

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany
jest ze środków PFRON

Nr 10/226
2016

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



Tańczyć każdy może



Gdy zagładanie
do kieliszka
staje się codziennością...

więcej str 6



Dzieci są wspaniałe...

więcej str 13



Wsparcie dla osób
głuchych

więcej str 33

SPIS TREŚCI

6

Gdy zagłądanie do kieliszka staje się codziennością

O chorobie alkoholowej wśród osób niepełnosprawnych intelektualnie i psychicznie nie mówi się za często. Wnikliwych analiz na ten temat wciąż brakuje.



36

Nurkować może każdy

Tam, gdzie inni widzieli problemy, oni dostrzegli możliwości rehabilitacyjne i postanowili udowodnić światu, że „się da!” Zespół pod...



39

Popatrzeć na ziemię z wysokości

Łądowanie w polu lotniska nie zawsze się udaje. Zdarza się, że szybowiec, który zoczył z kursu trzeba ciągnąć kilkaset metrów z powrotem na start.



13

Dzieci z Zespołem Downa są wspaniałe

Uwielbiam dziecięcy świat, dlatego zależało mi na tym, aby zdjęcia były kolorowe, tak jak świat dzieci, różnorodne i naturalne jak one same, bez zbędnego...



30

Tańczyć każdy może...

Są pierwszą i jak na razie jedyną grupą cheeleaderek na wózkach w Polsce. Cheerleaders FLEX Pomorze tworzy 6 dziewczyn: Ania, dwie Wiktorie, Ewa, Zuzia...



Spółeczeństwo:

Czują duchowość str. 5

Leśnicy otwierają drzwi do lasu..... str. 9

Opieka jak praca str. 11

Seniorzy nie schodzą ze sceny str. 28

Edukacja:

Sztuka jako rehabilitacja str. 12

Seniorzy rozpoczęli rok akademicki..... str. 17

Kiedy buzia nie wypowie str. 25

Akademia Zdrowia:

Tajemnicze ZJN str. 14

Wybudzili pacjenta podczas operacji... str. 18

Lekarze z całego świata zjechali do Bostonu str. 19

Prawo:

ŚDS bez większego dofinansowania? str. 32

Wsparcie dla głuchych str. 33

Sport:

Mistrzostwa Europy w Para Taekwondo str. 37

Atak najlepszy w Łodzi str. 38



Tak jak papier jest w stanie przyjąć wszystko co się napisze, tak człowiek ma siłę by zmagać się z codziennymi bolączkami i często na przekór iść przed siebie. Jest jednak jeden moment w życiu każdego z nas, kiedy to siły nas opuszczają. Przychodzi zawsze niespodziewanie. Choć jest obecna na co dzień w naszym życiu, w filmach, wiadomościach, grach komputerowych, to nie robi na nas takiego wrażenia jak wówczas, gdy zaczyna dotyczyć nas samych. Wtedy stajemy się bezradni i bezsilni. Zaczynamy się zastanawiać, dlaczego spotyka to właśnie nas, dlaczego akurat teraz. Z czasem największy ból i smutek mija, pustka pozostaje. Nie liczy się tutaj status społeczny i zasobność portfela. Wszyscy w obliczu śmierci jesteśmy równi. Śmierć jest i była zawsze z nami. Musimy mieć jednak świadomość, że nie jesteśmy panami tego świata i w każdej chwili może nas

zabraknąć, możemy pozostawić po sobie pustkę, niedokończone dzieło.

Jak wygląda śmierć – zapyta ktoś. Czy umierając płaczemy za tymi, których zostawiamy? Czy odchodząc widzimy ten ból, który przeżywają nasi bliscy? Jednoznacznej odpowiedzi na te oraz wiele innych pytań nie ma. Wiemy natomiast, jaka zostaje pustka w każdym z nas, kiedy z dnia na dzień bliska nam osoba przestaje już być nam bliska fizycznie i zostają tylko zdjęcia, wspomnienia i klucie w sercu, że to już koniec... że to już nie wróci...

Gdy Państwo otrzymacie ten numer „Razem z Tobą” do rąk z pewnością każdy odwiedzi już swoich bliskich spoczywających na cmentarzach, zapali znicz, położy wiązanekę, pomodli się i wróci do codzienności. Taki już ten świat jest. Pierwsze dni, tygodnie, miesiące po stracie kogoś bliskiego są ciężkie, potem rzeczywistość zmusza do powrotu na codzienne tory. Obojętniejemy. Ktoś by powiedział, godzimy się ze śmiercią... Nic podobnego! Ze śmiercią nie da się pogodzić... Ból po stracie kogoś bliskiego towarzyszyć nam będzie zawsze. Wspomnienia przecież wracają...

Od lat, w przededniach pierwszo- i drugo-listopadowych świąt, apeluję by częściej niż tylko raz do roku, w chłodne listopadowe dni odwiedzić tych, z którymi wiążemy tyle wspomnień - tych, którym często wiele zawdzięczamy. Bo kto wie, czy ktoś na nas tam „nie czeka”. Któż z nas przecież

nie lubi, jak od czasu do czasu ktoś go odwiedzi.

I powtórzę kolejny raz. Niech każdy z nas przeżywa te chwile zgodnie z własnym sumieniem i niech tak pozostanie ze względu na wszystko – nawet coraz większą komercjalizację tego święta. Zadajmy sobie tylko pytanie, czy sami czulibyśmy się dobrze, gdyby ktoś z naszych bliskich odwiedzał nas raz do roku. Z pewnością, znajdą się tacy, co stwierdzą, że przecież te osoby nic nie czują, ich już nie ma, więc o co chodzi... Niby tak – kto jednak wie...

Ale, mimo wszystko, czy taka jest nasza wdzięczność za to wszystko co minęło, co pozostało we wspomnieniach, co doprowadziło nas do momentu w którym obecnie jesteśmy?

Pierwsze dni listopada to szczególne dni. Szarość jesiennej aury, opadające żółtke liście i setki świeczek na grobach, tak jest co roku. To czas, kiedy mamy okazję pomyśleć nad swoim życiem, czas kiedy uświadamiamy sobie, że nie jesteśmy tacy silni; czas kiedy mamy okazję do refleksji nad śmiercią i sensem życia. Jest to także, a raczej szczególnie, dzień pamięci i wspomnień o tych, co odeszli.

Rafat Sutek



**Pani Beacie Peplińskiej- Strechlau
z powodu śmierci
Syna Jonatana**

wyrazy głębokiego współczucia
składają
Zarząd, Dyrekcja i Pracownicy
Elbłaskiej Rady Konsultacyjnej
Osób Niepełnosprawnych
oraz Redakcja Razem z Tobą



Z korespondencji:

Czy muszę zgłaszać na pocztę zwolnienie od uiszczenia abonamentu radiowo-telewizyjnego?

TAK. Ustawowo zwolnionymi z tego obowiązku są tylko osoby, które ukończyły 75 lat. Nie mają one obowiązku składania w urzędzie pocztowym oświadczenia o spełnianiu warunków do korzystania ze zwolnienia od opłat abonamentowych oraz przedstawiania dokumentu (dowodu osobistego) potwierdzającego uprawnienie do tego zwolnienia. Pozostałe osoby, którym przysługuje zwolnienie z opłat muszą zgłosić to na pocztę. Warunkiem koniecznym do uzyskania zwolnienia od opłat abonamentowych jest dopełnienie formalności w placówce pocztowej, tj. przedstawienie dokumentów potwierdzających uprawnienie do zwolnienia od opłat oraz złożenie oświadczenia o spełnianiu warunków do korzystania z tego zwolnienia. Zwolnienie od opłat abonamentowych przysługuje od pierwszego dnia miesiąca następującego po miesiącu, w którym dopełniono formalności w placówce pocztowej. Odbiorniki radiofoniczne i telewizyjne muszą być zarejestrowane na osobę uprawnioną do zwolnienia.



Pomocna technika:

W Urzędzie Miasta Legnicy odbyła się **testowa prezentacja systemu Face Controller**, który umożliwia osobom niepełnosprawnym sterowanie komputerem za pomocą ruchów głowy i mimiki twarzy. Uczestniczyło kilku legniczan poruszających się na wózkach. Face Controller to pionierskie, innowacyjne rozwiązanie, które pozwoli ludziom z ograniczoną sprawnością rąk obsługiwać komputer. Prace nad nim od ponad dwóch lat prowadzi Norbert Pisz z Rzeszowa, a Stowarzyszenie „Twoje nowe możliwości” we współpracy z Politechniką Wrocławską zajmuje się badawczą częścią projektu. Pozwoli to określić, dla jakich grup użytkowników będzie on komfortowym rozwiązaniem. Projekt wspiera, uczestnicząca w legnickich testach, Fundacja Aktywnej Rehabilitacji, której zespół pomaga docierać do osób zainteresowanych korzystaniem z Face Controllera. Miasto od kilku lat współpracuje z tą fundacją w organizacji przeznaczonych dla osób na wózkach imprez i happeningów na skateparku. Fundacja prowadzi też zajęcia ruchowe z uczniami Zespołu Szkół Integracyjnych.

Czy picie dużej ilości wody może szkodzić?



FAKT - Picie wody jest jak najbardziej wskazane. Lecz trzeba uważać ile jej wypijamy, by ta dobroć nie obróciła się przeciwko naszemu zdrowiu. Lekarze zalecają, aby codziennie przyjmować ok. 2,5 litra płynów, a do nich zaliczamy nie tylko wodę, ale również zupy oraz soki zawarte w warzywach i owocach. Ilość ta może być większa, w zależności od tego jaki tryb życia prowadzimy. Z pewnością wypić jej mogą więcej Ci, którzy żyją aktywnie. Są też dane, które mówią, że aby nie dopuścić do nadmiaru

wody w organizmie mężczyzna nie powinien dziennie przyjąć więcej niż 3,7 litra płynów a kobieta 2,7 litra. Zatem kolejny raz sprawdza się stare powiedzenie, które mówi, że wszystko jest dla ludzi, tylko z umiarem.



MIESIĘCZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

ADRES REDAKCJI:

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

REDAKCJA:

Rafał Sułek (red. naczelny),
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.
NAKŁAD: 3000 egzemplarzy

WYDAWCA:

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

DZIAŁ ŁĄCZNOŚCI Z CZYTELNIKAMI:

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

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



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@razemztoba.pl

Warto posłuchać

Bernard Minier, „Bielszy odcień śmierci”



Komendant Martin Servaz ma prowadzić śledztwo w sprawie śmierci konia. Koń należał do jednego z najbogatszych Francuzów, a więc śledztwo dla przełożonych komendanta ma szczególny priorytet. Wkrótce w bajkowym miasteczku położonym w dolinie Pierenejów dochodzi do kolejnych, o wiele bardziej makabrycznych zbrodni. Aurę niepokoju potęguje fakt, że opodal znajduje się zamknięty zakład psychiatryczny, w którym przetrzymywani są najwięksi zbrodniarze.

„Bielszy odcień śmierci” to pierwsza powieść Bernarda Miniera. Muszę przyznać, że francuskiemu pisarzowi udało się nakreślić zawiłą intrygę i oddać gęstą atmosferę niepokoju. Poza tym sporą zaletą powieści są portrety psychologiczne bohaterów, choć nie wszystkich. Bardzo polecam.

