencie. Koperty można odbierać w przychodni przy ul. Dworcowej albo w szpitalu miejskim. Poza tym Rada Olsztyńskich Seniorów dystrybuuje je m. in. poprzez Akademię Trzeciego Wieku, Uniwersytet Trzeciego Wieku, parafie. Do rozdysponowania jest 3 tys. kopert życia. Ale to nie jedyna forma wsparcia seniorów ze stolicy regionu. Cały czas działa Telefon Życzliwości. Dyżurują w nim specjaliści zajmujący się poradami prawnymi i psychologicznymi. Wystarczy zadzwonić pod numer 89 522 28 20 w poniedziałki, środy albo czwartki w godz. 13:30-15:30.

www.olszty.eu

Toruń: Ogród Zoobotaniczny dostępny dla niewidomych

Toruński Ogród Zoobotaniczny zaprasza osoby niewidome i słabowidzące do korzystania z baz dźwiękowych uruchamianych pilotem, który na czas zwiedzania można wypożyczyć w kasie Ogrodu. Dzięki projektowi zrealizowanego w ramach Toruńskiego Budżetu Partypacyjnego na rok 2016 pn. „Przyroda w paluszkach” przy wybiegach dla zwierząt oraz w herpetarium zamontowano bazy dźwiękowe pozwalające na poznanie Ogrodu i żyjących tu zwierząt, zaś w ptaszarni specjalną udźwiękowaną tablicę przedstawiającą

rozmissione wybranych gatunków ptaków na mapie świata. Dodatkowo dla tych osób przygotowano tabliczki z opisami brajlowskimi, które w przypadku pomników przyrody zostały wzbogacone wypukłymi rycinami. Dzięki realizacji projektu możliwy stał się również udział dzieci i młodzieży niewidomych oraz słabowidzących w zajęciach dydaktycznych, podczas których będą mogły korzy-



stać z książeczek tematycznych pisanych brajlem.

www.zoo.torun.pl

Elbląg - Nasze Miasto

Razem
z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

SPOŁECZEŃSTWO

Darczyńca odwiedza Fundację Elbląg



Tradycją stało się już, że Erwin Vollerthun przyjeżdża do Elbląga. Nie tylko z sentymentu, ale również po to, by wzmocnić dobre relacje polsko-niemieckie. Co roku on i inni jego krajanie wspierają finansowo tutejsze organizacje.

Od lat aktywnie działa na rzecz rodzimych stron swoich rodziców i żony – Elbląga i okolic. W jego działania chętnie włączyli się inni darczyńcy, którzy bez wyjątku są Niemcami z polskimi korzeniami. Większość z nich urodziła się przed wojną w rejonie Elbląga, który wtedy był niemiecki. Potem darczyńcy, którzy byli wtedy w młodzieńczym wieku zostali z tego terenu wysiedleni. Jednak ich miłość do ojczyzny pozostała. Sam Erwin Vollerthun wspiera elbląskie organizacje na rzecz podtrzymania ożywionego porozumienia polsko-niemieckiego, któremu poświęca się od lat. Wraz z innymi darczyńcami dotychczas przekazał łącznie ponad –28.000 euro na rzecz różnych tutejszych organizacji. Wśród obdarowanych jest Fundacja Elbląg, Caritas Elbląg, Mniejszość Niemiecka oraz tablica pamiątkowa w Majewie. W tym roku po raz szesnasty, w towarzystwie Róży Kańkowskiej (przewodniczącej Ludności Pochodzenia Niemieckiego Ziemi Elbląskiej), odwiedził Fundację Elbląg. Darowiznę 305 euro wręczył prezesowi, Stanisławowi Puchalskiemu.

Red./Anna Reszot

Wsparli niepełnosprawną Sylwię

Rotary Club Elbląg Centrum ufundował pełen pakiet rehabilitacyjny na okres wakacji, opiekę neurologopedy oraz nowoczesny ssak sieciowo-baterijny i sokowirówkę dla niepełnosprawnej Sylwii z Elbląga. Dziewczynka w dzieciństwie była zdrowym, normalnie rozwijającym się dzieckiem. Jej stan zaczął gwałtownie pogarszać się w 2004 roku.

– Córeczka miała wtedy 8 lat. Na początku narzekała, że boli ją nóżka. Zaobserwowaliśmy że wyraźnie na nią utyka – wspomina tata dziewczynki.

Gdy tata opowiada o kolejnych wizytach u lekarzy i problemach z rozpoznaniem schorzenia, mama dziewczynki wychodzi z pokoju, by nie pokazywać swoich łez.

Sylwia cierpi na postępujący niedowład czterokończynowy, ma rurkę tracheostomijną i jest karmiona poprzez sondę umieszczoną w żołądku. Opieka nad taką osobą wymaga wiele pracy i cierpliwości, a mimo to, gdy patrzemy na to dziecko, widzimy że jest kochane i bardzo zadbane.

Środki na rehabilitację i zakup ssaka przekazał Marcin Kołoda, a sokowirówkę Anna Wadecka. Oboje są członkami RC Elbląg Centrum.

Radość rodziców była ogromna. – Nareszcie mamy mały i lekki, a przede wszystkim niezawodny ssak. Teraz będziemy mogli chodzić na spacer z Sylwią, nie obawiając się o jej bezpieczeństwo – powiedziała z radością mama.

Dorota Wcisła RC Elbląg Centrum



Projekt wsparcia dla rodzin osób niepełnosprawnych

SPOŁECZEŃSTWO

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Elblągu realizuje zadanie pt. „Pensjonat Krótkiego Pobytu – wsparcie i aktywność” przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego ze środków PFRON. Czas trwania projektu to 5 miesięcy. Projekt ten ma na celu odciążenie rodzin opiekujących się osobami z niepełnosprawnością intelektualną i kalectwami sprzężonymi oraz zwiększenie samodzielności samych osób niepełnosprawnych, a także przełamanie wieloletnich utrwalonych lęków rodzin, które nie dopuszczają myśli o możliwości usamodzielnienia się ich niepełnosprawnego dziecka czy podopiecznego. W ramach zadania zorganizowane zostaną pobyty weekendowe dla 40 podopiecznych i ich rodzin. Program pobytów daje szansę osobom z niepełnosprawnością na maksymalnie usamodzielnienie niezależne od codziennej pomocy rodziców czy opiekunów.



Iwona Grajkowska

Na wodzie Metodą Halliwick

REHABILITACJA

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Elblągu realizuje projekt pn. Zajęcia klubu „WODNIAK” współfinansowany ze środków Gminy Miasta Elbląg. Zajęcia na basenie prowadzone metodą Halliwick przeznaczone są dla dzieci od 1 do 7 roku życia. Metoda Halliwick jest rewelacyjną i unikalną metodą terapii wodnej i nauki pływania dla osób niepełnosprawnych, szczególnie z zaburzeniami pochodzenia neurologicznego, słuchu i wzroku, jak również z zaburzeniami emocjonalnymi. Koncepcja opiera się na przekonaniu, że zajęcia w wodzie niosą ze sobą ogromne korzyści obejmujące wszystkie sfery życia człowieka wpływając na rozwój fizyczny, społeczny, poznawczy i językowy. W trakcie terapii możliwe jest odkrycie i uruchomienie nowego potencjału ruchowego, niejednokrotnie większego w środowisku wodnym niż w warunkach normalnych.

Zajęcia odbywają się 1–2 razy w miesiącu w okresie od kwietnia do grudnia 2016 roku.

Red.



Sprawdzą swoje umiejętności

20 września br. w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym ul. Polna 8a w Elblągu odbędzie się II Integracyjny Turniej Sprawnościowy „Bezpieczna droga”.

Do udziału w turnieju i teście z wiedzy o ruchu drogowym zaproszone zostały drużyny złożone z Uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej z Elbląga i okolic, Uczniów Specjalnego Ośrodka Szkolno Wychowawczego nr 1, 2 z Elbląga, Pracowników Spółdzielni Socjalnej „Eko-wymiatacze” z Elbląga oraz Środowiskowych Domów Samopomocy z Elbląga.

Zawody mają na celu propagowanie wzajemnych pozytywnych zachowań pomiędzy uczestnikami ruchu, zaznajomienie i zachęcenie do poznawania zasad i umiejętności udzielania pierwszej pomocy, przedstawienie roweru jako środka w transporcie i rekreacji oraz zachęcenie do poznawania tajników ruchu drogowego.

Podczas imprezy zaplanowano m.in. pokaz sprzętu policyjnego oraz pokaz ratownictwa medycznego.

II Integracyjny Turniej Sprawnościowy „Bezpieczna Droga” 2016

20.09.2016r.

Specjalny Ośrodek Szkolno - Wychowawczy nr 2, ul. Polna 8a, Elbląg

Program imprezy:

9:30 - 10:00 przyjazd ekip
10:00 przywitanie
10:10 - 11:00 test
10:15 - 13:00 policja - pokaz sprzętu
11:00 - 12:00 jazda sprawnościowa rowerem
12:00 - 13:00 pokaz ratownictwa medycznego
13:00 - 14:00 poczęstunek
14:00 - 14:30 zakończenie - rozdanie dyplomów, medali, nagród

WTZ

Organizator:

Warsztat Terapii Zajęciowej F.RD.N.
im. Matki Teresy z Kalkuty,
ul. Saperów 14f, Elbląg
Tel. 55 643 96 00



Organizatorem imprezy jest: Warsztat Terapii Zajęciowej Fundacji Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym im. Matki Teresy z Kalkuty z Elbląga. Przy organizacji pomagają również: Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego - Inspektor

ds. Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Adam Borowiecki - sędzia główny; Automobilklub Elbląski - Wiceprezes Edward Łebkowski - sędzia.

Red.

Święto jazzu

Centrum Sztuki Galeria EL zaprasza na piątą edycję Festiwalu Jazzbląg, która odbędzie się od 22 do 24 września 2016 r. Bilety i karnety są już w sprzedaży.

jazzbląg
FESTIWAL
22- 24 WRZEŚNIA 2016

Tegoroczna edycja Festiwalu to znów trzy dni wypełnione doskonałą muzyką, dobraną specjalnie przez dyrektora artystycznego, Jerzego Małka oraz imprezy towarzyszące. Do udziału w Festiwalu zaproszono doskonałych muzyków: big band Jana Konopa, kwartet Piotra

Wojtasika, Marka Napiórkowskiego i Artura Lesickiego z projektem „Celuloid”, Irka Wojtczaka oraz Piotra Lemańczyka. Usłyszymy również najlepsze głosy polskiego jazzu – Krystynę Stańko i Dorotę Miśkiewicz.

Jerzy Małek zaplanował także spotkania z projektami, których nie usłyszycie nigdzie indziej – Nikola Kołodziejczyk Instant Ensemble oraz Jerzy Małek Groove Collective z towarzyszeniem amerykańskiego rapera, Andy’ego Ninvalle.

Pierwszego dnia Festiwalu świętować będziemy 20-lecie Klubu Środowisk Twórczych Krypta. W ramach jubileuszu w Krużganku Galerii EL otwarta zostanie wystawa fotografii Michała Skroboszewskiego. Drugiego i trzeciego dnia w Klubie Krypta będą odbywać się jam sessions.

W Klubie Mjazzga, który w tym roku jest partnerem Festiwalu, 22 września zagra Minim Experiment – młody skład Kamila Piotrowicza.

Bilety i karnety w cenach przedsprzedażowych można kupować w siedzibie Galerii EL oraz w sklepie internetowym: shop.galeria-el.pl.

Wszystkie informacje na stronie www.jazzblag.galeria-el.pl

Beata Branicka

Udało im się wygrać z rakiem

- teraz spełniają swoje marzenia!

1 sierpnia spod Ratusza Staromiejskiego ruszyła wyprawa rowerowa „Onko Tour”, organizowana przez Fundację „Pokonać Raka”. Miała ona na celu przede wszystkim pokazanie, że choroba nie musi być wyrokiem i że mimo niej można wciąż żyć pełnią życia i spełniać swoje marzenia. W 6 dni jej uczestnicy pokonali ponad 400-kilometrową trasę z Elbląga do Suwałk popularnym szlakiem Green Velo.

- Chcieliśmy pokazać, że sport to nie ściganie się czy bicie rekordów, ale także fantastyczna forma budowania dobrych relacji między ludźmi i pokonywania swoich barier, gdyż dopóki walczymy, jesteście zwycięzcami – przekonywał Czesław Lang, wicemistrz olimpijki i medalista szosowy, który objął patronat nad wydarzeniem.