Audiobook: Bernard Minier, „Bielszy odcień śmierci”, przełożyła Monika Osiecka, Rebis, 2014, czyta Piotr Grabowski, czas nagrania: 21 godz.

Osoby upośledzone umysłowo „czują” duchowość



Marta Kowalczyk: Pracuje pan w Malborku z młodzieżą doświadczoną upośledzeniem umysłowym, przygotowując ją m.in. do sakramentu bierzmowania. Na pewno nie jest panu łatwo mówić o Bogu i przekazywać prawdy wiary osobom, które na świat patrzą i „czują” go z perspektywy swojej niepełnosprawności?

Piotr Olbryś: Odpowiedź na tak postawione pytanie w sposób jednoznaczny, z mojej perspektywy, nie jest możliwa. Dziś mówić o Bogu i przekazywać prawdy wiary nawet osobom w pełni sprawnym intelektualnie nie jest łatwo, bo przecież Bóg dla wielu ludzi stał się niepotrzebny, nieważny. Zależy także, co weźmiemy pod uwagę: warstwę merytoryczną - ściśle teologiczną, metodyczną, czy uczuciową, opartą na doświadczeniu obecności Boga. W tej pierwszej może faktycznie istnieje pewna trudność w przekazie zamkniętych, bezdyskusyjnych dogmatów, które trzeba przyjąć takimi, jakimi są, ale dzieje się tak dlatego, że chyba za bardzo staram się to wytłumaczyć i jeszcze bardziej to gmatwam, i co ważne, za bardzo robię to JA, a zbyt mało ON. Próbując wreszcie krótko odpowiedzieć na Pani pytanie - nie musi tak być, nie musi być wcale trudniej, czasami może być nawet łatwiej.

Co w relacjach z Bogiem, w wierze, dla pana podopiecznych jest najważniejsze?

Myślę, że podobnie jak w relacjach z ludźmi, ważna jest autentyczność, szczerłość i prawda, którą Bóg im daje; to, że będą się czuły kochane i zaopiekowane przez Niego.

Medytacja wycisza, uspokaja, odstre-sowuje. Czy praktykuje pan taki rodzaj

rozmowy o duchowości zawsze sprawiają trudności. Opowiadanie o swoim wnętrzu, odczuciach, przemyśleniach, przeczuciach, pragnieniach i tęsknotach to wyzwanie. Choć podobno, jak mówi PIOTR OLBRYŚ ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Malborku - nie musi tak być, nie musi być wcale trudniej, czasami może być nawet łatwiej.

modlitwy ze swoimi uczniami, czy wolicie inne formy?

Nie praktykuję tego typu modlitwy z uczniami. Może dlatego, że w dzisiejszym rozkrzyczanym i pędzącym świecie mi samemu brakuje na to czasu.

Ma pan doświadczenie pedagogiczne również z pracy z dziećmi pełnosprawnymi np. w Szkole Podstawowej nr 23 w Elblągu. Czy w przeżywaniu wiary u dzieci pełnosprawnych i niepełnosprawnych dostrzegalne są jakieś różnice?

Tak. Te drugie, czyli niepełnosprawne, potrafią być bardziej „dziećmi” w ujęciu biblijnym, tak mi się wydaje.

A jakie według pana są najpilniejsze potrzeby w związku z edukacją osób upośledzonych umysłowo?

Pierwsze, co przychodzi mi na myśl to to, aby traktowano te dzieci i tą młodzież normalnie, by uniknąć nadmiernego stygmatyzowania ich. Widzę potrzebę zmiany mentalności społeczeństwa, a nawet podejścia do problemu edukacji swoich dzieci przez samych rodziców, którzy obawiają się posłać dziecko do specjalistycznego ośrodka, bo co ludzie powiedzą, itp. Inna kwestia, która mi przeszkadza, to brak ujednoliconych programów nauczania religii dla tej grupy osób. Ponadto wydawnictwa traktują trochę po macoszemu tych odbiorców i na szarym końcu przygotowują podręczniki i pomoce dla nich. Nie chcę się tu nadmiernie rozwijać, bo oczywiście potrzeb jest znacznie więcej.

W takim razie życzę cierpliwości do wydawnictw i dziękuję za rozmowę.

Marta Kowalczyk

Gdy zagładanie do kieliszka staje się codziennością...

O chorobie alkoholowej wśród osób niepełnosprawnych intelektualnie i psychicznie nie mówi się za często. Wnikliwych analiz na ten temat wciąż brakuje. O tym, jak powinna wyglądać terapia z takimi osobami, jak duża jest skala tego zjawiska oraz o braku odpowiednio przeszkolonych specjalistów rozmawiam z IWONĄ WOJTCZAK-GRZESIŃSKĄ, psychologiem ze Stowarzyszenia „Otwarte Drzwi”.

Razem z Tobą: Wydaje się, że osoby niepełnosprawne są szczególnie narażone na uzależnienia. Czy tak jest rzeczywistości? Czy ma to jakieś odzwierciedlenie w badaniach?

Iwona Wojtczak-Grzezińska: Generalizowanie w tej sprawie jest bardzo niebezpieczne i może rodzić nieprawidłowe przekonania i postawy społeczne. Jednak, jeżeli chodzi o grupę osób z tzw. zaburzeniami psychicznymi, istotnie są przesłanki wskazujące, że poziom ryzyka uzależnienia w niektórych grupach jest podwyższony. Badań odzwierciedlających skalę problemu nie ma, rzadko też - poza wąskim kręgiem praktyków - jest on przedmiotem zainteresowania specjalistów i naukowców. Obserwacje wskazują, że uzależnienie ma w tej grupie odmienny przebieg w stosunku do grupy osób w tzw. normie, pod względem dynamiki, tempa uzależnienia jak i możliwości leczenia.

Alkoholizm wśród osób niepełnosprawnych to wciąż temat tabu w Polsce?

Dotychczas w Polsce odbyła się jedna Ogólnopolska Konferencja, poświęcona problematyce uzależnień wśród osób z różnymi niepełnosprawnościami pt: „Niepełnosprawni – Nie(Zależni)?”. Organizowało ją m. in. Stowarzyszenie Otwarte Drzwi z Polskim Związkiem Niewidomych. Brak zainteresowania tym problemem trudno jednak określić „tematem tabu”, wynika on raczej z faktu zdo-



minowania zainteresowania środowiska odpowiedzialnego za sprawy i politykę wobec tej grupy osób innymi, bardziej statystycznie istotnymi problemami osób z niepełnosprawnością w świetle wdrażania w Polsce Konwencji o Prawach Osób Niepełnosprawnych. Należą do nich m. in. problemy ubezwłasnowolnienia czy zakazu małżeństw osób z zaburzeniami psychicznymi.

Jak duży jest problem alkoholowy wśród osób niepełnosprawnych? Jakiej grupy niepełnosprawnych dotyczy ten problem najczęściej?

Skalę statystyczną problemu mogą określić jedynie rzetelne badania naukowe o wymiarze statystycznym. Takich analiz jednak brakuje. Obserwacje specjalistów, pracujących z osobami z zaburzeniami psychicz-

nymi w organizacjach pozarządowych wyraźnie wskazują, że szczególnym zagrożeniem objęte są 2 grupy osób: osoby z niepełnosprawnością intelektualną lekkiego stopnia oraz osoby z doświadczeniem choroby psychicznej. Osoby chorujące psychicznie sięgają po alkohol niejednokrotnie w okresie pojawiania się pierwszych zwiastunów choroby, szukając sposobu na wyciszenie psychotycznych objawów. Z uwagi na wysoki poziom lęku w wielu psychozach - alkohol staje się środkiem minimalizującym jego nasilenie, co w konsekwencji może odraczać decyzję o podjęciu leczenia,



modyfikować obraz choroby. Jeżeli „pomaga” choremu przetrwać stany paniki, urojen czy omamów - zaczyna stanowić czynnik silnie gratyfikujący, sprzyjający sięganiu po alkohol przy każdym kolejnym zaostrzeniu choroby psychicznej. Bywa również tak, że alkohol stanowi czynnik spustowy, uruchamiający proces choroby psychicznej, która być może w innych

okolicznościach nie ujawniałaby się. Wśród czynników społecznych potęgujących podatność na uzależnienie w tej grupie osób są m.in. negatywne postawy społeczne, wypadnięcie z pełnionych ról, samotność, obniżone poczucie własnej wartości czy zaufanie do swoich kompetencji. Niezależnie jednak od tego, co jest czynnikiem pierwotnym, sytuacja osób chorujących psychicznie, które uzależniły się od alkoholu jest szczególnie skomplikowana i niepomyślna w rokowaniach. W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim ze wszystkich uzależnień - uzależnienie od alkoholu jest najczęściej występujące. Jeśli już osoba ta zacznie nadużywać alkoholu, ryzyko uzależnienia jest statystycznie znacząco wyższe niż w populacji ogólnej, zwłaszcza gdy jest to młody mężczyzna żyjący samodzielnie. Ogólnodostępne formy terapii i wsparcia dla osób uzależnionych, są nieefektywne w przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną i potrzebne jest pilne wypracowanie takich metod. Wśród czynników zwiększających prawdopodobieństwo uzależnienia w tej grupie wymienia się m. in. odejście od instytucjonalizacji i centralizacji systemów opieki i wsparcia, a więc większą wolność i swobodę funkcjonowania tych osób, stopień skomplikowania współczesnej rzeczywistości, niewystarczający poziom wsparcia instytucjonalnego i środowiskowego. Jednocześnie specyfika niepełnosprawności intelektualnej, a w szczególności takie cechy funkcjonowania z nią związane jak: ogólna podatność na wpływy, brak umiejętności do odmowy pod presją, niezdolność właściwej oceny sytuacji - sprzyjają podatności na uzależnienie.

Czy osobom niepełnosprawnym uzależnionym od alkoholu trudniej wyjść z nałogu niż osobie uzależnionej pełnosprawnej?

Tak. Współistnienie i nakładanie się na siebie dwóch poważnych zjawisk psychopatologicznych, jak w przypadku uzależnienia i choroby psychicznej, wpływa znacząco na przebieg obydwu procesów, ich wzajemne oddziaływanie oraz efektywność le-

czenia. Osoby z tzw. podwójną diagnozą coraz częściej - m.in. z powodu braku efektywnej terapii i procesu środowiskowego wsparcia - podlegają procesowi degradacji psychicznej i społecznej oraz stają się osobami bezdomnymi. W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną barierę w leczeniu uzależnienia stanowią problemy poznawcze. Brak jest odpowiednich programów profilaktycznych, nie ma terapeutów uzależnień, którzy byliby gotowi pracować z tą grupą. Nie ma również adekwatnych placówek leczenia odwykowego. Przypominam sobie początki mojej pracy w Stowarzyszenia „Otwarte Drzwi”, kiedy obserwując zjawisko problematycznego picia u niektórych beneficjentów zadzwoniłam do znajomej, znakomitej terapeutki uzależnień z prośbą o jakiś kontakt i w słuchawce usłyszałam „Nie mam nikogo wśród swoich znajomych, kto podjąłby się pracy z osobami z niepełnosprawnością intelektualną”. Bardzo mnie zaskoczyło, jak to możliwe, że nikogo takiego nie ma.

Czy terapia uzależnionej osoby niepełnosprawnej wygląda tak samo jak pełnosprawnej? Czy wymaga to innego podejścia?

Zdecydowanie wymaga zindywidualizowanego podejścia, uwzględniającego zarówno proces chorobowy czy fakt niepełnosprawności, jak i uzależnienia - optymalne byłyby formy terapii, uwzględniające jednocześnie oba zjawiska. Jeżeli chodzi o osoby z niepełnosprawnością intelektualną, pojawiają się w innych krajach propozycje np. wykorzystania metody 12 kroków i metodologii AA - przy odpowiedniej modyfikacji, uwzględniającej trudności natury poznawczej osób biorących udział w terapii. W procesie tym, należałoby uwzględnić zarówno wsparcie indywidualne jak i grupowe, uproszczenie materiałów, używanie konkretnego języka, krótkich zdań, powtarzanie treści i sprawdzanie na ile są zrozumiałe dla poszczególnych członków grupy, czy wspieranie się elementami wizualnymi. Należy

uwzględnić bowiem takie właściwości osób z niepełnosprawnością intelektualną jak: trudności z czytaniem, utrzymaniem skupienia i koncentracji oraz „podążania za”, trudności z rozumieniem i wyciąganiem wniosków, osłabione umiejętności społeczne i w zakresie komunikowania się – stanowiące istotne utrudnienie w leczeniu zespołu uzależnienia od alkoholu.

Jak taka pomoc wygląda w praktyce?

Niestety, jest ona wyłącznie doraźna i interwencyjna. Brak wyspecjalizowanych ośrodków i odpowiednich metod terapii powoduje, że osoby trafiają na leczenie nierzadko w stanie zagrażającym życiu. Po odbytych leczeniu na ogół wracają do nałogu, ulegają psychodegradacji, bezdomności i w najlepszym wypadku po ubezwłasnowolnieniu - do DPS.

Realizujecie projekt „Bez granic”? Co to za projekt i skąd pomysł na jego powstanie?

Projekt pilotażowy „Bez Granic” jest odpowiedzią na zidentyfikowaną potrzebę skierowania odpowiednich działań profilaktycznych i terapeutycznych do osób z niepełnosprawnościami, mającymi problem z nadużyciem alkoholu, uzależnieniem od niego lub od innych substancji psychoaktywnych. Jest adresowany do osób, których specyfika niepełnosprawności nie pozwala na skorzystanie z ogólnodostępnych ofert kierowanych do osób borykających się z problemem uzależnień. Projekt jest realizowany w okresie od lipca do grudnia 2016 r. na terenie Warszawy. Inspiratorem działań było niestety życie, a konkretnie 4 przypadki śmiertelne wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną, uzależnionych od alkoholu - młodych ludzi niepełna 30 letnich mężczyzn. Walka z „wiatrakami” tj. ośrodkami pomocy społecznej, szpitalami, poradniami, policją, sądem. Zaczynało się zawsze niewinnie: „od

piwka” dla zaimponowania, dla naśladowania „prawdziwych mężczyzn”, dla „wyluzowania się”. Picie łączyło się na ogół z przyjmowaniem leków (w 2 przypadkach na epilepsję). Utrata domu, przyjaciół, pracy, bezdomność, hospitalizacja, błaganie o ratunek, znów picie i ostatecznie śmierć. 3-4 lata to niewiele jeśli chodzi o picie, a jednak... Nasze doświadczenia pokazują, że jedynie efektywna profilaktyka dla tej grupy osób jest szansą na trzeźwe życie. Projekt „Bez Granic” współfinansowany z budżetu m.st. Warszawy obejmuje działania psychoedukacyjne i terapeutyczne oraz przeszkolenie grupy specjalistów – osób bezpośrednio współpracujących z osobami z niepełnosprawnościami



Na zdjęciu
Iwona Wojtczak-Grzesińska
Fot. Grzegorz Pastuszak

– z zakresu profilaktyki uzależnień. Przewiduje utworzenie trzech grup: grupę wsparcia dla osób współuzależnionych, grupę wsparcia dla osób DDD (Dorośle Dzieci z rodzin Dysfunkcyjnych) oraz grupę samopomocową.

Co powinno zaniepokoić samego niepełnosprawnego jak i jego otoczenie?

W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną, każdy

przejaw skłonności do sięgania po alkohol, poza planową uroczystością rodzinną, powinien stanowić sygnał ostrzegawczy. Natomiast skłonność do „piwkowania” weekendowego, czy picia 2-3 razy w tygodniu to niebezpieczny sygnał, zwiastujący tworzenie się nawyku, a później nałogu. Tempo rozwoju uzależnienia jest bowiem znacząco wyższe w tej grupie osób – zdarza się, że bardziej zaawansowana faza uzależnienia występuje bez uprzedniego pojawienia się wcześniejszej. Czasem wystarczają 3-4 lata dla wystąpienia pełnoobjawowego zespołu zależności alkoholowej.

W jaki sposób mogą pomóc najbliżsi w tej trudnej walce osobie niepełnosprawnej uzależnionej od alkoholu?

Niestety, nie bardzo mają gdzie szukać pomocy. W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną pozostaje im ściślejsza kontrola czasu wolnego i jej kontaktów towarzyskich, z jednoczesnym stwarzaniem jej możliwości samorealizacji w innej sferze np. poprzez inwestycję we wcześniejsze zainteresowania czy inspirację nowych pasji oraz kontaktów towarzyskich z grupami utrzymującymi trzeźwość. Na pewno dobrze jest wówczas skontaktować taką osobę z psychologiem, czasem z psychiatrą. Jednak przede wszystkim konstruktywna aktywność i system wzmocnień pozytywnych - to alternatywa dla uzależnienia. Oczywiście, jeżeli w rodzinie jest problem alkoholowy, to nie można pomóc osobie z niepełnosprawnością nadużywającej alkoholu, jeżeli pozostali członkowie nie wprowadzą zmian w swoim życiu i nie podejmą terapii.



Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka

e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

Leśnicy otwierają drzwi do lasu

Z inicjatywy leśników powstał program zagospodarowania turystycznego leśnych i otaczających je bezleśnych terenów Żuław, Mierzei Wiślanej i Wysoczyzny Elbląskiej, który nie tylko udostępnia lasy do celów rekreacyjnych bez szkody dla przyrody, ale przy wykorzystaniu bogatych walorów przyrodniczych i kulturowych tworzy niezwykle atrakcyjny produkt turystyczny, który może przyczynić się do rozwoju gospodarczego tego regionu.

„Koncepcja zagospodarowania rekreacyjno-turystycznego dla obszaru Leśnego Kompleksu Promocyjnego Lasy Elbląsko-Żuławskie ze szczególnym uwzględnieniem obszarów leśnych”, została zaprezentowana na konferencji w Elblągu, zorganizowanej przez Regionalną Dyрекcję Lasów Państwowych w Gdańsku i Biuro Urządzania Lasów i Geodezji Leśnej w Gdyni. W konferencji, oprócz przedstawicieli wszystkich szczebli Lasów Państwowych, wzięli udział reprezentanci Forum Ekologicznego, Stowarzyszenia Sołtysów, Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska, Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego, innych zainteresowanych turystyką organizacji pozarządowych oraz przedstawiciele urzędów marszałkowskich województw pomorskiego i warmińsko-mazurskiego, prezydenci, starostowie i wójtowie z regionu objętego opracowaniem.

DLA KOGO LAS

Od lat trwa spór, komu ma służyć las. Spór toczą leśnicy, ekolodzy i ludzie szukający w lesie grzybów, jagód lub wytchnienia i piękna przyrody. Do tej pory górą byli leśnicy, widząc w lesie przede wszystkim jego aspekty gospodarcze i traktując wszystkich pozostałych przybywających do lasu jak intruzów. Teraz to się zmienia – las opanowują ludzie korzystający z niego w celach rekreacyjnych, do czego przyczynia się coraz większa liczba samochodów, dzięki którym las staje się coraz bardziej dostępny, o każdej porze i w każdym miejscu. Najtrudniej mają ekolodzy i miłośnicy przyrody, którzy uważają, że do lasu mają równą prawa wszystkie istoty – człowiek, wilk i kornik drukarz.



Coraz większa liczba ludzi penetrujących las stała się faktem, stanowiąc zagrożenie dla niego i jego mieszkańców. Konieczne stało się jakieś uregulowanie tego ruchu, także w trosce o tych turystów, którzy szukają w lesie wytchnienia od cywilizacji technicznej, ciszy i spokoju.

Z inicjatywy Nadleśnictwa Elbląg powstał modelowy program, który ma pogodzić wszystkie te potrzeby i interesy. Zadania tego podjęło się Biuro Urządzania Lasów i Geodezji Leśnej Oddział w Gdyni, zapraszając do współpracy ekspertów z Uniwersytetu Gdańskiego oraz Parków Krajobrazowych Mierzeja Wiślana i Wysoczyzna Elbląska. Opracowanie objęło Żuławy po wschodniej stronie Wisły, Mierzeję Wiślaną i Wysoczyznę

Elbląską. Kierownikiem projektu był dr Wojciech Staszek.

Inicjatorzy i autorzy opracowania postawili sobie cel znacznie wyższy, niż uregulowanie ruchu turystycznego w lasach, a mianowicie wykorzystanie walorów przyrodniczych i kulturowych tego regionu na rzecz rozwoju turystyki krajowej i zagranicznej, a tym samym rozwoju gospodarczego oraz wzrostu poziomu życia jego mieszkańców, przy jednoczesnej dbałości o zachowanie tych walorów.

WSZYSTKO ZMIERZONE I POLICZONE

Przystępując do pracy autorzy odpowiedzieli sobie na kilka ważnych pytań, przede wszystkim czy wziąć pod uwagę sam las czy również jego otoczenie, a także czy zagospodarować cały las

dla wszystkich użytkowników, czy wydzielić obszary produkcyjne, chronione i ogólnie dostępne. Na początku rozstrzygnięto pierwszy dylemat: uwzględnione zostały nie tylko tereny leśne, ale i bezleśne, otaczające lub sąsiadujące z leśnymi, biorąc pod uwagę, że większość infrastruktury do obsługi turystów – przede wszystkim baza noclegowa i gastronomiczna – znajduje się poza lasem.

Projekt koncepcji poprzedzony został diagnozą, opracowaną na podstawie dogłębnych i wielostronnych badań. Zbadane zostało natężenie ruchu turystycznego, zinwentaryzowano atrakcje przyrodnicze i kulturowe oraz istniejące zagospodarowanie turystyczne. Do badań wykorzystano nowoczesne narzędzia, z dronami włącznie. Przeprowadzono badania terenowe oraz ankietowe turystów i osób wypoczywających w siedmiu miejscowościach usytuowanych na całym obszarze. Sporo ważnych informacji uzyskano w wywiadach z przedsiębiorcami prowadzącymi działalność w sektorze turystyki oraz z organizacjami pozarządowymi, których celem statutowym jest rozwój turystyki, rekreacji lub sportu. Jak widać, był to ogromny i wszechstronny zasób informacji, który poddany został analizie przy pomocy najnowocześniejszych metod i narzędzi, w tym specjalnie utworzonych programów.

Oprócz części opisowej zostały sporządzone szczegółowe mapy obszarów leśnych i ich otoczenia, które wskazują lokalizację zinwentaryzowanych i planowanych obiektów. Te mapy zostały uznane przez recenzenta – prof. dr hab. Mariusza Kistowskiego z Uniwersytetu Gdańskiego za szczególną wartość opracowania.