Fundacja Pokonać Raka od wielu lat wspiera osoby z doświadczeniem onkologicznym, zachęcając je do pokonywania swoich słabości i udowadniając, że pomimo choroby można wrócić do normalnego życia.

- Tak naprawdę ograniczenia to fikcja, wszelkie ograniczenia są w naszej głowie, największą sztuką jest to, aby je pokonać – przekonywała Katarzyna Gulczyńska, prezes Fundacji, która przez wiele lat organizowała wyprawy górskie, zakładające zdobycie najwyższych szczytów należących do Pełnej Korony Ziemi (od red. najwyższe szczyty wszystkich kontynentów) jako symbol tego, że na raka chorują ludzie na całym świecie, niezależnie od koloru skóry czy miejsca zamieszkania. Na swoim koncie Fundacja ma także zdobytych kilka najwyższych szczytów państw należących

do Unii Europejskiej.

- W tym roku zamarzyło nam się kolarstwo, które obok gór jest drugą naszą miłością. Wybór padł na trasę Green Velo. Jak podkreślał jeden z uczestników wyprawy 26-letni Paweł Ostowski, u którego 3-lata temu zdiagnozowano nowotwór jądra prawego ta wyprawa to spełnienie jego rowerowych marzeń. - Mamy nadzieję, że uda nam się przekonać jak największą grupę ludzi, że profilaktyka to podstawa, a z chorobą można żyć normalnie – podsumował.

AG

Pachniało chlebem...

Ponad 220. wystawców, trzy dni świętowania, tłumy na starówce oraz niezliczona ilość atrakcji zarówno dla najmłodszych jak i tych starszych. Tak w największym skrócie można podsumować tegoroczne Święto Chleba.

Przez trzy dni imprezy na stolicach nabyć można było m.in. wyroby wędliniarskie, pszczelarskie, piekarskie jak również przedmioty rękodzieła artystycznego. Na senie królowały dźwięki folkloru w międzynarodowym wydaniu a wkoło niej królowały atrakcje wśród których każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

- Niezmiernie się cieszę, że już po raz jedenasty spotykamy się w Elblągu na święcie chleba. Dziękuję Państwu, że jesteście z nami i zapraszam do wspólnego świętowania i korzystania ze wszystkich atrakcji, które przygotowaliśmy – mówił Witold Wróblewski podczas oficjalnego otwarcia tegorocznego Święta Chleba.

Stoiska ze specjałami regionalnymi, rękodzieła artystyczne, animacje dla najmłodszych, wesołe

miasteczko, pokazy rycerskie, wyścigi smoczycy łodzi, warsztaty historyczno-artystyczne w Muzeum Archeologiczno-Historycznym, Narodowe Czytanie Sienkiewicza w Bibliotece Elbląskiej połączone z piknikiem rodzinnym i kiermaszem książek, akcja Motoserce czy wspólne gotowanie i biesiadowanie przy wielkiej patelni oraz degustacja przyrządzonych potraw – to tylko niektóre z atrakcji jakie czekały na tych, którzy w pierwszy weekend września zdecydowali się przyjść na elbląską starówkę i Bulwar Zygmunta Augusta.

Już drugi rok z rzędu Święto Chleba przyciągnęło tłumy. W tych dniach z trudem można było przejść przez starówkę, a gwar i wesołe nastrój trwał od godzin rannych do późnowieczornych. Był też śmiałek, który przyjechał aż z Warszawy, by prosto ze sceny oświadczyć się swojej dziewczynie, która wyraźnie zaskoczona i wzruszona powiedziała – tak.

- Rewelacyjnie jest widzieć tyle ludzi w jednym miejscu. Na co dzień widzimy na starówce kilka chodzących osób, Święto Chleba sprawia, że miasto i nasza starówka tętni życiem i nabiera kolorowych i wesołych barw. Szkoda, że tak jest tylko kilka dni w roku. Już nie mogę się doczekać kolejnej edycji – mówił w rozmowie z nami elblążanin Ryszard Ozga, z którym rozmawialiśmy podczas drugiego dnia Święta Chleba.

Elblążanie i liczni goście spoza miasta pokazali, że w społeczeństwie jest zapotrzebowanie na tego typu imprezy i tylko pogoda w niedzielę sprawiła, że ostatniego dnia „zapach chleba” i cały ten klimat spłynął niczym woda w dachowej rynnie. Lecz obrazki pełnej starówki ludzi na długo jeszcze pozostaną w naszej pamięci i sprawią, że tym niecierpliwiej oczekiwania będziemy na kolejną odsłonę tego wyjątkowego święta.

AK/RS

Nowy rok szkolny, nowe wyzwania

Wakacje dobiegły końca i czas powrócić do szkoły. Przed uczniami, w tym z niepełnościami nadszedł czas wyťažonej pracy, zdobywania nowych umiejętności i kompetencji, nawiązywania nowych znajomości.

Na chwilę obecną Departament Edukacji w Elblągu nie zna dokładnej liczby dzieci i młodzieży z deficytami, które podejmą obowiązek szkolny, ale jak przypuszcza będzie to liczba porównywalna jak w roku ubiegłym. W tym roku szkolnym np. w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 naukę rozpocznie 161 uczniów: 69 w podstawówce, 24 w gimnazjum, 34 w przedszkolu oraz 34 w czterech grupach wychowawczych. W tym roku placówka otwiera dwie klasy pierwsze dla dzieci autystycznych i zespołem Aspergera, w których nauczać będą certyfikowani terapeuci stosowania analizy zachowań. Kolejną nowością w ośrodku ma być również sala specjalistyczna do hydroterapii z różnorodnym sprzętem do masażu ręcznego i nożnego z myślą o dzieciach z porażeniem czterokończynowym.

- W tym roku planujemy zajęcia sportowe, z zakresu edukacji ekologicznej, zajęcia z naciskiem na poznawanie języka obcego, zajęcia terapeutyczne w formie gier i zabaw - zapowiada Krystyna Miezio, dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 w Elblągu - Będą również spotkania z książką, bowiem w roku ubiegłym jak i w tym, priorytetem jest promowanie czytelnictwa. Udało nam się doposażyć w ciekawe pozycje naszą szkolną bibliotekę. W tym zakresie współpracujemy ściśle z Biblioteką Pedagogiczną w Elblągu, która nie tylko ma bardzo ciekawą



ofertę zajęć pozalekcyjnych ale także proponuje różne formy doskonalące nauczycieli.

IDĄ Z DUCHEM CZASU

Od 1 września 2016 r. wprowadzono szczegółowe regulacje określające standardy funkcjonowania i placówek, których działania skierowane są m. in. do młodzieżowych ośrodków socjoterapii, specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych, specjalnych ośrodków wychowawczych oraz ośrodków rewalidacyjno-wychowawczych. SOSW nr 2 dostosował się do nowego rozporządzenia i jak podkreśla dyrektorka jest na finiszu modernizacji części gospodarczej. - Modernizujemy pralnię, mamy aneksy kuchenne, gdzie dzieci będą mogły uczyć się samodzielnego przygotowywania posiłków. Wszystkie te działania mają na celu położenie większego nacisku na treningi samoobsługowe, które są niezmiernie istotnym elemen-

tem w drodze do samodzielności - dodaje Krystyna Miezio.

KSZTAŁCENIE SPECJALNE MA SIĘ DOBRZE

Idą także zmiany jeśli chodzi o nazewnictwo placówek kształcenia specjalnego, które mają zmienić swoją nazwę na placówki specjalistyczne, z czego ucieszą się z pewnością rodzice. Minister edukacji zapowiada, że są podjęte kroki w tym kierunku. Cieszą również dodatkowe zajęcia rewalidacyjne dla dzieci niepełnosprawnych w szkołach ogólnodostępnych oraz fakt, że d 3 lat w ramach wyprawki szkolnej dla dzieci niepełnosprawnych istnieje możliwość zakupu pomocy dydaktycznych dla dzieci z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym i znacznym. - To duża pomoc, bo dzięki temu możemy je zakupić indywidualnie dla każdego dziecka - podsumowuje Krystyna Miezio. AG

Od Letniej Szkoły nie ma odwrotu

16 Letnia Szkoła Edukacji Artystycznej przeszła już do historii. CSE Światowid przygotowuje powakacyjne zajęcia i kolejne imprezy, ale w pamięci i sercach organizatorów wciąż żyją wspomnienia z wydarzeń, które miały miejsce w ciągu tych szkolnych siedmiu dni. Program udało się zrealizować w całości i jak zwykle były „wartości dodane”. O wrażeniach, niespodziankach i odkryciach opowiadały TERESA MIŁOSZEWSKA – inicjatorka i koordynatorka Letniej Szkoły i Paula Załuska – prowadząca warsztaty tematyczne.

ŻYCIE MOŻE EKSCYTOWAĆ W KAŻDYM WIEKU

Uczestnikami Letniej Szkoły są osoby niepełnosprawne. Do tych, którzy do Letniej Szkoły uczęszczają w każde wakacje, dołączyli w tym roku nowi. Rozpiętość wieku była ogromna – od dwudziestoparulatów do pani Teresy, liczącej wiosen 76. Była to pierwsza taka grupa. Tu wartością dodaną była przypadkowa, ale udana integracja międzypokoleniowa. Początkowo udział seniorów – pani Teresy i pana Andrzeja, budził obawy organizatorów: że nie nadążą, nie poradzą sobie na warsztatach, nie dogadają się z grupą. Rzeczywistość okazała się zupełnie inna: seniorzy zaskoczyli wszystkich swoją sprawnością, aktywnością, a nawet entuzjazmem, którym zarażali młodych. Pani Teresa, z modnie ubraną zgrabną figurą, pełną dobrej energii, została asystentką koordynatorki. Pan Andrzej przygotował na zakończenie niespodziankę – piękną, ilustrowaną muzycznie fotorelację z zajęć, które odbyły się w Szkole. Z dyscypliną nie było kłopotu – wręcz przeciwnie, wszyscy uczestnicy stawiali się na miejscu kolejnych zajęć przed czasem, a jak nie zdążyli dokończyć jakiejś pracy, to przychodzili następnego dnia godzinę wcześniej.

DNI PEŁNE NIESPODZIANEK

Od czasu, gdy Letnie Szkoły organizowane są w systemie pro-



jektowym, każda edycja ma swoje hasło przewodnie. W 2016 roku była to ekologia, a to wiązało się z zajęciami na świeżym powietrzu, ruchem, zielenią i zdrowym jedzeniem. Był dzień w Bażantarni, gdzie wolontariusz Bartek przyniósł piłkę do rugby i zachęcił uczestników do gry. Trafił w dziesiątkę. Uaktywniła się cała grupa i całkiem niespodziewanie, spontanicznie odbył się nie planowany mecz rugby. Była wizyta w Parku Krajobrazowym i wycieczka po Parku Kajki. Okazało się, że ten dobrze znany wszystkim

elblązanom park kryje mnóstwo ciekawostek, o których nie mieli pojęcia. – Spędziłam tam mnóstwo czasu, znam go od dziecka, ale teraz, po tej wycieczce patrzę na ten park zupełnie innymi oczyma – mówi Teresa Miłoszewska. – Odkrywanie takich miejsc to także budowanie tożsamości – dodaje. Niezapomniana okazała się wizyta w pracowni rzemiosł dawnych w Łęczu. Domowa atmosfera, zajęcia naśladujące życie w dawnych czasach, wiadomości o dawnych technikach – wszystko było ekscytujące. – Gdy-

byśmy tam nie pojechali – opowiada Teresa Miłoszewska – nigdy byśmy nie wiedzieli, że jest taki zakątek. Teraz, gdy ubieram lnianą sukienkę, wiem, jak wygląda roślina, z której jest zrobiona i jak powstała. Na pamiątkę zostały wagoniki z butelek wybranych ze śmietnika, które wymyśliła Paula, pozostał też w ustach smak pysznego jogurtowo - jagodowego ciasta upieczzonego przez Teresę Miłoszewską z jagód otrzymanych z Banku Żywności.

Szkoła trwała tylko tydzień, ale wydawało się, że znacznie dłużej. A to dzięki naprzemiennej aktywności. - To, że były tak różne zajęcia, inne



każdego dnia, było bardzo ważne dla uczestników, ale i atrakcyjne dla pracowników. Nie czuliśmy, że jesteśmy w pracy – mówi Paula Załuska.