GO ZWIEDZAĆ, GO CHRONIĆ A GDZIE WYPOCZYWAĆ

W dalszej kolejności należało wskazać najatrakcyjniejsze miejsca i obiekty oraz miejsca wymagające ochrony. Wyróżniono 173 atrakcje przyrodnicze: wąwozy,



wydmy, plaże, rzeki i akweny wodne, głązy, źródła, wzniesienia itp. Do tego dochodzi 880 atrakcji kulturowych: zabytkowe cmentarze, kościoły, domy podcieniowe, mosty zwodzone, jazy itp. Ochronie musi podlegać: 11 rezerwatów, 9 obszarów specjalnej ochrony ptaków i siedlisk, 2 parki krajobrazowe, 372 pomniki przyrody i 6 użytków ekologicznych. Atrakcje te, znajdują się na całym obszarze objętym opracowaniem.

Miejsca wypoczynku poza atrakcjami przyrodniczymi lub kulturowymi, potrzebują jeszcze innych walorów – dobrego miejsca do spania i do zabawy oraz dobrego jedzenia. Dokonana inwentaryzacja bazy noclegowej i gastronomicznej oraz pozostałych elementów zagospodarowania turystycznego potwierdziła, że pod tym względem korzystnie wyróżnia się Mierzeja Wiślana. Mając na względzie dobro lasów, dokonano jeszcze oceny ich chłonności rekreacyjnej, czyli wyliczono, ilu turystów może przebywać w danym lesie, w określonym czasie, żeby nie doprowadzić do jego dewastacji.

PROPOZYCJE NIE DO ODRZUCENIA

Atrakcji, przyrodniczych i kulturowych, nie wystarczy wskazać, trzeba jeszcze je udostępnić i to w sposób, który ich nie zniszczy. Autorzy Koncepcji mają mnóstwo ciekawych pomysłów. Są to m.in. „ścieżki tematyczne”,

prowadzące po najciekawszych obiektach kulturowych, chatownie i kładki dla turystów, lubiących obserwować ptaki, ekstremalny park MTB z torrem przeszkód dla rowerów górskich w wyrobisku cegielni w Kadynach. Przykładem może być ścieżka tematyczna zaprojektowana w Weklicach, w gminie Elbląg, nazwana „Śladami pradziejów”. Trasa ma długość 3,5 km, ciągnie się pomiędzy planowanym parkingiem z miejscem wypoczynku do grodziska Duża Góra Zamkowa. Jest na niej 6 punktów z tablicami informacyjnymi: przy grodzisku Duża Góra Zamkowa, sztucznym progu z wodospadem, cmentarzysku i osadzie z kultury wielbarskiej, grodzisku Cypłowate, grodzisku Wyżynne oraz wskazująca, jakie cechy terenu mogły się przyczynić do lokalizacji w tym miejscu tylu grodzisk. Ścieżka tematyczna na Żuławach, prowadząca po zabytkach i punktach widokowych, z miejscami do wypoczynku została nazwana „Żuławy w pigułce”. Miłośnikom zabytków techniki, spodobałaby się strefa Rybina – Tujsk, z unikatowymi budowlami hydrotechnicznymi, jak mosty zwodzone czy przepompownie. Są to konkretne propozycje i podpowiedzi dla lokalnych władz, organizacji i przedsiębiorców.

Niezbędna jest też poprawa zagospodarowania miejscowości wypoczynkowych na Mierzei, budowa porządných ścieżek rowerowych, wy-

posażenie w odpowiednią infrastrukturę turystyczną szlaków wodnych na Żuławach, remont i oznakowanie dróg i ścieżek, prowadzących do atrakcyjnych obiektów przyrodniczych, ustawienie tablic informacyjnych, budowa wiat i innych elementów małej architektury w miejscach wypoczynkowych, itp.

Ze względu na to, że rośnie funkcja społeczna lasu, obszary leśne muszą być dostosowane do wypoczynku osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. W Koncepcji założono, że wszystkie urządzenia będą zaprojektowane według zasad projektowania uniwersalnego, którego definicja brzmi: „Projektowanie uniwersalne jest to projektowanie przedmiotów i otoczenia tak, aby były one użyteczne dla wszystkich ludzi w możliwie największym zakresie bez potrzeby stosowania adaptacji lub specjalnego projektowania.” Oznacza to, że wszystkie atrakcje byłyby dostępne dla osób niepełnosprawnych w równym stopniu jak dla zdrowych. Jedno z wystąpień na konferencji poświęcone było temu tematowi. Pokazane zostały przykłady dróg i ścieżek możliwych do przebycia przez osoby z różnymi niepełnosprawnościami, pozbawione progów, występów, kamieni i różnych pozornie drobnych przeszkód, odpowiedniego umieszczenia tablic informacyjnych, konstrukcji szlabanów. Zwrócono uwagę na szczegóły, których często projektanci i wykonawcy nie dostrzegają. Ciekawostką było nowe logo i znaki dostępności dla różnego rodzaju niepełnosprawności.

ŻEBY WIZJA STAŁA SIĘ RZECZYWISTOŚCIĄ

„Koncepcja zagospodarowania rekreacyjno-turystycznego dla obszaru Leśnego Kompleksu Promocyjnego Lasy Elbląsko-Żuławskie ze szczególnym uwzględnieniem obszarów leśnych”, przedstawia niezwykle atrakcyjną wizję Mierzei Wiślanej, Wysoczyzny Elbląskiej i Żuław, gdzie z przytulnych pensjonatów, prowadziłyby wygodne ścieżki do urokliwych zakątków i pamiątek z dawnych czasów, z pięknie usytuowanymi i wyposażonymi miejscami do wypoczynku i dla obserwatorów przyrody, dobrze

oznakowane i w miarę gładkie szlaki rowerowe przyciągałyby cyklistów, a mariny wodne z wypożyczalnią sprzętu amatorów turystyki wodnej. Po wodnych i słonecznych kąpielach na czystych nadmorskich i nadzalewowych plażach; czekałyby bary i restauracje, gdzie bez uciążliwego stania w kolejkach można by było zaspokoić apetyt, a w czasie deszczu i nawet w zimie byłoby gdzie spędzić miło czas.

Ta wizja ma szansę stać się rzeczywistością jeżeli zaangażują się w jej realizację lokalne samorządy, organizacje pozarządowe i przedsiębiorcy. Część tych osób i instytucji brała udział w konsultacjach społecznych, prowadzonych w trakcie opracowywania programu. Rada Naukowo – Społeczna przy Lokalnym Kompleksie Promocyjnym, która opiniowała program uważa, że potrzebna jest szeroka kampania promocyjna, zachęcająca do korzystania z przedstawionych rozwiązań i propozycji, a lokalne samorządy do uwzględniania ich w planach zagospodarowania przestrzennego. Niezbędne też byłoby powołanie koordynatora podejmowanych działań i przedsięwzięć, a ścisłą współpracę wszystkich zainteresowanych podmiotów mogłoby zapewnić ich zrzeszenie, np. w ponadregionalnym klastrze turystycznym, który byłby też pomocny w pozyskiwaniu środków finansowych.

Rada Naukowo – Społeczna przy Lokalnym Kompleksie Promocyjnym w czerwcu 2016 roku przyjęła uchwałę, której efektem ma być podjęcie współpracy z samorządami w celu urzeczywistnienia projektów i wskazań zawartych w Koncepcji. Opracowanie zyskało też uznanie najwyższych władz Lasów Państwowych - powstał Program działań w zakresie rozwoju turystyki na terenie LKP Lasy Elbląsko-Żuławskie na lata 2017 – 2036, który jest dokumentem wdrażającym wskazania koncepcji.



Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



Napisz do autora:
Teresa Bocheńska

e-mail: t.bochenska@razemztoba.pl

SPOŁECZEŃSTWO

Opieka jak praca

Sejm znowelizował ustawę o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy oraz ustawę o świadczeniach przedemerytalnych.



Zgodnie z wprowadzonymi zmianami osoby, które utraciły prawa do świadczenia pielęgnacyjnego lub zasiłków opiekuńczych, pobieranych w związku ze sprawowaniem opieki nad osobą niepełnosprawną, zyskają po jej śmierci prawo do zasiłku dla bezrobotnych lub świadczenia przedemerytalnego.

Aby uzyskać to prawo opiekę należy sprawować co najmniej przez rok. Dodatkowym warunkiem otrzymania zasiłku lub świadczenia będzie ukończenie co najmniej 55 lat przez kobietę oraz 60 lat przez mężczyznę i legitymowanie się okresem uprawniającym do emerytury, wynoszącym co najmniej 20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn.

Ustawa trafiła do Senatu. Ma wejść w życie 1 stycznia 2017 r.

MPiPS

Sztuka drogą do aktywnej rehabilitacji

W Łazach odbyły się XIV Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne zorganizowane przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie Koło w Koszalinie. Wzięło w nich udział około 500 osób, w tym 350 osób niepełnosprawnych z Warsztatów Terapii Zajęciowej, Domów Pomocy Społecznej, Środowiskowych Domów Samopomocy oraz Ośrodków Rehabilitacyjno- Edukacyjno- Wychowawczych (w sumie 40 placówek) które przyjechały do Łaz z różnych, także tych bardzo odległych, regionów naszego kraju.

Pierwszy organizowany przez PSONI Koło w Koszalinie Plener Artystyczny odbył się w 2003 roku. Ogromne zainteresowanie oraz cała fala bardzo pozytywnych opinii ze strony środowiska osób niepełnosprawnych, profesjonalnych artystów, lokalnych mediów oraz władz samorządowych, zobligowała organizatora do podjęcia decyzji o cykliczności pleneru.

Dzisiaj, Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne to jedna z największych imprez w kraju o tym charakterze. Bardzo wysoko oceniana przez osoby niepełnosprawne i przyjeżdżających wraz z nimi terapeutów.

Po raz kolejny spotkanie odbyło się w malowniczo położonej, nadmorskiej miejscowości Łazy, gdzie klimat, przepiękna pogoda i artystyczna aura sprzyjała otwarciu się na piękno otaczającego świata, rozwijała wyobraźnię, a tym samym pozwoliła stworzyć dzieła piękne, pokazujące wrażliwość i uwalniające ekspresję. Myślą przewodnią tegorocznego pleneru było hasło „Tak niewiele potrzeba...”.

Zakończone przed kilkoma dniami Warsztaty obfitowały w różnorodne zdarzenia integrujące w twórczym dziele profesjonalnych i nieprofesjonalnych artystów. Były także okazją do prezentacji osiągnięć i dokonań artystycznych oraz do wspólnej pracy warsztatowej, której pokaz efektów stanowi kulminację tego wydarzenia.

Jak ocenili uczestnicy Warsztatów, program tegorocznej imprezy był niezwykle bogaty i urozmaico-

ny. Oprócz pleneru malarskiego i fotograficznego zaproszeni goście mieli okazję brać czynny udział w warsztatach malarskich, tanecznych, teatralnych, muzycznych, rękodzielniczych, kolażu. Dla zainteresowanych przygotowano pokazy dotyczące alternatywnych form artystycznych.

Uczestnicy pleneru zdobyli również umiejętności związane z tworzeniem form przestrzennych z wikliny ogrodowej.

Dużym powodzeniem cieszyły się zajęcia odkrywające tajniki wykorzystania materiałów przeznaczonych do recyklingu podczas warsztatów „Drugie życie papieru i puszek”, tworzenia biżuterii z guzików oraz scrapbookingu.