ROZWIANE OBAWY PAULI

Paula Załuska prowadziła zajęcia w Letniej Szkole po raz pierwszy. Poprzednio miała do czynienia z osobami niepełnosprawnymi jedynie jako wolontariuszka. Jak mówi, trochę się obawiała spotkania z uczestnikami Szkoły, ale grupa szybko rozwiła te obawy. - Uczestnicy okazali się przy-

jaźni, aktywni, te zajęcia sprawiały mi wielką przyjemność – opowiada. Największym zaskoczeniem był dla Pauli entuzjizm, z jakim każda osoba do nich podchodziła, ekscytując się tym, co będzie się działo następnego dnia. Spotkania przeciągały się poza zaplanowany czas – przy kawie i ciasteczkach płynęły zwierzenia o życiu i osobistych problemach.

GO ROKU GOŚ NOWEGO

Szesnaście lat to kawał czasu. Jest co wspominać. Pierwsze Szkoły Edukacji Artystycznej, jak opowiada Teresa Miłoszewska, od wielu lat związana z organizacjami osób niepełnosprawnych, organizowane były w oparciu o potencjał i środki własne ŚWIATOWIDA. Od kilku lat CSE pozyskuje na ten cel dotacje w ramach konkursów grantowych. Pisanie projektów okazało się inspirujące, bo dzięki temu każda edycja ma trochę inną tematykę, co wymaga nawiązania nowych kontaktów i jest okazją do poznania nowych ludzi i miejsc. Jednak, zdaniem Teresy Miłoszewskiej, pieniądze nie mają tu istotnego znaczenia. Nawet jak dotacji zabraknie, Letnia Szkoła się odbędzie, bo własnymi siłami też można zorganizować coś tak dobrego. - Edukacja artystyczna służy rozwijaniu kreatywności oraz przygotowuje do odbioru kultury. Działania artystyczne, oprócz wartości estetycznych i artystycznych, wzmacniają poczucie własnej wartości, indywidualną ekspresję, kształtują umiejętności pracy zespołowej – tłumaczy Teresa Miłoszewska, kierownik działu edukacji kulturalnej, zachęcając do udziału w Letniej Szkole. Tyle teoria. W praktyce to są także emocje, osobiste relacje, zaskakujące doświadczenia. - Od Letniej Szkoły nie ma odwrotu – oświadcza pani Teresa Miłoszewska - nie pozwoliliby na to jej uczestnicy, a i pracownicy nie obrażają sobie bez niej lata.



Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



Napisz do autora:

Teresa Bocheńska

e-mail: t.bochenska@razemztoba.pl

Na wózku w szczytnym celu!

Udało się! Dojechał do mety! 54 dni w podróży i 2313 przejechanych kilometrów dookoła Polski na wózku w ulew- nym deszczu, palącym słońcu i silnym wietrze. A wszystko po to, aby zebrać fundusze na rehabilitację 8-letniej niepełnosprawnej Karolinki z Narola. Dziewczynka urodziła się przepukliną oponowo-rdzeniową, wodogłowiem i wieloma innymi schorzeniami. Dzięki niepełnosprawnemu rzeszowianinowi Adrianowi Beściakowi i jego akcji The Best Trip „W drodze po pomoc” 2016 na konto Karoliny wpłynęło już kilkanaście tysięcy złotych, pieniądze jednak wciąż spływają m. in. z licytacji i zbiórek do puszek.

Pomysł na akcję The Best Trip zrodził się w głowie Adriana w prosty sposób. Postanowił połączyć dwie rzeczy, które sprawiają mu najwięcej radości w życiu, czyli sport, bowiem przez wypadkiem czynnie trenował dalekowschodnie sztuki walki, m. in. kick-boxing oraz pomaganie innym. To była jej już trzecia odsłona. Pierwsza odbyła się w 2014 roku. Wtedy Adrian przejechał trasę Rzeszów – Kraków – Warszawa, około 500 kilometrów w 8 dni. Druga edycja odbyła się w 2015 r pokonał wtedy trasę Rzeszów – Suwałki ok 600 kilometrów, w 12 dni. Tegoroczny dystans – 2313 km, jak podkreśla Adrian, jest jego największym sportowym wyczynem, jak do tej pory. Dziennie pokonywał średnio od 50 do 60 kilometrów. Przygotowania do tak wielkiej wyprawy są okupione litrami potów wylanych na siłowni podczas zajęć z crossfitu oraz setkami kilometrów przejechanych na treningach w trasie. - Wiedziałem, że dam radę objechać Polskę dookoła, ale nie sądziłem, że będzie to taki kosmiczny wysiłek – przyznał Adrian w jednym z wywiadów – Mogę teraz powiedzieć z czystym sumieniem, że nie ma rzeczy niemożliwych.

AG

Nie tylko lekarstwa leczą ludzi, ale także sztuka

Od 10 sierpnia do 23 września br. w elbląskim oddziale ZUS przy ul. Teatralnej oglądać można wystawę prac uczestników projektu „Barwa i kształt dotyku”, realizowanego przez Koło Polskiego Związku Niewidomych w Elblągu, które powstały podczas zajęć arteterapeutycznych pod czujnym okiem artysty - plastyka, pedagoga i terapeuty, Agnieszki Warszki.

- W projekcie rotacyjnie bierze udział około 40 osób niewidomych i niedowidzących. Warsztaty rozpoczęły się w czerwcu 2012 r. i realizowane są corocznie w kilkumiesięcznych cyklach. Celem spotkań uczestników jest nie tylko twórcze i kreatywne wykorzystanie czasu wolnego, rozwijanie swoich zainteresowań, poznawanie nowych technik i materiałów plastycznych, ale też dobra zabawa – wyjaśnia Janina Maksymowicz, prezes PZN koło w Elblągu.

Prace grupowe zaprezentowane na wystawie wykonane są w technice collage, w której ważny jest nie tyle kolor, co faktura i temperatura pojedynczych elementów, składających się na obraz.

- Do wykonania kolaży przygotowywane są drobne elementy w postaci odlewów, materiałów ciętych z wykrojników oraz oklejanych różnorodnymi masami plastycznymi, stąd różnorodność faktur i zróżnicowane temperatury każdego z łączonych elementów, np. zimny kamień, ciepła w dotyku masa silc clay, tekstylia, gips, masy strukturalne itd. Obrazy pokryte są dodatkowo warstwą akrylowego lakieru zabezpieczającego aby bezpiecz-



nie można ich dotykać i poczuć fakturę dłonią, palcami - tłumaczy Agnieszka

Warszka, która od wielu lat tworzy obrazy skierowane do osób z dysfunkcjami wzroku.

Pozostałe prace wykonano w tradycyjnej technice malarskiej. Wykorzystano do niej farby akrylowe w żywych i jaskrawych kolorach, które są lepiej widoczne

dla osób słabowidzących. W większości są to obrazy abstrakcyjne, więc każdy może je odczytać i zinterpretować

w swój własny, indywidualny sposób.

Jak podkreśla Agnieszka Warszka, prace skierowane są nie tylko do osób z dysfunkcjami wzroku, ale także do osób zdrowych. Ukazują one twórczy potencjał niepełnosprawnych seniorów.

- Przekaz wystawy jest jasny i jednoznaczny „nie poddawać się”, gdyż każdy, bez względu na stan zdrowia i wiek może być twórcy. Nie od dziś wiadomo bowiem, że nie tylko lekarstwa leczą ludzi, ale także sztuka – podsumowuje Agnieszka Warszka.

Przekaz wystawy

jest jasny i jednoznaczny „nie poddawać się”, gdyż każdy, bez względu na stan zdrowia i wiek może być twórcy. Nie od dziś wiadomo bowiem, że nie tylko lekarstwa leczą ludzi, ale także sztuka.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

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

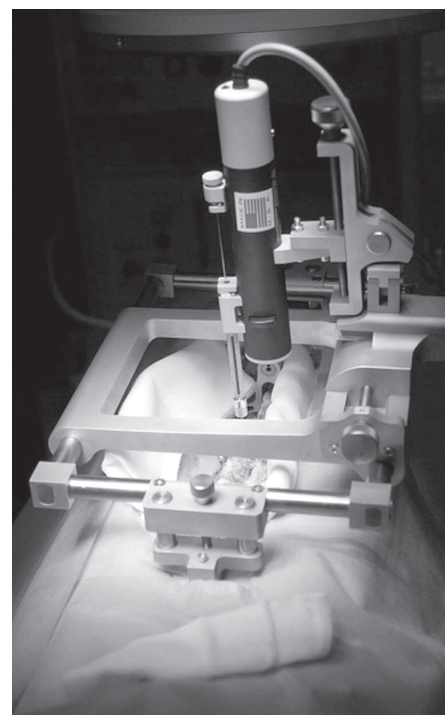
Otwarto Centrum Medycyny Eksperymentalnej

Powstało ono przy Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Olsztynie i jest jednym z najnowocześniejszych w kraju. Obiekt służyć ma rozwojowi nauk medycznych, ale jednocześnie pełnić też funkcję dydaktyczną.

Institut otrzymał imię profesora Emila Behringa, pierwszego w historii laureata nagrody Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny, pochodzącego z Prus Wschodnich. W budynku zlokalizowane są: Katedra Farmakologii i Toksykologii oraz Katedra Patofizjologii. W Centrum Medycyny Eksperymentalnej swoją siedzibę ma również Zakład Innowacyjnej Neurochirurgii i Neurofizjologii im. Adolfa Becka i Napoleona Cybulskiego należący do Katedry Neurologii i Neurochirurgii. Dodatkowo, Centrum jest połączone konstrukcyjnie i funkcjonalnie z istniejącym już Laboratorium Badań nad Komórkami Macierzystymi wchodzącym w strukturę Zakładu Innowacyjnej Neurochirurgii i Neurofizjologii.

Centrum umożliwi naukowcom pracującym na Wydziale Nauk Medycznych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego prowadzenie badań eksperymentalnych z zakresu: biologii molekularnej, farmakologii, patofizjologii, mikroprzepływów krwi w siatkówce, toksykologii, hemofizjologii klinicznej, badań eksperymentalnych w zakresie neurologii i neurochirurgii. Sale laboratoryjne, ćwiczeniowe i operacyjne wyposażone są w nowoczesny sprzęt: m. in. w: mikroskopy operacyjne, zestawy do anestezji małych i dużych zwierząt, zestaw do stymulacji magnetycznej z neuronawigacją, komorę laminarną, inkubatory, ultrazamrażarki, wirówki, mikroskopy odwrócone z kontrastem fazowym, homogenizator, autoklaw czy termocykler. Ponadto w salach operacyjnych zainstalowano kamery przekazujące obraz do sal seminaryjnych, w których obserwatorzy mogą na bieżąco śledzić operację.

Źródło: warmia.mazury.pl



Wczesna diagnoza zaburzeń autystycznych

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Elblągu w porozumieniu z Fundacją SYNAPSIS serdecznie zaprasza lekarzy pierwszego kontaktu, lekarzy pediatrów, pielęgniarki, pracowników socjalnych, pracowników żłobków na nieodpłatne szkolenie, przygotowujące do stosowania narzędzia diagnostycznego, które umożliwia wczesne rozpoznanie zaburzeń ze spektrum autyzmu u dzieci.

Szkolenie odbędzie się 27 września 2016 r. w Ratuszu Staromiejskim w Elblągu o godzinie 17.00.

Ze względów organizacyjnych zainteresowane osoby proszone są o wcześniejszą informację telefoniczną (nr telefonu do Poradni: 55 6258251) lub za pośrednictwem poczty e-mail (pppdwa@elblag.com.pl) do dnia 19 września 2016 r.

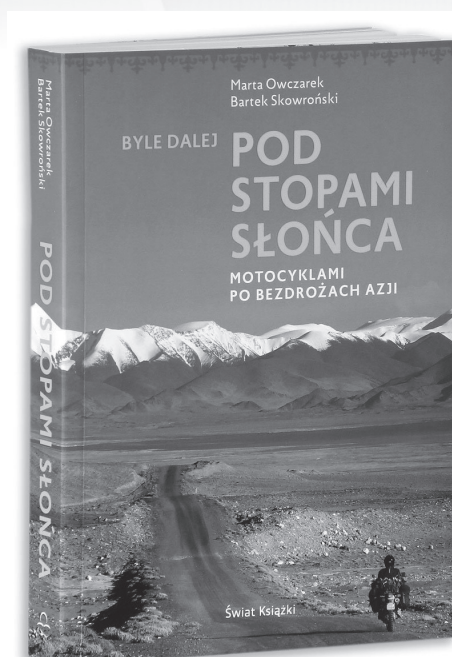
Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie internetowej poradni: www.poradniaelblag.pl

Red.