Niezwykle trafionym pomysłem organizatora były Warsztaty udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej. Dzięki nim bardzo wielu uczestników Warsztatów zdobyło wiedzę i umiejętności w zakresie prawidłowego, bezpiecznego zachowania się w przypadku zagrożenia, wykonywania podstawowych zabiegów reanimacyjnych, zasad wzywania pierwszej pomocy i postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia.

XIV Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne były także, zdaniem opiekunów i terapeutów, którzy



przyjechali do Łaz ze swoimi podopiecznymi, doskonałą okazją do wymiany doświadczeń i nawiązania kontaktów z innymi placówkami.

Twórczość w życiu osób niepełnosprawnych jest elementem wzmacniającym, podnoszącym poczucie wartości i przynależności społecznej. Trzynastoletnie doświadczenie z poprzednich spotkań pokazuje jak wiele radości osobom niepełnosprawnym daje kontakt z osobą twórczą, o podobnych zainteresowaniach artystycznych, kulturowych, światopoglądowych. Takie zetknięcie z drugim artystą jest ponadto okazją do poszerzenia wiedzy na temat różnych technik artystycznych, która zostanie wykorzystana podczas codziennych działań w placówkach.

Powstało wiele ciekawych prac, a sam proces tworzenia uwolnił wiele radości i przyniósł ogrom satysfakcji uczestnikom. Wielu odkryło w sobie twórczy potencjał i drzemiące dotąd talenty...

Ewa Cyngiel

Dzieci z Zespołem Downa są wspaniałe, lecz wielu ludzi tego nie dostrzega...

Uwielbiam dziecięcy świat, dlatego zależało mi na tym, aby zdjęcia były kolorowe, tak jak świat dzieci, różnorodne i naturalne jak one same, bez zbędnego pozowania czy sztucznego uśmiechu. Dzieci z Zespołem Downa są wspaniałe, empatyczne i przyjazne, lecz wielu ludzi tego nie dostrzega, a wręcz boi się inności. Chciałam pokazać szerszemu odbiorcy, że niepełnosprawność to nic strasznego, wystarczy się na nią otworzyć – przekonywała **KAMILA BANNACH-KĄDZIAŁKO**, autorka projektu fotograficznego „(Nie)zwyczajne zdjęcia”.

Projekt rozpoczął się w kwietniu 2015 i zakończył w grudniu ubiegłego roku. Wystawa prezentowana była już na początku tego roku w Mazowieckim Instytucie kultury oraz Festiwalu Kultury Włączania w Żuraminie. W Elblągu, rodzinnym mieście Kamili Bannach-Kądziałko, zaprezentowano 18 fotografii. Artystka z wykształcenia jest oligofrenopedagogiem, zaś z zamiłowania fotografem. Swoje doświadczenia i obserwacje w pracy z osobami niepełnosprawnymi, a w szczególności z dziećmi, postanowiła po wielu latach przenieść na fotografię. Rozalia, Ala, Max, Marcysia, Marzena i Jan to szóstka dzieci z Zespołem Downa, które wcieliło się w rolę niezwykłych modeli, w wyjątkowych sceneriach plenerowych, kojarzących się z radością i z beztróskim dzieciństwem.

– Nawiązując do niego chciałam zmiekczyć nieco odbiór niepełnosprawności – tłumaczy – Na zdjęciach nie chciałam dzieci upodabniać do nikogo, nie chciałam podchodzić do nich instrumentalnie, wręcz odwrotnie, chciałam podkreślić ich wyjątkowość, podmiotowość,

„
Twórcom projektu zależało również na tym, aby otworzyć modę na niepełnosprawność, dlatego włączono w niego także marki odzieży dziecięcej, w której prezentowały się dzieci podczas sesji.”

dlatego wybrałam plener, a nie studio, lampy i zamknięte pomieszczenie. Podczas sesji niczego im nie narzucałam, dałam im swobodę działania, aby mogły być po prostu dziećmi, bez żadnej stygmatyzacji i kategoryzowania. Starłam się być raczej obserwatorem lub koleżanką do wspólnych zabaw, tak, aby wydobyć ich naturalność i piękno – dodaje.

Jak podkreśla Kamila Bannach-Kądziałko w projekcie zależało jej również na tym, aby otworzyć modę na niepełnosprawność, dlatego włączyła w niego także marki odzieży dziecięcej, w której prezentowały się dzieci podczas sesji.

– Nie było łatwo przekonać firmy, ale ostatecznie udało się wypożyczyć od nich ubrania – wspomina artystka – Podczas zdjęć mieliśmy również stylistkę, która dobrała ciuchy, które były spójne nie tylko ze scenografią plenerową, ale także korespondowały z usposobieniem danego dziecka.



Dzieci były zachwycone, udowadniając przy okazji, że moda nie jest zarezerwowana tylko dla osób pełnosprawnych.

To pierwszy projekt, lecz nie ostatni jak zapowiada artystka, poświęcony tematyce niepełnosprawności. Czekamy zatem na kolejną wizytę w naszym mieście.



Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka

e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

Tajemnicze ZJN zmorą Polaków?

Zespół jelita nadwrażliwego staje się prawdziwą plagą naszych czasów. Stres, zawrotne tempo życia, nieumiejętność radzenia sobie z emocjami, to tylko niektóre z przyczyn rozwoju schorzenia, które atakuje podstępnie i zostaje z nami na długo. Kiedy jelita nie pracują prawidłowo, skutek jest jeden – dramatyczne pogorszenie jakości życia i psychiczny dyskomfort, utrudniający codzienne funkcjonowanie. O tym, jak nauczyć się żyć z ZJN i zminimalizować uciążliwe dolegliwości rozmawiam z elbląskim specjalistą ds. żywienia mgr EWĄ BIDZIŃSKĄ.

Razem z Tobą: Czy zaburzenia psychiczne mogą mieć związek z wystąpieniem jelita nadwrażliwego?

Ewa Bidzińska: Oczywiście, że tak. Mówi się o tym, że jest to zaburzenie częściej występujące u osób wrażliwych na stres, więc schorzenia natury psychicznej tym bardziej będą do tego predysponować. Obecne tempo życia, stres w pracy, przeciążenie codziennymi obowiązkami powoduje u niektórych wrażliwych osób duży poziom stresu i nasilenie dolegliwości jelitowych. Mózg i jelita są połączone ze sobą przez włókna nerwowe, dlatego też wiele osób cierpi na bolesne skurcze, zaparcia lub biegunki, gdy przeżywają lęk lub są zdenerwowane. Powstaje błędne koło: stres = ból. Pomagają wtedy techniki relaksacyjne, wykorzystywanie technik radzenia sobie ze stresem. Jeśli to nie pomaga, warto skorzystać z pomocy psychologa. W ostateczności lekarz wprowadza do leczenia leki np. przeciwdepresyjne, czy przeciwłękowe, aby ulżyć pacjentowi. Czasami dopiero wtedy można zaobserwować poprawę stanu zarówno psychicznego jak i ze strony przewodu pokarmowego. Jeżeli chodzi o sferę psychiczną, problem jelita nadwrażliwego jest najczęściej spotykany u osób z depresją i zaburzeniami lękowymi.

Dzieci też mogą być dotknięte tym schorzeniem?

Tak, im młodsze dzieci, tym trudniej rozpoznać, ponieważ nie zawsze potrafią zakomunikować problem, określić ból. Czasami bywa



Fot. nadesłane

tak, że nie chcą o tym mówić, bo to dla nich wstydlivy problem. Dlatego bardzo ważną rolę pełnią rodzice, aby zaobserwować w jakich sytuacjach boli brzuch, czy nie jest to związane z zaparciem, wzdęciami czy biegunką. Podobnie jak u osób dorosłych, jeżeli problem trwa co najmniej 3 miesiące, a wszystkie badania potwierdzają, że w jelicie nie ma niepokojących strukturalnych zmian, może nasuwać to podejrzenie jelita nadwrażliwego. Często nasilenie objawów tj.: ból brzucha, biegunka, wzrasta u dzieci pod

wpływem negatywnych emocji, w sytuacjach dla nich stresujących, np. przed sprawdzianem w szkole, przed wizytą u dentysty itp. Wiadomo też, że dzieci o wrażliwej osobowości, z zaburzeniami lękowymi czy nastroju są bardziej podatne na to schorzenie.

Czy wprowadzenie aktywności fizycznej złagodzi objawy?

Jeżeli osoba dotknięta tym schorzeniem, nie ma w dniu zaplanowanej aktywności fizycznej przykrych dolegliwości, to

jest to świetny sposób na odreagowanie codziennych stresów, formę czynnego relaksu. Ponadto ćwiczenia pobudzają produkcję endorfin, czyli naturalnych substancji przeciwbólowych. Więc jak najbardziej spacer, czy bieganie lub inna ulubiona forma wysiłku będzie tu wskazana. Intensywność wysiłku należy dobierać indywidualnie, gdyż zbyt intensywny wysiłek może spowodować biegunkę.

Zmiana stylu życia może pomóc?

Na pewno wybór prozdrowotnych zachowań pomoże pozbyć się niekorzystnych skutków niewłaściwego stylu życia i wpłynie korzystnie na cały przebieg



schorzenia. Ważne jest, aby nie stosować używek: nikotyny, która zaostrza objawy jelita nadwrażliwego, oraz alkoholu z uwagi na obecność węglowodanów, które fermentują w jelicie, co daje dolegliwości. Warto też wspomnieć o kawie, gdyż kofeina w niej zawarta może nasilać dolegliwości. Niektóre osoby przechodzą na kawę bezkofeinową i czują poprawę. O aktywności fizycznej i nauce radzenia sobie ze stresem wspominaliśmy, ale to nie wszystko. W zespole jelita nadwrażliwego powinno się uregulować jedze-

nie, chodzi tu o pory i obfitość posiłków. Lepiej jeść częściej i mniej, ponieważ duże posiłki nadmiernie stymulują pracę przewodu pokarmowego. Wprowadzenie właściwej diety ma duże znaczenie w leczeniu tej dolegliwości.

Mówi się o dobroczynnym wpływie błonnika. Czy w przypadku tej choroby też jest to ważne?

Tak, gdyż zbyt niska ilość błonnika, jak i wysoka ma duże znaczenie w tym schorzeniu. Zależy to od rodzaju objawów. Jeżeli pacjent cierpi w danym momencie na zaparcia, wówczas należy zwiększyć zawartość błonnika w diecie, nie zapominając o piciu potrzebnej ilości płynów w ciągu dnia. Pomoże to zmniejszyć dolegliwości takie jak skurcze jelit i poprawi przesuwanie treści pokarmowej. Jeżeli dodanie błonnika nie przynosi pożądanego skutku, lekarz może zapisać leki działające bezpośrednio na mięśnie przewodu pokarmowego, co może pomóc przywrócić ich normalną czynność skurczową.

A jak sytuacja wygląda przy występujących biegunkach?

Wówczas należy błonnik ograniczyć, szczególnie ten nierozpuszczalny (występujący np. w otrębach pszennych, pieczywie razowym), aby nie przyspieszać perystaltyki i nie drażnić jelit. Stosujemy warzywa gotowane, rozdrobnione, a owoce pozbywamy skórki i spożywamy je najlepiej pod postacią przecierów. Jeżeli chodzi o produkty zbożowe, pozostaje pszenne pieczywo, sucharki, drobne kasze, płatki owsiane, drobne makarony.