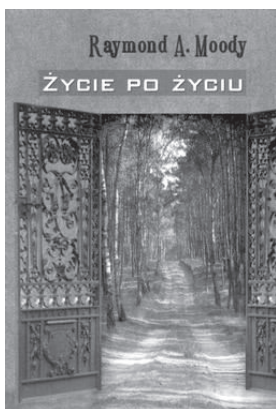
„Byle dalej” - Pod stopami słońca. Motocyklami po bezdrożach Azji

„Na początku była mapa. Wielka, zakrywająca niemal całą ścianę pokoju. Już od prawie dwóch lat, odkąd wróciliśmy z dwuipółletniej podróży dookoła świata, wisiła i prowokowała”- tymi słowami Marta i Bartek wprowadzają czytelników w relację, z drugiej już podróży ich życia- tym razem motocyklami po bezdrożach Azji.

Dusza podróżnika żadnego wrażeń, przygód i odkrywania piękna tego świata niczym budzik przerywa szarą, codzienną rzeczywistość popychając w kierunku kolejnej wielkiej niewiadomej. Tym razem tą niewiadomą okazała się Rosja, Kazachstan, Kirgistan, Tadżykistan, Afganistan, Uzbekistan i Turkmenistan. Kolejna podróż w nieznaną by znaleźć się „pod stopami słońca”, Korytarza Wachańskiego gdzie czas zatrzymał się wieki temu. Głównym punktem podróży był jednak Pamir- pasmo gór w Tadżykistanie, które autorka opisuje jako pogranicze świata zawieszony między niebem, a ziemią wymykające się ludzkiej władzy, niedostępne, surowe ale monumentalnie piękne.



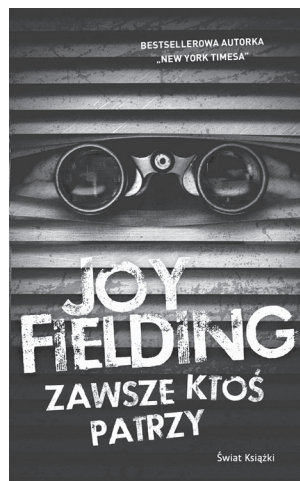
Polecamy



Życie po życiu Moody Raymond Jr

Co to jest śmierć? Czego możemy oczekiwać po śmierci? Raymond A. Moody zbadał ponad sto przypadków osób, które doświadczyły śmierci klinicznej i potem zostały przywrócone do życia. Przynajmniej niezwykłe relacje tych, którzy byli „po tamtej stronie” i wrócili stamtąd. Wszystkie

są świadectwem istnienia życia po śmierci fizycznej. Owe opowieści są zaskakująco podobne w szczegółach, przepełnione spokojem i miłością. Książka Moody`ego jest ponadczasowa. Wiąże nas z naszą duchowością i pomaga w zrozumieniu życia.



Zawsze ktoś patrzy Joy Fielding

Zapierający dech w piersiach thriller i wirtuozerski popis umiejętności autorki do budowania narracji, trzymającej w napięciu od pierwszej do ostatniej strony. Bailey Carpenter, detektyw w renomowanej firmie prawniczej z Miami, jest inteligentna, pomysłowa i nieustraszona. Gdy w środku nocy śledzi mężczyznę unikającego płacenia alimentów, nie myśli o własnym bezpieczeństwie, skupiona na zbieraniu dowodów. Wtedy właśnie pada ofiarą napadu, w wyniku którego niemal traci życie. Od tej chwili zaczynają

Książka jest podobna do poprzedniej z cyklu „Byle Dalej”, zmienił się tylko kierunek podróży. Można powiedzieć, że to jej siostra bliźniaczka, skonstruowana na tych samych zasadach, oparta na tym samym pomysle. Jednak tak samo zachwyca pięknymi fotografiami. To moim zdaniem główny atut. Ujęcia niczym z National Geographic. Gdyby zniknął tekst, pozostałby wyjątkowy album ze zdjęciami, który nie pozwala oderwać wzroku. Zdjęcia amatorskie, ale ukazujące prawdę i realia życia napotkanych tubylców. Niezwykłe widoki: „Brama Piekieł” czyli ziejący ogniem krater Darwaza, najślawniejszy zabytek Samarkandy w Registanie czy ruiny karawanseraju w Tasz Rabat niedaleko chińskiej granicy, robią wrażenie.

Po przeczytaniu tej książki z pewnością można poczuć się bogatszym w geograficzną wiedzę, bowiem jest tu sporo smaczków, faktów i ciekawostek dotyczących danego regionu. Napisana językiem prostym, niewyszukanym przez co traci charakter atlasu czy podręcznika geografii, a zyskuje klimat turystycznego pamiętnika, dziennika, który czyta się jednym tchem.

Polecam każdemu kto kocha dalekie wyprawy, czasem niebezpieczne, pełne niespodziewanych zwrotów akcji, ale nie ma na tyle odwagi i de-

terminacji by wyrzucić własne życie do góry nogami, rzucić wszystko i wyruszyć w podróż własnego życia. Fan odległych podróży powinien mieć tę książkę w swojej kolekcji.



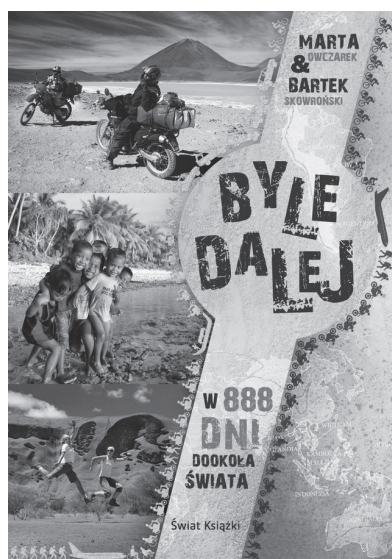
Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



Napisz do autora:
Aleksandra Kazuro

e-mail: a.kazuro@razemztoba.pl

KONKURS!

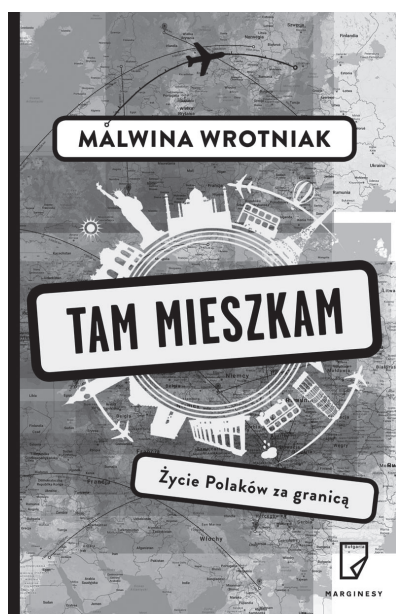


Zwycięzcą konkursu z nr 6/222/2016, w którym to do wygrania była książka „Sekret w ich oczach” zostaje Pani Ludwika Kisielińska z Rychnowy. Gratulujemy! Książkę wysłamy pocztą.

W tym miesiącu na szczęśliwca czeka książka Marty Owczarek & Bartka Skowrońskiego „Byle dalej”. Podobnie jak poprzednich miesiącach, by stać się posiadaczem tej książki wystarczy do 30 września br. podesłać na adres: konkurs@razemztoba.pl swoje imię i nazwisko. W temacie maila prosimy wpisać: „konkurs-książka”.

Zwycięzca o wygranej zostanie poinformowany drogą mailową. Odpowiadając na zapytania Czytelników informujemy, że konkursy są rozstrzygane na bieżąco – z kolei publikacja nazwisk w wersji drukowanej naszego miesięcznika opóźniona jest ze względu na cykl wydawniczy pisma.

ją nawiedzać koszmary i przywidzenia, których nie potrafi oddzielić od rzeczywistości. Musi pokonać własny strach i odzyskać utraconą wiarę w siebie, demaskując napastnika i osobiście go aresztując. Ale ta decyzja prowadzi do szeregu wstrząsających wydarzeń, które podważają jej wiarygodność i doprowadzają ją na skraj obłędu - i może nawet dalej.



Tam mieszkam

Malwina Wrotniak

Ta książka to piętnaście historii osób, które w różnym czasie i z różnych powodów zdecydowały o przeprowadzce z Polski za granicę. Mieszkają w czternastu krajach na pięciu różnych kontynentach. Nie wszyscy chcą nazywać siebie emigrantami, niektórzy usiłują żyć na dwa domy, jeszcze inni zmieniają swoje zagraniczne miejsca zamieszkania na kolejne. To rozmowy o korzystaniu z ryzykownych zawodowych okazji, porzucaniu przeszłości dla nowej miłości, poświęcaniu własnej kariery w imię planów partnera, realizacji marzeń z dzieciństwa, podróżach, z których się już nie wraca. Nie ma tu polskiej martyrologii ani patriotycznych rozterek, raczej prozaiczne dylematy, jakim stawia się czoło w nowej rzeczywistości: jak się żyje w innych krajach? Za co trzeba tam płacić więcej, a co kosztuje mniej? Jakie są szanse na własne mieszkanie, czy łatwo o pracę i czego nie pisze się w turystycznych przewodnikach?

Amputacja nie jest końcem świata

Mamy Cax mając 14 lat zachorowała na nowotwór kości i płuc. Lekarze nie dawali jej dużych szans na przeżycie. Wbrew fatalnym prognozom przeżyła, jednak niezbędna okazała się amputacja prawej nogi. Pomimo traumy Mamy nie załamała się odnajdując nową pasję w podróżach i prowadzeniu bloga dodającego otuchy innym niepełnosprawnym.



Na koncie swych podróżniczych wojaży dziewczyna ma już ponad 20 krajów na pięciu kontynentach.

– Jestem szczęściarą. Wielu ludzi na świecie nie stać na leczenie, inni z powodu niepełnosprawności spotykają się z dyskryminacją. Mam nadzieję, że będę mogła pomóc, zmieniając podejście do osób po amputacji – mówi Mamy.

Wspomnienia z podróży dokumentuje na swoim blogu i instagramie który ma rzesze fanów. Konto śledzi już ponad 60 tysięcy osób.

Blog Mamy Cax: <https://mamacax.com>
Instagram: <https://www.instagram.com/caxmee>

Źródło: <http://nairalandnews.com>

Fot. <https://mamacax.com>

Niepełnosprawni "Posmakują Teatru"

Teatr Wybrzeże planuje realizację projektu „Posmakuj Teatru” – cyklu pokazów 5 spektakli repertuarowych z napisami oraz audiodeskrypcją dla osób niewidzących, niedowidzących, niesłyszących oraz niedosłyszących.



Prezentacjom spektakli będą towarzyszyły warsztaty. Projekt będzie realizowany do grudnia 2016 roku. Pierwszy spektakl z napisami i audiodeskrypcją już 27 sierpnia o godzinie 19:00 na Dużej Scenie. Będzie to „Raj dla Opornych” Michele Riml w reżyserii Krystyny Jandy.

Dla osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu oraz ich opiekunów przewidziano specjalną pulę biletów. Osoby zainteresowane powinny kontaktować się z koordynatorką projektu pod numerem telefonu 519155950 lub mailowo: zapisy@teatrwybrzeze.pl.

Projekt dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Kultura Dostępna, którego zadaniem jest wspieranie zadań służących ułatwieniu dostępu do kultury, skierowanych do szerokiego grona odbiorców i sprzyjających integracji społecznej. Odbiorcami dofinansowanych zadań mają być przedstawiciele różnych grup m.in: dzieci i młodzież szkolna, osoby starsze i z niepełnosprawnością, a także tych środowisk, które m.in. z powodu barier kulturowych i prawnych pozostają poza obiegiem życia kulturalnego i społecznego lub mają do niego utrudniony dostęp.

Źródło i fot.: Teatr Wybrzeże



Terapia grą

Timocco to gra terapeutyczna skierowana do dzieci borykających się z różnego rodzaju upośledzeniami motorycznymi i poznawczymi. Zmieniając terapię w zabawę, ma pomóc w radzeniu sobie np. z dziecięcym porażeniem mózgowym, ADHD i autyzmem.

Timocco to zabawa terapeutyczna w formie gry komputerowej, która współdziała ze specjalną kamerką, co daje możliwość, by w czasie rzeczywistym przenosić ruchy gracza na ekran.