Jak rozpoznać, które produkty szkodzą?

To zależy indywidualnie od pacjenta. Są produkty, które są dobrze tolerowane przez grupę osób z jelitem nadwrażliwym, a dające dolegliwości innym pacjentom z tym schorzeniem, dotyczy to np. glutenu, nabiału, warzyw kapustnych.

Jakie jest Pani zdanie na temat diety FODMAP, którą opracowali australijscy naukowcy z Monash University?

Jest to na pewno dieta pomocna dla osób borykających się z problemem jelita nadwrażliwego. Skupia ona ogólne zalecenia stosowane w tym schorzeniu. Chodzi o to, aby chronić jelita przed

nadmierną fermentacją, więc nie zaleca się jeść produktów zawierających FODMAP – a więc w skrócie – wielocukrów, które są słabo przyswajane przez jelito cienkie i w związku z tym fermentujących w dalszych odcinkach jelita, gdzie są pokarmem dla bakterii powodujących wzdęcia i nieprawidłową pracę jelit. Dieta ta zaleca rezygnację ze spożywania m. in. pszenicy, jęczmienia i żyta. Nie chodzi tu jednak o gluten, tylko zawarte w zbożach fruktany, czyli węglowodany, które łatwo ulegają fermentacji i wywołują wzdęcia. Dieta ta prezentuje listę produktów, które należy wykluczyć na okres ok. 6–8 tygodni np. warzywa kapustne, strączkowe, grzyby, śliwki, gruszki, jabłka, ostre przyprawy i wiele innych, a następnie powoli wprowadzać i obserwować reakcję organizmu. W potrawach dozwolonych są np. banany i cytrusy oraz owoce często sprawiające dolegliwości, więc widzimy, że nie można podchodzić całkiem schematowo do diet i należy zawsze podchodzić do tych spraw rozważnie. Myle, że z pomocą dietetyka warto dobrać właściwe, indywidualne dla każdego pacjenta założenia diety i dopiero zacząć wdrażać w życie..

Czy istnieje konkretny lek, który zwalczyłby chorobę?

Nie ma jednego leku. Stosuje się leki regulujące motorykę przewodu pokarmowego oraz dobiera właściwie do występujących objawów, które mogą się zmieniać, np. biegunki czy zaparcia. Stosuje się również leki rozkurczowe, pomocne w dolegliwościach bólowych. Jest to schorzenie przewlekłe, gdzie stres może zaostrzać objawy nadwrażliwego jelita, więc czasami lekarz wprowadza leczenie przeciwdepresyjne o udowodnionej efektywności. Warto też zadbać o jelita, zażywając odpowiednio dobrany probiotyk, który będzie dbał o prawidłową florę bakteryjną, wypierając niekorzystne dla naszego zdrowia bakterie i jednocześnie wzmacniał naszą odporność.

Dziękuję za rozmowę.



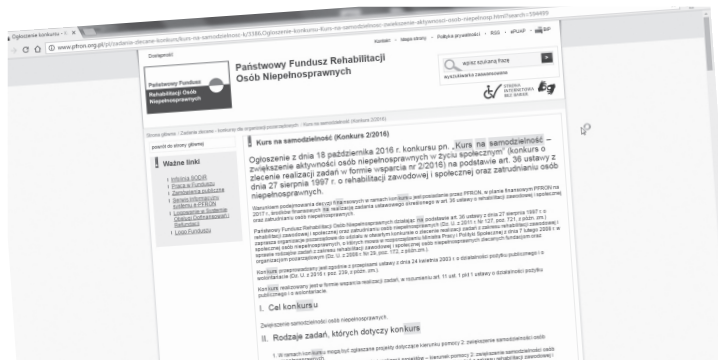
Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



Napisz do autora:
Aleksandra Kazuro

e-mail: a.kazuro@razemztoba.pl

Trwa przyjmowanie wniosków



Państwowy Fundusz Rehabilitacyjny Osób Niepełnosprawnych ogłosił pierwsze konkursy na realizację zadań zleconych. Wnioski można składać za pomocą generatora wniosków.

PFRON zaprasza organizacje pozarządowe do udziału w otwartym konkursie o zlecenie realizacji zadań z zakresu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych, o których mowa w rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 7 lutego 2008 r. w sprawie rodzajów zadań z zakresu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych zleczanych fundacjom oraz organizacjom pozarządowym. Konkurs realizowany jest w formie wsparcia realizacji zadań, w rozumieniu art. 11 ust. 1 pkt 1 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Więcej informacji o konkursach na stronie PFRON.

Oprac. Red.

Teatralni z Podaj Dalej



Tworzenie sztuki to fantastyczny proces, który wzbogaca, rozwija i integruje całą naszą społeczność. W Fundacji realizujemy różnorakie działania arteterapeutyczne. Corocznie sięgamy również po ten rodzaj terapii – po teatr.

Projekt teatralny pn. „Teatralni z Podaj Dalej” realizowany przez Fundację Podaj Dalej w partnerstwie z Fundacją PZU, skierowany jest do 30 osób z niepełnosprawnością, które w działaniach artystycznych będą brać udział wspólnie z własnym rodzeństwem. Wspólne działanie to proces powstawania sztuki teatralnej od pisania scenariusza do przedstawienia. Warsztaty odbywają się równocześnie w Golinie i Władysławowie. Do pracy nad sztuką zaangażowana jest cała społeczność; uczestnicy, wolontariusze i rodziny Podopiecznych.

– To nieprawdopodobne, że nasze „dzieciaki” czują się na scenie jak przysłowiowe ryby w wodzie. Tyle w nich swobody i otwartości kiedy grają ... – mówiła mama Bartka, podopiecznego naszej Fundacji.

Fundacja Podaj Dalej

WARMIA I MAZURY: Najwięcej beneficjentów pomocy społecznej jest na Warmii i Mazurach

Rosną wydatki na pomoc społeczną. Jak podaje GUS, w 2015 r. z budżetu państwa wydano na ten cel ponad 18,5 mld zł, czyli o 390 mln więcej niż rok wcześniej. Z najnowszego raportu GUS na temat pomocy społecznej i opieki nad rodzinami w 2015 r. wynika, że w 2015 r. łączna kwota wydatków w działach „Pomoc społeczna” i „Pozostałe zadania w zakresie polityki społecznej” wyniosła 18,5 mld zł i stanowiła 5,6 proc. ogółu wydatków budżetu (o 0,2 p. proc. mniej niż przed rokiem). GUS policzył, że rozdysponowano o 390 mln zł więcej niż w 2014 r.

W 2015 r. nie zmieniły się główne kierunki wydatkowania środków w ramach działu „Pomoc społeczna”. Najwięcej środków – 10 mld zł (o 369 mln zł więcej niż przed rokiem), skierowano na wypłaty świadczeń rodzinnych, świadczeń z funduszu alimentacyjnego oraz składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe z ubezpieczenia społecznego za osoby otrzymujące świadczenie pielęgnacyjne na podstawie przepisów o systemie ubezpieczeń społecznych.

Nadal znaczącą pozycją w wydatkach działu „Pomoc społeczna”

pozostały wydatki na zasiłki i pomoc w naturze oraz składki na ubezpieczenia emerytalne i rentowe za osoby, które rezygnują z zatrudnienia w związku z koniecznością sprawowania bezpośredniej, osobistej opieki nad długotrwale lub ciężko chorym członkiem rodziny.

Liczba osób, którym przyznano świadczenia z pomocy społecznej, wyniosła w 2015 r. 1,77 mln (w 2014 r. – 1,87 mln). Ze świadczeń o charakterze pieniężnym skorzystało nieco ponad 1 mln beneficjentów, a ze świadczeń w formie niepieniężnej ponad 887 tys. GUS zwraca uwagę, że rozmieszczenie świadczeniobiorców w województwach w 2015 r.

było istotnie zróżnicowane. Liczba beneficjentów przypadających na 10 tys. mieszkańców zbliżyła się do 800 osób w województwie warmińsko-mazurskim (782 osoby) oraz przekroczyła 600 osób w województwach: kujawsko-pomorskim (649 osób) i świętokrzyskim (605 osób).

Najmniej beneficjentów na 10 tys. ludności mieszkało w województwie śląskim (347 osób), a następnie w województwach: dolnośląskim (358 osób), opolskim (373 osoby), mazowieckim (385 osób) i małopolskim (387 osób).

Źródło: kurier.pap.pl

Oprac. RS

Elbląg - Nasze Miasto

Razem
z Tobą 
dobra strona niepełnosprawnych

EDUKACJA

Seniorzy rozpoczęli rok akademicki



Elbląska Senioriada połączona z uroczystą inauguracją roku akademickiego 2016/2017 w Uniwersytecie Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych odbyła się w gościnnych murach Teatru im. Aleksandra Sewruka w Elblągu. Celem imprezy jest integracja seniorów, popularyzowanie szeroko rozumianej aktywności oraz przełamywanie utartych w społeczeństwie stereotypów dotyczących osób starszych.

Po części oficjalnej zgromadzeni na sali studenci-seniorzy oraz zaproszeni goście mieli możliwość wysłuchania mini wykładu mgr. Ryszarda Skotnickiego z Pracowni Muzyki Dawnej w Młodzieżowym Domu Kultury w Elblągu. Zachęcał on wszystkich zebranych do muzycznej aktywności, do porzucenia obaw i realizowaniu swoich pasji muzycznych bez względu na wiek.

– Przeszukajcie swoje piwnice, strych i odkurczcie harmonijki ustne czy akordeony i grajcie. Nie patrzcie na to, jak na was będą zerkać inni. Jak będzie wam to sprawiać przyjemność kontynuujcie, cieszcie się tym, co wam sprawia radość – mówił Ryszard Skotnicki. – Lubicie słuchać takiej, a nie innej muzyki, a nie macie możliwości obcowania z nią na co dzień? Skorzystajcie z dobrodziejstw internetu i kilkoma kliknięciami możecie przenieść się w świat, który was pasjonuje, relaksuje – przekonywał – Jeśli będziecie chcieli, możecie przyjść do mnie ze swoimi instrumentami i być może w MDK narodzi się kolejny fajny pomysł na wspólne granie, wspólne spędzanie czasu z muzyką w roli głównej – apelował wykładowca.

Pan Ryszard jako przykład pokazał trójkę pasjonatów muzyki, którzy swego czasu przyszli do niego do pracowni i tak już od ponad trzech lat wspólnie się spotykają i grają. Próbkę ich możliwości można było usłyszeć ze sceny. Swoje umiejętności – tym razem taneczne, zaprezentowały również dziewczęta ze Szkoły

Tańca Broadway, które zaprezentowały się w tańcach klasycznych.

Na zakończenie pierwszej części obchodów na scenie pojawili się uczestnicy Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych, tworzący nagradzany na przeglądach seniorskich kabaret „Ale Babki”, który zapewnił wszystkim

zebranych sporo śmiechu a to za sprawą m.in. występu z sanatorium Reflux Zdrój w tle.

W drugiej części Senioriady na scenie pojawili się m.in. chór „Zakrzewiaczy” z SM Zakrzewo oraz zespół tańca „Fantastic”.

RS

ZDROWIE

Niebywały sukces elbląskich neurochirurgów

W Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Elblągu pod koniec sierpnia br. przeprowadzono pionierską operację usunięcia guza mózgu z wybudzeniem pacjenta w trakcie operacji. Cały zabieg trwał 4,5 godziny i zakończył się sukcesem.