Gra motywuje użytkownika do wykonywania różnorodnych, skoordynowanych ruchów, dzięki czemu poprawiają się jego zdolności motoryczne, refleks i koncentracja. Odbывается to w klimacie dobrej zabawy i nagradzania za osiągnięte wyniki. Wszystko po to, by najmłodszy mogli kojarzyć proces rehabilitacji z czymś przyjemnym, zamiast z przykrym i uciążliwym obowiązkiem.

Źródło: <http://www.timocco.com/>

MK

Kultura E-książki dla niepełnosprawnych

W marcu przyszłego roku ruszy ma platforma, udostępniająca książki osobom niepełnosprawnym. Projekt zainicjowany został przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego i tworzony będzie wraz z Instytutem Książki i Wydawnictwem Naukowym PWN. Nie od dziś bowiem wiadomo, że utrudniony dostęp osób niepełnosprawnych do książek bądź jego brak, wyklucza je z życia kulturalnego oraz tworzy poważne bariery w procesie ich edukacji. Całkowity koszt tego przedsięwzięcia, a następnie utrzymanie platformy przez okres 5 lat (2017 – 2021) to 863 tys. zł brutto. Dzięki platformie osoby niepełnosprawne będą miały dostęp do strony internetowej zawierającej katalog publikacji umożliwiający wyszukiwanie pozycji książkowych, a następnie ich pobieranie i odtwarzanie we własnych

urządzeniach (komputer, telefon, urządzenia przenośne). Dostęp do platformy będzie możliwy po zalogowaniu się do osobistego konta i wprowadzeniu kodu autoryzacyjnego PIN. Kody PIN będą dystrybuowane przez biblioteki, których czytelnikami są osoby niewidome i słabowidzące, w tym przez Dział Zbiorów dla Niewidomych GBPiZS wśród jej czytelników. Takie rozwiązanie, przy zachowaniu procedur autoryzacji stosowanych przez biblioteki (wymagane orzeczenie lekarskie dla stwierdzenia niepełnosprawności), zapewni, że do platformy będą miały dostęp jedynie osoby niepełnosprawne. Na pliki ePUB oraz mp3 tuż przed ich pobraniem będą w sposób automatyczny nakładane znaki wodne, sygnujące pliki identyfikatorami czytelników. Wydawcy będą posiadać zindywidualizowane konta,

na których umieszczane będą nowe pozycje. Ci spośród nich, którzy mają podpisane umowy z PWN dotyczące IBUK LIBRA mogliby zdecydować samodzielnie o umieszczeniu książki na platformie dla osób niewidomych i słabowidzących. Dzięki podpisaniu umowy ze Światową Organizacją Własności Intelktualnej (World Intellectual Property Organization) o przystąpieniu do TIGAR (Trusted Intermediaries Global Accessible Resources), polscy obywatele z niepełnosprawnością wzroku będą mieli dostęp do ogromnej ilości publikacji znajdujących się w zbiorach bibliotek dla niewidomych na całym świecie. Obecnie w ramach projektu dostępne są książki w 55 językach.

Oprac. AG.

źródło: www.mkidn.gov.pl

„Wybuch” kreatywności w Koninie

Ostatnie dni sierpnia to czas, w którym 31 osób z całej Polski miało możliwość rozwijać swoje umiejętności plastyczne i terapeutyczne pod czujnym okiem Barbary Kasprzak - świetnej plastyczki i wieloletniej terapeutki. Warsztaty arteterapeutyczne organizowane są w ramach projektu „Arteterapia drogą do twórczej integracji II” przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka PODAJ DALEJ.

Obecnie trwa IV edycja warsztatów, biorą w niej udział instruktorzy, opiekunowie, terapeuci i wolontariusze pracujący z osobami z różnymi niepełnosprawnościami. W 2016 roku zostanie przeszkolonych 206 osób. Plastykoterapia jest jednym z pięciu bloków tematycznych, które realizowane są w ramach projektu.

Uczestnicy warsztatów mówią, że uczą się poprzez zabawę, bo jak

wiadomo taki sposób na naukę jest najlepszy. Zajęcia pozwalają rozwinąć kreatywne myślenie, są prezentowane nowe techniki i metody, które później zostaną wykorzystane w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Wszystkie metody są później dostosowywane pod możliwości podopiecznych.

Bardzo ważnym elementem zajęć jest nawiązywanie kontaktów i relacji

a także dzielenie się własnymi doświadczeniami. Osoby biorące udział w warsztatach są dla siebie nawzajem inspiracją. Podczas warsztatów nastąpił niespodziewany wybuch kreatywności. Co zaowocowało powstaniem przepięknych i niezwykłych obrazów i dzieł. - mówi Ewa, jedna z uczestniczek.

Katarzyna Taras,
Joanna Szymczak

Kolorowanki dla dorosłych ciekawy sposób na relaks

Radość, poczucie sukcesu, satysfakcja - to słowa, jakimi określają osoby uczucie, które towarzyszy im przy wypełnianiu różnorodnymi barwami kolorowanek. O nowym fenomeń wśród dorosłych opowiada psycholog z Uniwersytetu SWPS w Sopocie, MAŁGORZATA OSOWIECKA.

- Dzisiaj człowiek żyje bardzo szybko. Dużo obowiązków w pracy wykonujemy wielozadaniowo - zajmujemy się wieloma rzeczami naraz. W konsekwencji jest to bardzo męczące dla naszych struktur poznawczych - mówi Osowiecka.

Jej zdaniem jednym z ratunków dla przemęczonego pracą mózgu mogą być kolorowanki, które od ponad roku są popularną wśród dorosłych formą spędzania czasu. Na rynku znajduje się wiele rodzajów kolorowanek - są wśród nich skomplikowane mandale, postacie z filmów, tajemnicze ogrody.

- Dzięki temu, że rysujemy, możemy zająć przez chwilę czymś nasze ręce i nasz umysł. Skupić się tylko na jednej czynności i jej poświęcić. W ten sposób pomagamy naszej pamięci - rozprężamy ją i odświeżamy. Dzięki temu możemy dać sobie chwilę wolnego" - wyjaśnia ekspertka.

Zdaniem psycholożki badania dowodzą, że niektórzy ludzie nie potrafią i nie lubią odpoczywać, nie robiąc nic.

- Człowiek bardzo nie lubi nieróbstwa. Badania naukowe pokazują, że człowiek woli dostawać leciutkie porażenia prądem elektrycznym, niż siedzieć beczynnie i zastanawiać się nad sobą - wyjaśnia.

Stąd kolorowanka to świetny pomysł na przerwę w pracy czy wieczorny relaks. Fakt, że zajmuje nasze ręce, a więc włącza „procedurę motoryczną”, jest bardzo korzystny dla zdrowia. Z tego samego względu niektórzy ludzie sięgają chętnie po ręczne robótki. - Dzięki użyciu pędzla czy kredki



aktywujemy nasz mózg, który bardzo lubi płynne i harmonijne ruchy - uważa Osowiecka.

Jednocześnie mózg, w ocenie ekspertki, wypoczywa, gdyż w momencie wypełniania barwą gotowego wzoru nie zastanawiamy się nad samym ruchem. Odczuwamy jedynie przyjemność. Badania naukowe dowodzą, że nawet bezmyślne bazgranie na kartce np. w czasie słuchania wykładu doskonale wspiera proces uczenia się i zapamiętywania. Podobny mechanizm związany jest z kolorowaniem.

- Jednocześnie kolorowanie to ucieczka w bezpieczny świat dzieciństwa. To swoista regresja, ale pozytywna - do negatywnych należy nocne moczenie się czy ssanie palca, które nie powinny występować w dorosłym życiu - zaznacza.

Psycholożka poleca sięganie po kolorowanki w przerwie w pracy lub pomiędzy obowiązkami, jako przejście od jednej do drugiej czynności. - Z psychologicznego punktu widzenia

to rozwiązanie bardzo korzystne. Jednak najczęściej zapominamy o tym, że mózg musi mieć czas na „przestawienie się” - dodaje. Wykonanie kolorowanki pomaga również „ułożyć myśli w głowie” i zaplanować dalsze działania - uważa Osowiecka.

Kolorowanki dla dorosłych trafiły na polski rynek w 2015 r. W ocenie rzecznika prasowego Kolportera Dariusza Materka, nie stały się takim hitem jak na zachodzie Europy czy w USA, ale „mają swoje grono odbiorców”. Obecnie kolorowanki dla dorosłych oferują w Polsce m. in. tacy wydawcy jak: Olesiejuk, Amber, Nasza Księgarnia, Literat - jak i prasowi, np. Hachette Polska, Edipresse Polska, Burda. Czasami pojawiają się one jako dodatki do gazet i czasopism.

- Czas od ich pojawienia się na naszym rynku jest stosunkowo krótki, trudno więc w tym momencie ocenić, czy staną się tak mocną pozycją w sprzedaży, jak np. krzyżówki - poinformował Materek.

Źródło: PAP - Nauka w Polsce

O niepełnosprawności oczami niepełnosprawnych dzieci

„Duże sprawy w małych głowach” autorstwa Agnieszki Kossowskiej - to pierwsza taka książka w Polsce napisana dla dzieci i dorosłych, zawierająca historie opowiedziane przez niepełnosprawne dzieci. Pierwszy nakład rozszedł się w 2 tygodnie w 2 500 egzemplarzy. W związku z tak dużym zainteresowaniem zaplanowany został kolejny dodruk 7 000. Do końca sierpnia trwała zbiórka pieniędzy na ten cel. Dzięki temu ta wyjątkowa pozycja na przełomie października/listopada trafi do rodziców dzieci chorych, przedszkoli, szkół, bibliotek i szpitali.

Przyczynkiem do powstania książki stał się 7-letni Franek, syn Agnieszki Kossowskiej, który urodził się jako wcześniak niestety z wszelkimi tego konsekwencjami. Początkowo książka miała mieć tylko 40 stron, w rezultacie wyszło ich prawie 200. Praca nad książką trwała dwa lata. Pierwszy nakład (2.500 egz.) ukazał się w grudniu 2015 r i rozszedł się błyskawicznie. Okazało się, że zainteresowanie tematyką i zapotrzebowanie na taką publikację jest ogromne, bowiem na rynku wydawniczym brakowało do tej pory podobnej pozycji.

- Celem książki było przede wszystkim pokazanie niepełnosprawności zdrowym dzieciom i oswojenie ich z tym tematem. Chciałam zobrazować niepełnosprawność oczami dziecka niepełnosprawnego i pokazać, że niepełnosprawność to inne odczuwanie, widzenie, a czasem także inne rozumienie świata. Dzieci w sposób naturalny są otwarte na inność, chciałam w nich tę otwartość podtrzymać i sprawić, by niepełnosprawność nie była tematem tabu w ich środowisku. Tą publikacją chciałam również obalić kilka stereotypów i sprawić, aby dzieci zdrowe przestały się bać dzieci niepełnosprawnych - tłumaczy autorka książki, pani Agnieszka Kossowska - Zainteresowanie tematem bardzo mnie cieszy, gdyż o książkę pytają rodzice dzieci zdrowych, chcący wyjaśnić swoim pociechom, dlaczego ich rówieśnicy są inni, ale także rodzice dzieci chorych, niepotrafiący prostymi słowami wyjaśnić rodzinie i znajomym, dlaczego ich ma-

luch zachowuje się inaczej. Równie duże zapotrzebowanie na tę książkę jest wśród przedszkoli, szkół, bibliotek i szpitali - dodaje Agnieszka Kossowska.

Potrzeba jest ogromna

Książka składa się z pięciu części, z których każda została poświęcona innemu rodzajowi niepełnosprawności: autyzmowi, niepełnosprawności ruchowej, niepełnosprawności sensorycznej (część o dzieciach słabostyszających, głuchych oraz niewidomych), niepełnosprawności intelektualnej, epilepsji i zaburzeniom rozwoju związanym z wcześniactwem. Pod niektórymi rozdziałami znajdują się zabawy edukacyjne, w których wykonaniu będą musieli pomóc dzieciom dorosłym – ich zadaniem jest wprowadzenie dziecka zdrowego w świat osób niepełnosprawnych. Te „zadania praktyczne” dają namacalną szansę, by zetknąć się z trudnościami, których codziennie doświadczają niepełnosprawne dzieci. Dodatkowo książka zawiera ilustracje podstawowych znaków z języka migowego, elementy komunikacji alternatywnej oraz wkładkę z alfabetem Braille’a. Książka powstanie także w formie audiobooka czytanego przez dzieci niepełnosprawne i ich rodzeństwo oraz e-booka i zostanie przetłumaczona w całości na polski język migowy, aby była dostępna także dla



osób głuchoniemych. Od nowego roku ruszy także 50 warsztatów dla nauczycieli w całej Polsce, poświęcone temu jak prowadzić lekcje o niepełnosprawności w szkole, odbędzie się 10 lekcji modelowych oraz 2 duże konferencje. - Książka została zrealizowana pro publico bono. Poprzedni nakład książki, 2500 egzemplarzy, został rozdany w dwa tygodnie, zainteresowanie jest jednak nadal ogromne – podkreśla Katarzyna Kalfas-Walczak z Fundacji „Mam serce” - 23 zł – tyle kosztuje wydruk dwóch egzemplarzy książki. Taką kwotę można było przekazać na konto Fundacji „Mam serce”, dzięki czemu jedną książkę z autografem autorki otrzymał zamawiający a drugą jedno chore dziecko, które obecnie znajduje się w szpitalu lub ośrodku medycznym.

Oprac. AG

Nie mniej niż 12 złotych

Od 2017 roku za godzinę pracy nie wolno będzie płacić mniej niż 12 zł, a po waloryzacji – około 13 zł – przewiduje nowelizacja ustawy o minimalnej stawce godzinowej za pracę, którą podpisał prezydent Andrzej Duda.

W podpisanej 5 sierpnia ustawie zaplanowano, że minimalna stawka wyniesie 12 zł za godzinę, ale kwota waloryzowana będzie co roku – w zależności od wzrostu minimalnego wynagrodzenia za pracę na etacie. Ponieważ w 2017 r. będzie obowiązywała nowa kwota wynagrodzenia minimalnego (zgodnie z propozycją rządu – 2 tys. zł brutto), również godzinowa stawka minimalna zostanie automatycznie zwaloryzowana. W kolejnych latach kwota będzie podwyższana w konsultacji z Radą Dialogu Społecznego w ramach negocjacji dotyczących wzrostu minimalnego wynagrodzenia za pracę na etat i stawki godzinowej. Zgodnie z ustawą dodatek za pracę w porze nocnej nie będzie wliczany do wynagrodzenia. Stawka godzinowa ma obejmować nie tylko osoby na umowach zlece-

nia, ale też samozatrudnionych, którzy jednoosobowo świadczą usługi dla firm. Ustawa precyzuje, kiedy takie rozwiązania nie będą stosowane: m.in. przy zleceniach, w których wyznaczono czas ich świadczenia. Minimalna stawka godzinowa ma mieć zastosowanie do wszystkich umów, bez względu na sposób ustalania wynagrodzenia – wg stawki godzinowej, dziennej, tygodniowej, miesięcznej itp. Wynagrodzenie wynikające z zastosowania minimalnej stawki godzinowej ma być wypłacane w formie pieniężnej, co najmniej raz w miesiącu. Wyłączenia z zasady minimalnego godzinowego wynagrodzenia za pracę mają

dotyczyć m.in. rodzinnych domów pomocy i umów cywilnoprawnych przy opiece nad uczestnikami wycieczek.

Minimalna stawka nie będzie dotyczyła też m.in. zleceniobiorcy samodzielnie ustalającego miejsce i czas realizacji zadań, jeśli jego wynagrodzenie będzie

zależało wyłącznie od osiągniętego rezultatu. Zdaniem twórców ustawy w praktyce oznacza to, że nowe przepisy będą dotyczyły m.in. pracowników firm ochroniarskich i sprzątających, którzy mają szczególnie niskie stawki wynagrodzeń.

Źródło: Kurier PAP



BEZPIECZEŃSTWO

Szukają otwartych drzwi

Pprzed wyjazdem postawiłem w korytarzu spakowaną torbę i na chwilę cofnąłem się jeszcze do kuchni – relacjonuje starszy mężczyzna. – Gdy wróciłem po nią i chciałem już wychodzić z mieszkania, okazało się, że torby nie ma. Wtedy spostrzegłem, że drzwi wejściowe nie były zamknięte na zamek...

Elbląscy policjanci odnotowali kilka takich zdarzeń. Ich scenariusz za każdym razem był bardzo podobny. Pozostawione niezamknięte drzwi, i wartościowe przedmioty ukradzione z przedpokoju.

– Sprawca zwykle nie wchodził w głąb mieszkania – mówi policjantka, zajmująca się sprawą kradzieży mieszkaniowych. – Zaglądał do przedpokoju, zabierał

portfel, torbę lub coś cennego i wychodził. Odnotowaliśmy kilka takich podobnych przestępstw.

– Zawsze sprawdzam czy drzwi są zamknięte – mówi okradziony mężczyzna. – Tym razem były otwarte, ale nie trwało to długo – zresztą jak sama kradzież – przyznaje. – Teraz muszę wyrabiać na nowo wszystkie dokumenty, które były w skradzionej torbie.

Policjanci przypominają o zacho-

waniu zasad bezpieczeństwa. Często uznajemy, że skoro na klatce schodowej jest domofon to drzwi naszego mieszkania nie muszą być zamknięte na klucz. To oczywiście błędne myślenie. Jak pokazuje policyjna praktyka sprawcy potrafią sprawdzić nawet kilkanaście mieszkań za nim trafią na takie, w których naciśnięcie na klamkę spowoduje otwarcie drzwi. Pamiętajmy więc o tym.

Krzysztof Nowacki

Najpierw umowa potem praca

Pracodawca i każdy pracownik będzie zobowiązany posiadać umowę na piśmie albo pisemne potwierdzenie jej warunków - jeszcze przed dopuszczeniem pracownika do pracy. Taki zapis od 1 września znajdzie się w nowelizacji Kodeksu pracy.

Za brak pisemnego potwierdzenia warunków umowy przed dopuszczeniem pracownika do pracy będzie mogła być wymierzona grzywna dla pracodawcy. Pozostanie ona w niezmienionej wysokości – to jest od 1 do 30 tys. zł, tylko że łatwiej będzie inspektorom udowodnić nielegalne zatrudnienie. Po zmianach pisemna umowa o pracę lub pisemne potwierdzenie ustaleń związanych z zawarciem umowy o pracę, będzie musiało być wręczone pracownikowi jeszcze przed dopuszczeniem go do pracy. Drugi egzemplarz musi posiadać pracodawca. Za brak pisemnego potwierdzenia warunków umowy przed dopuszczeniem pracownika do pracy, pracodawcy grozić będzie nadal

kara grzywny. Obowiązujące obecnie przepisy pozwalają pracodawcy na dopełnienie formalności związanych z umową do końca pierwszego dnia pracy. Pozwalało to na ich odwlekanie, a w przypadku kontroli na tłumaczenie, że pracownik jest zatrudniony dopiero pierwszy dzień, zatem ustawowy termin na pisemne potwierdzenie warunków umowy o pracę (zawartej w formie innej niż pisemna) jeszcze nie minął. Wprowadzana zmiana ma zapobiec takim praktykom, a pracownikom pozwoli na korzystanie z pełni praw pracowniczych od początku pracy, a także korzystanie z ochrony gwarantowanej przez przepisy ubezpieczeń społecznych.

www.mpips.gov.pl



Elektroniczny dymek nie dla młodych

Weszły w życie przepisy nowelizacji dotyczącej ochrony zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych. Sejm uchwalił ją 22 lipca, a prezydent podpisał 11 sierpnia. Wprowadza ona zakaz sprzedaży wyrobów tytoniowych, w tym również popularnych wśród młodych ludzi e-papierosów, osobom niepełnoletnim. Wprowadza również zakaz palenia e-papierosów w miejscach, gdzie obowiązuje zakaz palenia.

Nowelizacja ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych jest przede wszystkim wdrożeniem do krajowego porządku prawnego przepisów dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady Europejskiej, lecz również odpowiedzią na rosnącą w bardzo szybkim tempie popularność tzw. e-papierosów, których większa szkodliwość niż zwykły papieros nikotynowy zostały już niejednokrotnie udowodnione. Ustawa miała uporządkować porządek prawny w którym to, do tej pory nie było odniesienia do e-papierosów, stąd bez problemu można było je „palić” niemal w każdym miej-

scu a młodzież bez problemu mogła je kupować.

Od 8 września tego roku, nie wolno już sprzedawać osobom nieletnim zarówno e-papierosów jak i pojemników z płynem wymiennym do tego urządzenia. W przypadku wątpliwości co do wieku, sprzedawca może zażądać dokumentu potwierdzającego wiek. Nie będzie można też kupić e-papierosów i pojemników zapasowych w automatach. W dniu wejścia w życie nowelizacji e-papierosy traktowane będą jak zwykłe wyroby tytoniowe i ich „palenie” w miejscach gdzie obowiązuje zakaz będzie groziło mandatem 500 złotowym.



Zakazana będzie również reklama i promocja e-papierosów i płynów wymiennych. Wprowadzony został również zakaz handlu transgranicznego (np. przez Internet) wyrobami tytoniowymi i popularnymi e-papierosami oraz liquidami do nich.

Oprac. RS

Kto odpowiada za zagubioną lub zniszczoną przesyłkę?

Co zrobić kiedy paczka lub list nie dotrze do adresata? Jeśli się zniszczy lub zgubi? Kto ponosi za to odpowiedzialność i w jaki sposób ją wyegzekwować?

Wysyłając przesyłkę należy dobrze rozważyć w jakim trybie ją nadać oraz komu ją powierzyć. Gdy usługa zostanie źle wykonana i trzeba będzie wnieść reklamację warto wiedzieć, że kwestia jej rozpatrywania inaczej wygląda w przypadku Poczty Polskiej i firm kurierskich.

Zasady zgłaszania reklamacji usługi pocztowej określa rozporządzenie Ministra Administracji i Cyfryzacji w sprawie reklamacji usługi pocztowej. W przypadku niewykonania lub nienależytego wykonania usługi pocztowej reklamację może wnieść nadawca przesyłki lub adresat. Sytuacje takie to np. ubytek zawartości, zniszczenie, zwrot bez przyczyny.

Reklamację można wnieść w każdej placówce pocztowej, nie później niż w terminie 12 miesięcy od dnia nadania przesyłki.

Operator ma obowiązek rozpatrzyć reklamację niezwłocznie, w terminie nie dłuższym niż 30 dni od dnia otrzymania reklamacji.

Jeżeli reklamacja zostanie uwzględniona operator ma obowiązek zapłaty odszkodowania w następującej wysokości:

- za utratę przesyłki poleconej - w wysokości żądanej przez nadawcę, nie wyższej jednak niż pięćdziesięciokrotność opłaty pobranej przez operatora wyznaczonego za traktowanie przesyłki pocztowej jako przesyłki poleconej,

- za utratę paczki pocztowej - w wysokości żądanej przez nadawcę, nie wyższej jednak niż dziesięciokrotność opłaty pobranej za jej nadanie,

- za utratę przesyłki z zadekla-



rowaną wartością - w wysokości żądanej przez nadawcę, nie wyższej jednak niż zadeklarowana wartość przesyłki,

- za ubytek zawartości lub uszkodzenie paczki pocztowej lub przesyłki poleconej - w wysokości żądanej przez nadawcę lub w wysokości zwykłej wartości utraconych lub uszkodzonych rzeczy, nie wyższej jednak niż maksymalna wysokość odszkodowania, o którym mowa w pkt 1 lub

- za ubytek zawartości przesyłki z zadeklarowaną wartością - w wysokości zwykłej wartości utraconych rzeczy,

- za uszkodzenie zawartości przesyłki z zadeklarowaną wartością - w wysokości zwykłej wartości rzeczy, których uszkodzenie stwierdzono.

W przypadku gdy operator odmówi uznania reklamacji, reklamujący może w terminie 14 dni od dnia otrzymania odpowiedzi na reklamację wnieść odwołanie. Takie odwołanie operator również powinien rozpatrzyć w terminie 30 dni.

W przypadku przesyłki kurierskiej można wyodrębnić dwa tryby. Pierwszy, który dotyczy **usługi pocztowej**, czyli dostarczania korespondencji.

W tym trybie reklamacja odbywa się na zasadach przedstawionych powyżej. Drugi tryb dotyczy sytuacji, gdy przesyłka zawiera inne towary. Wtedy dokonujemy reklamacji **usługi przewozu** regulowanej przepisami ustawy Prawo przewozowe.

Zgodnie z art. 65 ust. 1 Prawa przewozowego, przewoźnik ponosi odpowiedzialność za utratę, ubytek lub uszkodzenie przesyłki powstałe od przyjęcia jej do przewozu aż do jej wydania oraz za opóźnienie w przewozie przesyłki.