– O przeprowadzeniu operacji tego typu myśleliśmy już od lat, nie mieliśmy jednak odpowiednich możliwości technicznych – wyjaśniał dr Safwan Bayassi, neurochirurg, kierujący zespołem lekarzy podczas operacji – Technika otwarcia czaszki (kraniotomii) z wybudzeniem przeznaczona jest tylko dla pewnej grupy chorych, którzy mają patologię śródczaszkową w okolicach tzw. elokwentnych, czyli zagrożone są ośrodki, które mają określoną rolę. Trafiali do nas tacy chorzy, ale do tej pory musieliśmy ich przekazywać do innych ośrodków akademickich.

26-letni Tomasz Cykanowicz z Pa-

słęka trafił na stół operacyjny niespełna po 2 miesiącach od zdiagnozowania u niego guza mózgu wielkości 2,5 cm i jak przyznaje, nie wahał się zbyt długo, mimo że wiedział, że będzie pierwszym pacjentem w historii szpitala, na którym zastosowana zostanie ta nowatorska metoda. – Pochlebne opinie o doktorze od pacjentów, którymi się zajmował przekonało mnie, żeby się na nią zdecydować – tłumaczy Tomasz Cykanowicz – A godzinna konsultacja, na której zostałem dokładnie poinformowany jak będzie przebiegała operacja, utwierdziła mnie tylko w przekonaniu, że będę w dobrych rękach.

Na szczęście wszystko poszło zgodnie z planem i obyło się bez powikłań. W przypadku 26-letniego Tomasza nowotwór znajdował się w miejscu odpowiedzialnym za motorykę ciała. Nawet delikatne uszkodzenie tego ośrodka nerwowego

mogłoby prowadzić do nieodwracalnych ubytków neurologicznych, skutkujących nawet niepełnosprawnością pacjenta. – Przez całą operację byłem przytomny. Staralem się być rozluźniony, mimo że miałem świadomość, że przez 5 godzin lekarze będą „grzebali mi w głowie” – przyznaje z uśmiechem Tomasz Cykanowicz – Nie czułem żadnego bólu. Moim głównym zadaniem było nieruszanie się, więc dla odprężenia podczas słuchałem muzyki.

Pan Tomasz w tej chwili czuje się bardzo dobrze i jak podkreśla planuje w najbliższym czasie powrót do pracy i do normalności. Czeką go jeszcze rezonans magnetyczny, dzięki któremu będzie wiadomo czy guz został usunięty w całości, czy wymagana będzie radioterapia.

AG

TECHNOLOGIA

Nowy rentgen na miarę XXI wieku

Nowoczesny aparat rentgenowski zastąpił „wysłużone” urządzenie, na którym w Zakładzie Radiologii Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu pracowano przez ostatnie lata. Jest on od swojego poprzednika nieporównywalnie lepszy i bardziej funkcjonalny.

– Dzięki zastosowaniu dwóch ruchomych kolumn ze śledzącymi nawzajem swój ruch lampą i detektorem oraz specjalnym jednokolumnowym, mobilnym stołem nasz RTG będzie w stanie poradzić sobie z niemal dowolną projekcją każdej okolicy ciała – informuje Piotr Lassota, radiodiagnosta obrazowy, kierownik Zakładu Radiologii, dodając, że zalety nowego urządzenia,

przy różnorodności badań wykonywanych w naszej placówce, są nie do przecenienia.

– Jak na sprzęt XXI wieku przystało urządzenie jest w pełni cyfrowe, ma możliwość bezprzewodowego przesyłu obrazu na odległość nie tylko z głównego detektora (urządzenia zastępującego błonę fotograficzną), ale również z jego specjalnej, wykorzystującej technologię WI-FI mobilnej wersji – w ten sposób można prześwietlać, jeśli zajdzie taka potrzeba, np. pacjentów przywożonych na badanie na ich własnych łóżkach szpitalnych – mówi Piotr Lassota.

Na zakup nowego RTG, szpital przeznaczył ze środków własnych ponad 1,2 mln zł. Jest to największa pozycja na tegorocznej liście szpitalnych zakupów nowego sprzętu medycznego. Red./Anna Kowalska



Marsz "Kocham Cię Życie" przeszedł ulicami miasta

Elbląskie Amazonki, przedstawiciele władz miejskich i organizacji pozarządowych, dzieci i młodzież elbląskich szkół oraz zwykli elblążanie wzięli dziś udział w corocznym marszu „Kocham Cię Życie”. Frekwencja dopisała mimo przenikliwego chłodu. Zabrakło niestety gości z Kaliningradu – Z wiadomych oczywiście powodów – podsumowała Alicja Tomczyk.

Już od piętnastu lat w Elblągu z inicjatywą Elbląskiego Stowarzyszenia Amazonek odbywa się Marsz Życia „Kocham Cię Życie”.

– Początki „Marszu” w naszym mieście nie wyglądały najlepiej, szczególnie jeśli chodzi o frekwencję. Chodziłyśmy po szkołach, chcąc rozpocząć współpracę z młodzieżą, choć i to nie było łatwe. Nie wszystkie dziewczyny chciały przychodzić, nie wszystkie chciały wiedzieć, nie myślały o tym poważnie, uważały, że jak mają naście lat, to ich to nie dotyczy. Ale z czasem to się zmieniło. W międzyczasie powstał również konkurs na najlepsze hasło promujące zdrowie, który bardzo szybko przyjął się w szkołach, które z roku na rok zgłaszają coraz co kreatywniejsze hasła. Co nas bardzo cieszy – mówiła

w rozmowie z nami Alicja Tomczyk prezes Elbląskiego Stowarzyszenia Amazonek.

Rak piersi to najczęstsza choroba nowotworowa wśród kobiet. Głównym powodem, dla którego tak wiele kobiet nadal umiera na raka, jest zbyt późne wykrycie choroby, wtedy gdy jest ona już w zaawansowanym stadium. Postęp medycyny, umiejętności polskich lekarzy i specjalistyczna aparatura stosowana w diagnostyce i leczeniu onkologicznym sprawiają, że w zdecydowanej większości przypadków wczesne wykrycie raka piersi umożliwia całkowite wyleczenie. I to przesłanie od wielu lat niosą między innymi elbląskie Amazonki, które edukują kobiety już od najmłodszych lat.

– Od samego początku swojej działalności edukujemy młodzież w szkołach i prosimy by przekazywali tę wiedzę dalej rodzicom. W ten sposób docieramy do ich mam i babć. Ta sama młodzież później pomaga nam w wielu działaniach, m.in. w organizacji Marszu Życia – mówi Ali-



cja Tomczyk.

Największe ryzyko zachorowania na raka piersi dotyczy kobiet w wieku od 50 do 69 lat – dlatego Panie będące w tej grupie wiekowej powinny robić mammografię co dwa lata! Mammografia jest finansowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Trwa zaledwie kilka minut, a pacjentki, do których skierowany jest program profilaktyczny (czyli Panie w wieku 50 – 69 lat) nie muszą mieć na nią skierowania ani specjalnego zaproszenia. Aby wykonać mammografię w ramach programu, wystarczy zgłosić się do jednej z placówek, które realizują program.

RS

Lekarze z całego świata zjechali do Bostonu



Blisko 20 tysięcy lekarzy z całego świata, związanych z radioterapią onkologiczną, uczestniczyło w Bostonie (USA) w konferencji ASTRO (American Society for Therapeutic Radiology and Oncology) – dorocznym zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Radioterapii Onkologicznej.

ASTRO to najbardziej prestiżowa i największa konferencja naukowa związana z tą dziedziną medycyny.

– Podczas konferencji ASTRO prezentowane są najważniejsze osiągnięcia naukowe w zakresie onkologii z ostatniego roku – mówi dr Andrzej Badzio, dyrektor medyczny Centrum Radioterapii w Elblągu, uczestniczący w konferencji. – Radioterapia onkologiczna jest bardzo szybko rozwijającą się dziedziną medycyny. To skomplikowana metoda leczenia, wymagająca szerokiej wiedzy zarówno medycznej

jak i znajomości nowych, szybko rozwijających się zaawansowanych technologii, dlatego konieczne są regularne szkolenia, cykliczne uczestnictwo w konferencjach naukowych prezentujących najbardziej aktualny stan wiedzy, dodaje. – To zawsze przekłada się na wyniki leczenia i w konsekwencji na dobro pacjenta.

Choroby nowotworowe są główną przyczyną zgonów na świecie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że w 2030 roku umrze z ich powodu ponad 10 milionów ludzi. W ciągu roku u blisko 14 milionów ludzi na świecie rozpoznawany jest nowotwór złośliwy i liczba ta szybko rośnie, prawie 2/3 z nich poddawanych jest radioterapii na jakimś etapie leczenia – większość z zamiarem wyleczenia.

Anna Kleina
Fot. M.Jaworski

50 lat minęło...

- 50-lecie to szczególnie jubileusz. Jest okazją do tego, aby się zatrzymać i spojrzeć wstecz na to, co osiągnęliśmy i choć szkoła zmieniła się na przestrzeni lat, jedno pozostało niezmiennie: atmosfera pracy, życzliwości i potrzeby poszukiwania drogi do drugiego człowieka - mówiła Anna Śledzińska, obecny dyrektor Szkoły Podstawowej nr 25, podczas uroczystej akademii w elbląskim teatrze. Nie zabrakło na niej absolwentów byłych i obecnych nauczycieli oraz dyrektorów, a także zaproszonych gości.



W lutym 1965 r w 20. rocznicę wyzwolenia Elbląga i 750 lecia jego istnienia, obchody miasta rozpoczęto wmurowaniem kamieni węgielnych pod budowę 3 nowych szkół. Jedną z nich była Szkoła Podstawowa nr 25. Początkowo szkoła mieściła się w budynku przy ul. Kopernika. W 1989 roku SP 25 została przeniesiona do budynku na Wyżynnej.

Dziś w szkole uczy się 312 uczniów w 17 oddziałach. SP 25 niezmiennie pielęgnuje tradycje związane z ekologią, sztuką słowa, teatru. To także w tej szkole, z inicjatywy Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, 18 lat temu po raz pierwszy pojawiły się pierwsze klasy integracyjne.

Obecnie w SP 25 funkcjonuje 8 klas integracyjnych, a w Gimnazjum - 6. Kształceniem specjalnym łącznie w szkole objętych jest 55 uczniów. 18 lat doświadczeń pozwoliło na wypracowanie doskonałej bazy do prowadzenia zajęć dla uczniów z niepełnosprawnościami. Szkoła posiada windę, antypoślizgowe posadzki, znakomicie wyposażone gabinety do zajęć rewalidacyjnych i logopedycznych. Uczniowie mają możliwość

uczestniczenia w różnorodnych zajęciach dodatkowych i biorą czynny udział w życiu szkoły.

W tym roku z pieniędzy Budżetu Obywatelskiego na terenie szkoły powstanie także plac zabaw, dostosowany dla dzieci z niepełnosprawnościami. W roku szkolnym 2015/2016 z inicjatywy dyrekcji oraz nauczycieli powstał również Ogólnopolski Klub Szkół Integracyjnych (OKSI), zrzeszających specjalistów z całej Polski, pracujących na co dzień z dziećmi niepełnosprawnymi. SP 25 była także organizatorem konferencji naukowej „(Nie) grzeczne dzieci?”, która cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem.