Roszczenia reklamacyjne można zgłaszać w ciągu 12 miesięcy.

Zasady zgłaszania reklamacji określa rozporządzenie Ministra Transportu i Budownictwa. Reklamacja powinna być sporządzona w formie pisemnej. Może być złożona w dowolnym punkcie odprawy przewoźnika lub w jednostce organizacyjnej wskazanej przez przewoźnika jako właściwa do załatwienia reklamacji. Odpowiedź na reklamację powinna zostać udzielona w terminie 30 dni.

Przewoźnik uznając reklamację zobowiązany jest do zapłaty odszkodowania.

Jego wysokość nie może przewyższać wartości, którą ustala się na podstawie i w następującej kolejności:

- ceny wskazanej w rachunku dostawcy lub sprzedawcy albo

- ceny wynikającej z cennika obowiązującego w dniu nadania przesyłki do przewozu bądź

- wartości rzeczy tego samego rodzaju i gatunku w miejscu i czasie ich nadania.

Jeżeli nie można w ten sposób ustalić wysokości odszkodowania, ustala je rzeczoznawca.

W przypadku kiedy przesyłka miała deklarowaną wartość, w razie jej utraty przysługuje odszkodowanie w wysokości deklarowanej kwoty, natomiast w razie jej ubytku, odpowiednia część.

Przewoźnik nie ponosi odpowiedzialności, jeżeli utrata, ubytek lub

uszkodzenie albo opóźnienie w przewozie przesyłki powstały z przyczyn występujących po stronie nadawcy lub odbiorcy, niewywołanych winą przewoźnika, z właściwości towaru albo wskutek siły wyższej. Jednakże to przewoźnik musi dowieść zaistnienia tych okoliczności.

Ponadto przewoźnik jest zwolniony od odpowiedzialności, jeżeli utrata, ubytek lub uszkodzenie przesyłki pocztowej powstały co najmniej z jednej z następujących przyczyn:

- nadania pod nazwą niezgodną z rzeczywistością, nieściłą lub niedostateczną rzeczy wyłączonych z przewozu lub przyjmowanych do przewozu na warunkach szczególnych albo niezachowania przez nadawcę tych warunków,

- braku, niedostateczności lub wadliwości opakowania rzeczy, narażonych w tych warunkach na szkodę wskutek ich naturalnych właściwości,

- szczególnej podatności rzeczy na szkodę wskutek wad lub naturalnych właściwości,

- ładowania, rozmieszczenia lub wyładowywania rzeczy przez nadawcę lub odbiorcę,

- przewozu przesyłek, które zgodnie z przepisami lub umową powinny być dozorowane, jeżeli szkoda wynikła z przyczyn, którym miał zapo-

biec dozorca.

Wiele okoliczności, może spowodować wyłączenie odpowiedzialności przewoźnika. Jednak jeżeli żadnej z nich nie będzie on w stanie udowodnić możemy się domagać odszkodowania z tytułu niewłaściwego doręczenia przesyłki.

Należy pamiętać również, że w ramach procedury reklamacyjnej ani Poczta Polska, ani firma kurierska, nie zwróci nam pieniędzy, które zmuszeni będziemy zapłacić w związku z opóźnieniem przesyłki. Nie możemy także ubiegać się o odszkodowanie za utracone korzyści, np. za straty, które ponieśliśmy z powodu tego, że nie dotarła do nas w porę informacja.

Jeśli procedura reklamacyjna nie satysfakcjonuje w pełni osoby poszkodowanej, pozostaje zawsze droga sądowa.



Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



Napisz do autora:
Paweł Rodziewicz

e-mail: prawnik@razemztoba.pl

Znajdź nas
jak chcesz,
gdzie chcesz



<http://www.razemztoba.pl>

„Atak” ogłasza nabór do sekcji siatkarskiej

KS ATAK ogłasza nabór dzieci z roczników 2006–2010 do sekcji siatkówki prowadzoną przez wykwalifikowaną kadrę trenerską.

IKS ATAK to klub z wieloletnimi tradycjami siatkarskimi i mimo, iż na siatkarskiej mapie Polski sekcja widnieje dopiero 4 lata, może poszczycić się olbrzymimi sukcesami m.in: vice-mistrzostwem Polski w kategorii „dwójek” chłopców w rozgrywkach Kinder+ Sport w Turnieju Finałowym w Częstochowie w sezonie 2016; mistrzostwem oraz vice mistrzostwem województwa w kategorii „trójek” chłopców w sezonie 2015 oraz 2016, mistrzostwem oraz vice mistrzostwem województwa w kategorii „czwórek” chłopców w sezonach 2015 oraz 2016 oraz aktywnym udziałem

i pomocą w obsłudze boisk przez najmłodszych zawodników sekcji w turniejach oraz imprezach rangi Mistrzostw Świata, Europy organizowanych przez IKS ATAK

– Jednak najważniejsze dla nas zawsze było jest i będzie jak najlepszy rozwój młodych sportowców. Oprócz niesamowitej przygody w duchu fair play pragniemy, aby dzieci poprzez zabawę dochodziły do mistrzowskich umiejętności! – podkreśla Tomasz Woźny, prezes IKS



„ATAK”. Treningi będą odbywały się w dniach: we wtorki i czwartki w godzinach od 17:00 do 18:30. Składka miesięczna w wysokości 50 zł.

Więcej informacji udziela trener Agnieszka Jodko pod numerem telefonu 602369481 *Oprac. RS*

W RIO trwa walka o medale

Trwają Igrzyska Paraolimpijskie w Rio. Spośród 4300 sportowców ze 175 krajów są i biało-czerwoni, którzy przyjechali walczyć o jak największą ilość z 528 kompletów medali XV Igrzysk Paraolimpijskich 2016.

Podczas uroczystości otwarcia, która odbyła się pod hasłem „Każdy organizm ma serce” na stadionie Maracana nie mogło zabraknąć oczywiście brazylijskiej samby, którą zatańczyła m.in. brązowa medalistka w para-snowbordzie z Soczi - Amy Purdy, której w wieku 19 lat lekarze zmuszeni byli amputować obie nogi. W kolejnych latach pojawiły się następne komplikacje i problemy ze zdrowiem a lekarze dawali jej tylko 2 proc. szans na przeżycie. Udało się. Amy całą swoją historię opisała w książce „Na własnych nogach” i jak sama mówi, jej cele i pasje przez przyzmat czasu się nie zmieniły, tylko „grunt pod nogami się nieco przesunął”.

Do Rio pojechało 90 biało-czerwonych sportowców. Każdy z nich chciałby zdobyć medal w swojej dyscyplinie, lecz konkurencja jest naprawdę duża. Iloma medalami będą się cieszyć nasi sportowcy po zakończeniu olimpijskich zmagania? O tym przekonamy się 18 września, kiedy to zakończą się igrzyska paraolimpijskie w Brazylii. Cztery lata temu w Londynie nasi zawodnicy zdobyli łącznie 36 medali (14 złotych, 13 srebrnych i 9 brązowych). Warto jednak wspomnieć, że wówczas nasza kadra liczyła 101 sportowców.

- W Londynie zajęliśmy 9. miejsce w klasyfikacji medalowej, szczególnie byliśmy zadowoleni z tego wyniku, gdyż nikt do naszej reprezentacji się tak do-

brego wyniku nie spodziewał. W Rio będziemy chcieli ten wynik poprawić, tym bardziej, że z tego co słyszałem, to rokowania naszych trenerów oscylują około 50. medali dla biało-czerwonych. Moim zdaniem, zdobądźmy powyżej czterdziestu, to już również będzie duży, duży sukces – mówił tuż przed odlotem do Rio, Rafał Wilk, chorąży polskiej reprezentacji oraz kolarz ręczny.

RS



Czas na gdańską drużynę Amp – futbolową

WGdańsku powstaje pierwsza na Pomorzu drużyna Amp-futbolowa. Zgłaszać się do niej mogą osoby po jednostronnej amputacji kończyn, które chciałyby rozpocząć przygodę z piłką nożną, jako czynni zawodnicy. - Osoby niepełnosprawne, które chcą być aktywne i prowadzić sportowy tryb życia zapraszamy do kontaktu – zachęca pomysłodawca Kamil Gajewski, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 69 w Gdańsku.

- Pierwszemu kontaktowi z Amp-futbolem towarzyszyło zdziwienie. Rok temu przypadkiem trafiłem na materiał filmowy z mistrzostw piłki nożnej osób niepełnosprawnych. Duże wrażenie zrobiła na mnie widowiskowość meczy i umiejętności zawodników. Pomyślałem wtedy, że to świetny pomysł na wykorzystanie naszego nowego szkolnego boiska. Tym bardziej, gdy sprawdziłem, że w województwie pomorskim ten sport nie funkcjonuje – tłumaczy Kamil Gajewski.

Do swojego planu Kamil Gajewski podszedł metodycznie. Najpierw skontaktował się z firmą budującą boisko, aby potwierdzić, że taki sposób użytkowania nie zniszczy sztucznej murawy. Zielone światło szkoła otrzymała także od Urzędu Miejskiego, któremu podlega. Teraz czas na krok kolejny – skompletowanie drużyny 12 zawodników, którzy będą chcieli

rozgrywać mecze. Dzięki działaniom informacyjnym prowadzonym z PFRON-em i Fundacją Poza Horyzonty Jana Meli są już pierwsze zgłoszenia. Jednym z chętnych do przyłączenia się jest Michał Antoniuk.

- Pomimo mojej niepełnosprawności jestem osobą aktywną z dobrą kondycją. Dziwiłem się, że w Gdańsku nie było do tej pory drużyny Amp-futbolowej. Cieszę się, że pojawiła się taka inicjatywa

- Sport grupowy może być znakomitym elementem powrotu do formy. Zawodnicy mogą wspierać się wzajemnie i motywować w pokonywaniu kolejnych barier, także w życiu codziennym – dodaje Antoniuk.

Amp-futbol powstał w Stanach Zjednoczonych w latach 80 XX wieku. Jest to

rodzaj piłki nożnej rozgrywanej przez drużyny, w których biorą udział zawodnicy po jednostronnej amputacji kończyny (zawodnicy grający w polu są po amputacji kończyny dolnej, a bramkarze kończyny górnej). Obecnie sport ten uprawiany jest w ponad 30 krajach. W Polsce działają drużyny Amp-futbolowe zarówno dorosłe, młodzieżowe jak i dziecięce. Polska ma swoją reprezentację występującą na Mistrzostwach Świata w Amp – futbolu.

Ci, którzy chcieliby spróbować swoich sił na boisku proszeni są o kontakt za pośrednictwem maila na adres dyrektor69@wp.pl

*Olimpia Schneider
Urząd Miasta Gdańsk*



Niebywałe sukcesy niepełnosprawnych sportowców z Ornety

Wojewoda warmińsko-mazurski Artur Chojecki spotkał się z niepełnosprawnymi sportowcami: Moniką Pudlis i Bogdanem Królem, reprezentującymi Integracyjny Klub Sportowy „Smok” z Ornety, którego głównym celem jest integracja środowiska niepełnosprawnych i ich rehabilitacja poprzez systematyczny trening oraz udział w zawodach na sportowych wózkach inwalidzkich.

Klub zrzesza 19 niepełnosprawnych zawodników – 18 wózkarzy oraz 1 biegacza. Liderami zespołu są: Monika Pudlis, Monika Seligowska, Bogdan Król, Robert Nowicki i Wiesław Matejuk. W trakcie istnienia klub wykreował grupę wybitnych zawodników, którzy znaleźli się w czołówce krajowej i odnoszą sukcesy międzynarodowe. Wśród kobiet taką osobą jest właśnie Monika Pudlis, zwyciężczyni wielu prestiżowych imprez, paraolimpijka z Londynu (2012), a wśród mężczyzn Bogdan Król – prekursor wyścigów na wózkach w Polsce i zawodnik czołówki światowej. W 2003 roku wygrał m. in.

Maraton w Nowym Jorku. Był również uczestnikiem Igrzysk w Atlancie (1996). Zawodniczki i zawodnicy z Integracyjnego Klubu Sportowego z Ornety wywalczyli w 2014 roku w Mistrzostwach Polski w kolarstwie szosowym niepełnosprawnych (EDF Tour) 11 medali, w tym sześć złotych i trzy srebrne. Monika Pudlis i Grzegorz Ojrzyński przywieźli z Bielska-Białej po dwa złote krawężniki, Bogdan Król i Piotr Małek po jednym złotym i srebrnym, a Katarzyna Kulewicz dwa brązowe. Również ten rok obfitował w nowe laury zawodników spod znaku „Smoka”. Podczas Otwartych Mistrzostw Polski Osób Niepełnosprawnych

w Lekkiej Atletyce, w Słupsku, członkowie Integracyjnego Klubu Sportowego „Smok” zdobyli 14 medali. Podczas spotkania z wojewodą Monika Pudlis i Bogdan Król cieszyli się sukcesami swojego klubu, ale sygnalizowali również problemy, którymi są przede wszystkim trudności z udziałem w prestiżowych zawodach międzynarodowych gdyż związane są z tym znaczne koszty. Gdyby nie te bariery sportowcy z Ornety mogliby osiągać jeszcze wyższe szczyble sportowej kariery.

Źródło www.um.olsztyn.pl

Dziecięce igrzyska mistrzów

To piękne, że na starcie szóstej edycji Onko-Olimpiady stają dzieci, które już można uznać za prawdziwych zwycięzców. Oni wygrali z najgroźniejszym przeciwnikiem – chorobą nowotworową – mówił Rzecznik Praw Dziecka podczas uroczystości rozpoczęcia igrzysk.

Międzynarodowe Igrzyska Sportowe Onko-Olimpiada od sześciu edycji odbywają się dzięki zaangażowaniu Fundacji Spełnionych Marzeń, prowadzonej przez Tomasza Osucha. To wyjątkowa impreza sportowa na świecie dla młodych zawodników zmagających się z chorobą nowotworową. Dzieci rywalizują na arenach sportowych warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego, m.in. na bieżni i w basenie. Uczestnikami Onko-Olimpiady jest kilkaset dzieci i młodzieży ze wszystkich ośrodków onkologicznych z Polski oraz wybranych z Litwy, Rumunii, Słowacji i Ukrainy. Dwa dni zmagania sportowych to także niesamowita okazja do integracji i aktywizacji po chorobie nowotworowej. Dodatkowym celem jest także przełamanie stereotypów i podniesienie świadomości społecznej wobec choroby nowotworowej.

Ceremonia otwarcia Onko-Olimpiady 2016 godna była największych mistrzów. Uroczystości zaprezentowano drużyny,



zapłonął olimpijski znicz, na maszt wciągnięto oficjalną flagę, w niebo poleciało setki balonów. Głównymi bohaterami uroczystości były dzieci, ale nie zabrakło miłych słów od wspie-

rających inicjatywę dorosłych, m.in. przedstawicieli Ministerstwa Sportu i Rekreacji, Miasta Stołecznego Warszawy czy Rzecznika Praw Dziecka.

Źródło, Fot: <http://brpd.gov.pl>

Anna Lewandowska została Prezesem Olimpiad Specjalnych

W Warszawie Anna Lewandowska została oficjalnie zaprezentowana jako Prezes Olimpiad Specjalnych. - Każdy z nas ma w swoim życiu misję, moją obecnie jest przede wszystkim to przedsięwzięcie. Chciałabym, żeby ruch Olimpiad Specjalnych w Polsce się rozwijał, by logo stało się rozpoznawalne, a hasło „Grajmy razem” słyszalne w całej Polsce – mówiła Anna Lewandowska podczas konferencji prasowej.

Olimpiady Specjalne to światowy ruch sportowy dla niepełnosprawnych intelektualnie który oficjalnie uznany jest przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski. W Olimpiadach Specjalnych

są aż 32 dyscypliny sportowe, należą do nich aż 5 milionów sportowców. Ambasadorami Olimpiad Specjalnych są osoby publiczne, wybitne postaci m.in sportu czy kultury: Cezary Pazura czy Michał Olszański. Tegoroczna ambasa-

dorka Anna Lewandowska, prywatnie żona napastnika reprezentacji Polski, Roberta Lewandowskiego, jest mistrzynią Polski i Europy w karate tradycyjnym.

Oprac.AK

Zawalczył o swoje marzenia i wygrał

Czasem wystarczy chwila, aby życie zmieniło się nieoczekiwanie o 180 stopni. Potrzeba wtedy dużo determinacji i hartu ducha, aby totalnie się nie załamać, szczególnie po wypadku samochodowym kiedy po 2-tygodniowej śpiączce, okazuje się, że amputują jedną nogę zaś uszkodzenia w drugiej są na tyle poważne, iż, szanse, aby ponownie na niej stanąć, są nikłe. To był ogromny cios dla 27-letniego JACKA DUBICKIEGO. Wewnętrznej siły dodał mu sport, który w jego życiu był obecny od zawsze. Dzięki niemu nie poddał się i zawalczył nie tylko o swoje życie, ale także o marzenia. W maju br. Jacek Dubicki, 5 lat po wypadku, zostaje mistrzem Polski Federacji WPF dla inwalidów w kulturystyce, kilka tygodni później wicemistrzem Europy w tej samej kategorii.

Od kilku lat na stałe mieszka w Szwecji, ale urodził się w Elblągu. Jako młody chłopak lubił grać w piłkę nożną, pływać, ćwiczyć na siłowni. - Chciałem być silniejszy i dobrze wyglądać, więc ucieszyłem się kiedy tata kolegi postanowił kupić mu atlas do ćwiczeń. Zrobiliśmy potem z kolegami na sprzęt na wspólną siłownię w garażu. Tak wyglądały moje początki - wspomina Jacek Dubicki.

Punktem zwrotnym w jego życiu okazał się rok 2011 kiedy doszło do tragicznego w skutkach wypadku samochodowego z jego udziałem. W jego wyniku amputowano mu pół prawej nogi, a w drugiej w kość piszczelową wkręconą rurę tytanową, zaś w kostkę i kolano blachy i śruby. - Początki nie były łatwe. Otarłem się o depresję, ale starałem się z tym walczyć. Było mi naprawdę ciężko. Gdy na lotnisku podchodziły do mnie dzieci, nie wiedziałem jak się zachować. Siedziałem na wózku bez nogi nie wiedząc jak się

zachować. Czułem się osamotniony, było mi przykro, sądziłem że jestem ofiarą losu. W początkowych tygodniach po wypadku nie docierała do mnie diagnoza lekarzy, którzy nie dawali mi praktycznie żadnych szans na to, że będę chodził. To mną bardzo wstrząsnęło. Zawziętem się jednak i zacząłem intensywnie się rehabilitować - mówi Jacek Dubicki.

NAJTRUDNIEJSZE TO ODWODNIENIE ORGANIZMU

Po roku od wypadku stanął już na własnej protezie. Dzięki której, jak podkreśla, czuje się jak osoba pełnosprawna. Mimo przeciwności losu, nie odwrócił się od sportu i postanowił



być wciąż aktywny. Najpierw przez 2 lata trenował w Szwecji koszykówkę na wózkach inwalidzkich, gdyż wciąż uczył się poruszać na protezie. Jednak w 2013 roku kiedy odzyskał większą sprawność powrócił na siłownię. Tak naprawdę nigdy nie wyobrażał sobie, że kiedykolwiek wyjdzie na scenę, dopiero po wypadku samochodowym, gdy „stanął na nogi”, pomyślał, że skoro to się udało, więc może warto zrobić krok dalej i zaczął stricte przygotowywać się do zawodów kulturystycznych. Początkowo wahał się, gdyż udział w takich zawodach to spore koszta. W Szwecji nie mógł startować,



Fot.
Sylwester Szymczuk

gdyż nie ma tam zawodów dla inwalidów. Postanowił spróbować w Polsce, znalazł trenera – Pawła Smolika w Olsztynie i pojechał na konsultacje. Wtedy na dobre rozpoczęła się jego przygoda z kulturystyką.

- Ludzie nie zdają sobie sprawy ile wysiłku trzeba włożyć, żeby się przygotować na takie zawody, ile kulturysty muszą wiedzieć o anatomii człowieka, odżywianiu, procesach zachodzących w organizmie, żeby nie zrobić sobie krzywdy. To jest naprawdę ogrom wiedzy, którą trzeba przyswoić, trzeba też poznać swój organizm i jego potrzeby. Najtrudniejszym procesem jest nawodnienie i odwodnienie organizmu, ponieważ trzeba wypić odpowiednią ilość wody i na 24h przed zawodami przestać ją pić i zacząć łądowanie węglowodanami, które za każdym razem mogą przynieść inny rezultat, a co za tym idzie sylwetka może wyglądać lepiej lub gorzej. To trudny proces, ważna jest tu konsekwencja i regularność posiłków, gdyż jedząc za wcześnie lub za późno można zniweczyć cały trud - tłumaczy Jacek Dubicki.

KULTURYSTYKA TO PASJA I STYL ŻYCIA

Systematycznością, żelazną konsekwencją i samozaparciem udało mu się wywalczyć już na pierwszych zawodach tytuł mistrza Polski Federacji WPF dla inwalidów w kulturystyce, a następnie kilka tygodni później wicemistrza Europy w tej samej kategorii. To dodało mu skrzydeł i podsycało ambicje. Poprzeczkę postawił sobie wyżej - kwalifikacje na Mistrzostwa Świata Federacji WPF. Niestety wiąże się to z ogromnymi nakładami finansowymi. Trzeba

opłacić trenera, hotel, przelot, pobyt. - Moim marzeniem było wyjść na scenę i zrobić formę startową. Udało się i do końca życia nikt mi tego nie odbierze, a jak zdrowie i finanse pozwolą, to postaram się do 2018 zdobyć kwalifikacje na Mistrzostwa Świata. W tym roku nie startuję, z racji tego, że każde odwodnienie to wycieńczenie organizmu, a staram się patrzeć na zdrowie i słuchać trenera - wyjaśnia Jacek Dubicki - Trzymam formę i dietę, ale nie restrykcyjną. Jem zdrowo i sam sobie gotuję posiłki. Uwielbiam naleśniki, ich robienie opanowałem do perfekcji. Odpoczywam, trenuję delikatnie, 5 w tygodniu, codziennie inną partię. Wbrew pozorom najbardziej lubię trenować nogi, chociaż nie jest łatwo robić przysiady na jednej nodze - przyznaje z uśmiechem Jacek Dubicki - Staram się wiele rzeczy robić sam, ale moja dziewczyna bardzo mnie wspiera, często ćwiczy też razem ze mną. Tak właściwie to cały czas jest nad czym pracować, każdy ma bowiem inne uwarunkowania genetyczne, ja mam np. do pleców, nie muszę dźwigać dużo, a same rosną - dodaje.

WYPADEK ZMIENIA PERSPEKTYWĘ

Jacek Dubicki od kilku lat mieszka już w Szwecji, w Sztokholmie, w kraju który bardzo dba o osoby niepełnosprawne poruszające się na wózkach, ułatwiając im znacznie życie licznymi udogodnieniami. W Szwecji ukończył też liceum, gdyż polskie wykształcenie się tam nie liczyło. Mimo odniesionych sukcesów twardo stąpa po ziemi i twierdzi, że kulturystyka to pasja, a nie zawód na całe życie, dlatego rozważa w przyszłości podjęcie studiów na kierunku inżynieria budowlana.

Ludzie w trudnych sytuacjach życiowych reagują różnie. Jackowi Dubickiemu, jak sam przyznaje, nie doskwiera niepełnosprawność na co dzień. Wypadek spowodował, że bardzo szybko musiał dorosnąć. To doświadczenie go ukształtowało i utwierdziło w przekonaniu, że jest w stanie sobie poradzić w trudnych sytuacjach.

- Po wypadku zmieniło się moje podejście do życia. Kiedyś nie robiłem nic konkretnego, miałem beztroskie życie, ale dopiero po wypadku doceniłem jego wartość. Nie można się poddawać, trzeba walczyć i przetrwać ten najtrudniejszy okres po wypadku, przeżyć ten żal i obrać sobie cel, do którego będzie się dążyć, bo życie mamy tylko jedno. Staram się żyć zgodnie z wyznawanymi zasadami i się ich trzymać, a wstając rano i spoglądając w lustro, móc sobie powiedzieć: „Jacek, jesteś dobrym człowiekiem, było ciężko, ale dałeś radę”. Chciałbym podziękować mojemu trenerowi Pawłowi Smolikowi oraz całemu Smolik Team za pomoc w przygotowaniach, opiekę i przyjacielskie rady oraz mojej dziewczynie Joannie, za ogrom pracy, którą włożyła, bo to oni w trudnych chwilach podnosili mnie na duchu i dopingowali, żebym się nie poddawał, to między innymi im zawdzięczam swój sukces - podsumowuje Jacek Dubicki.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

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