- Nasi absolwenci doskonale odnaleźli się w dorosłym życiu. Niektórzy jeszcze się uczą lub studiują. Ze wszystkich jesteście niezmiernie dumni. Szkoła to miejsce z duszą, wyjątkowa, tak jak nasi uczniowie - podkreślała Anna Śledzińska. - Wchodząc do nas czuje się szczególną atmosferę, życzliwe nastawienie ludzi, a na korytarzach spotyka się śmiejące dzieci - taka powinna być moim zdaniem, każda szkoła - dodała.

Fotorelację z jubileuszu szkoły, który odbył się w Teatrze im. Aleksandra Sewruka w Elblągu można obejrzeć na stronie www.razemztoba.pl AG

Elbląg dołączy do Zdrowych



10 marca 2016 roku Elbląg został przyjęty w poczet Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich. Jest to efekt starań radnej Małgorzaty Adamowicz. Przynależność do tego stowarzyszenia owocuje w innych miastach członkowskich tworzeniem i realizacją programów polityki zdrowotnej, które poprawiają stan zdrowia mieszkańców. Czy tak się stanie w Elblągu?

Miasto - członek Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich jest zobowiązane do powołania lokalnego zespołu koordynacyjnego, którym kieruje lokalny koordynator, będący jednocześnie przedstawicielem miasta w stowarzyszeniu. Zespół ma charakter doradczy. Przedstawicielem Elbląga jest Małgorzata Adamowicz, która zaproponowała prezydenturo-

REKREACJA

zył
Miast

Place zabaw będą bardziej dostępne

W Urzędzie Miejskim w Elblągu ogłoszono wyniki tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego na 2017 rok. Wśród zwycięskich projektów, które otrzymają wsparcie finansowe na realizację, znalazł się również ten, zakładający „Wzbogacenie istniejących placów zabaw w urządzenia integracyjne dostępne również dla osób niepełnosprawnych (Park Modrzewie, Park Kajki, Park Traugutta, Zieleniec przy ul. Mickiewicza)”.



Wspomniany wyżej projekt napisany przez Ilonę Nowacką uzyskał 333 głosy i zwyciężył w „Zadaniach Ogólnomiejских”. Koszt, jaki wnioskodawca przewidział na to zadanie, zamyka się w kwocie 305 tys. złotych.

- Chcę dostawić do istniejących już placów zabaw urządzenia integracyjne, z których będą mogły korzystać jednocześnie dzieci zdrowe i z dysfunkcjami ruchu – tłumaczy Ilona Nowacka. – Aby włączyć dzieci niepełnosprawne do zabawy nie potrzeba oddzielnej lokalizacji. Nie trzeba ustanawiać ogrodzonej płotem enklawy, do której dziecko zdrowe nie może wejść „bo tam mogą bawić się tylko dzieci niepełnosprawne”. To tworzy sztuczne bariery społeczne, a my powinniśmy dążyć do ich likwidacji. Współistnienie urządzeń integracyjnych na ogólnodostępnych placach zabaw wspomaga edukację społeczną i uczy zabawy w grupie – dodaje autorka projektu.

We wniosku, w porozumieniu z Zarządem Zieleni Miejskiej, wskazano 4 lokalizacje: Park Kajki, Park Modrzewie, Park Traugutta oraz zieleniec przy ul. Mickiewicza. Nie ma tu jakichś specjalnych wymagań, poza tym, aby było płasko, aby mogło tam wjechać dziecko na wózku.

- Wiele miast, wychodząc naprzeciw potrzebom społecznym, włącza w swoją filozofię rozwoju integrację, a powstające kolejno, dostępne dla wszystkich place zabaw, stają się wizytówką tej idei. Elbląg może dołączyć do ich szeregu. Włączenie dzieci niepełnosprawnych do zabawy, w miejscach dostępnych dla wszystkich, zmniejsza nierówności społeczne i sprawia, że miasto staje się im bardziej przyjazne. Ucząc dzieci tolerancji, stwarza im optymalne warunki do rozwijania swoich umiejętności we własnym tempie – mówiła w rozmowie z nami Ilona Nowacka.

Oprac. RS

wi kandydatów do zespołu koordynacyjnego i czeka na odpowiednie rozporządzenie. Ma też pomysł na pierwszy program polityki zdrowotnej: mógłby obejmować szczepienia małych dzieci przeciwko pneumokokom, o co od dawna wnioskuje także radne Halina Sałata i Teresa Król z Komisji Spraw Społecznych i Samorządowych. Wstąpienie Elbląga do Stowarzyszenia Zdrowych Miast obudziło nadzieje, że wreszcie zostanie poważnie potraktowana profilaktyka zdrowotna, na brak której skarży się środowisko medyczne i organizacje społeczne.

Teresa Bocheńska

Więcej w tym temacie na:
www.razemzoba.pl/14602

Lodowisko już działa

Rozpoczął się kolejny tyżwiarski sezon na lodowisku Helena. Obiekt Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji będzie dostępny dla mieszkańców w ciągu najbliższych kilku miesięcy.

W nadchodzącym sezonie lodowisko będzie do dyspozycji mieszkańców w każdy wtorek, czwartek i piątek w dwóch sesjach, rozpoczynających się o godz. 18.00 i 19.00. W weekendy (sobota i niedziela) obiekt będzie udostępniony dla wszystkich chętnych w godz. 12.30-18.30. Natomiast w ciągu tygodnia w godzinach rannych i południowych z lodowiska korzystać będą szkoły i kluby sportowe.

Nie uległy zmianie zarówno ceny biletów jak i czas korzystania z taflí lodowiska. Każda z sesji trwać będzie

50 minut, a koszt jednorazowego wejścia na lodowisko to: 9 złotych - bilet normalny, 6 zł - bilet ulgowy oraz 5 zł - bilet grupowy (powyżej 15 osób). Jest także możliwość zakupu karnetów uprawniających do 10 dowolnych wejść na ślizgawkę. W tym przypadku zapłacimy 80 zł za karnet normalny i 50 zł za ulgowy. Z obiektu MOSiR-u można także korzystać w ramach Karty Dużej Rodziny, co uprawnia do zakupu biletów w niższych cenach. Jednorazowe wejście na ślizgawkę w tym przypadku będzie nas kosztować: 6 zł - bilet normalny, 4 zł - bilet ulgowy, za karnet normalny zapłacimy 50 zł, a za karnet ulgowy 30 zł.

Wzorem lat ubiegłych Miejski Ośro-



dek Sportu i Rekreacji prowadził będzie naukę jazdy na łyżwach. Zajęcia odbywać się będą w każdy wtorek o godz. 18:00 na lodowisku Helena. Jednorazowy koszt uczestnictwa to 14 złotych od osób dorosłych i 11 zł od dzieci i młodzieży. Każdy z treningów trwać będzie 50 minut. *MOSiR*

Z KART HISTORII

Elbląg na dużym ekranie

Bez biletów i bez budżetów – to główne cechy tradycyjnych już spotkań kinowych „Elbląg na dużym ekranie”. Tegoroczny sezon, którego inauguracja nastąpiła 12 października, zapowiada się równie ciekawie, jak poprzednie. Nowością będzie właśnie to, że seanse odbywać będą się w środy – jeśli kalendarz pozwoli, to w pierwsze środy miesiąca.

Tegoroczne spotkania kinowe nawiążą do jubileuszu 50-lecia stadionu Olimpií, który przypada w listopadzie, oraz do 50-lecia Elbląskiego Towarzystwa Kulturalnego i 40-lecia samodzielnej sceny teatralnej w Elblągu. W marcu przypomniana zostanie postać i twórczość Stefana Muli – elbląskiego filmowca i kronikarza, dzięki któremu tak naprawdę powstał ten projekt.

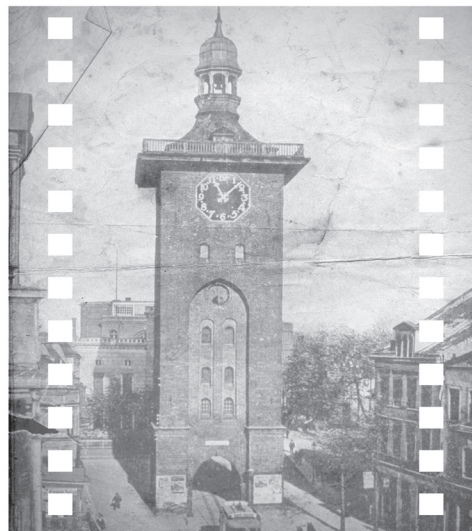
– Będzie między innymi seans o obecności i działalności wojska w naszym mieście, seans poświęcony katedrze św. Mikołaja i jej

smukłej wieży – opowiada Juliusz Marek, który prowadzi cykl Elbląg na dużym ekranie. – Niewątpliwym hitem może być projekcja pod tytułem „Od Komnick’a do MAN’a”, poświęcona historii motoryzacji w Elblągu.

W tym sezonie seanse odbywać będą się o godzinie 18:00 w pierwsze środy miesiąca, wyjątkiem są październik, listopad oraz maj, kiedy będzie to druga środa w miesiącu. Wstęp na seanse jest bezpłatny, ale należy pamiętać, że ilość miejsc w kinie Światowid jest ograniczona.

Kalendarz spotkań sezonu 2016/17: Pół wieku na stadionie Olimpií (9.11), Elbląg bardzo kulturalny (7.12), Na baczność i spoczniej – wojsko w Elblągu (4.01.2017), Od Komnicka do MAN-a – samochody w Elblągu (1.02.2017), Stefan Mula – kronikarz Elbląga (1.03.2017), Z katedralnej wieży – widoki na Elbląg (5.04.2017),

ELBLĄG NA DUŻYM EKRANIE



TERMIN:
TEMAT:

Na ulicach Elbinga i Elbląga – pochody i parady (10.05.2017) oraz Wyprawy pod Elbląg – tam też jest pięknie (7.06.2017).

Oprac. RS/Światowid

Unikatowe elbląskie zbiory docenione

- Biblioteka Elbląska dołączy do prestiżowej listy bibliotek w Polsce, których zabytkowe zbiory zostały wpisane do narodowego zasobu bibliotecznego – poinformował Jacek Nowiński, dyrektor Biblioteki Elbląskiej. Zalicza się do niego w całości lub części, zbiory bibliotek, mające wyjątkową wartość i znaczenie dla dziedzictwa narodowego. Ze zbiorów Biblioteki Elbląskiej trafi 9022 woluminów, wśród nich znajdują się unikatowe rękopisy, inkunabuły oraz stare druki.

- Wniosek Biblioteki Elbląskiej został pozytywnie i jednomyślnie zaaprobowany przez Radę ds. Narodowego Zasobu Bibliotecznego i został wpisany na krótką, lecz prestiżową listę, na której znajduje się m. in. Biblioteka Jagiellońska w Krakowie oraz Biblioteka Narodowa w Warszawie – wyjaśnił dr Tomasz Makowski, dyrektor Biblioteki Narodowej w Warszawie. - Zgodnie z ustawą o bibliotekach najcenniejsze, unikatowe zbiory w skali kraju są zaliczane do narodowego zasobu bibliotecznego, są pod szczególną ochroną, nie można bez zgody wywozić ich poza granice kraju, muszą być także jak najszybciej zdigitalizowane i wieczyście przechowywane. Rada doceniła nie tylko zasób, ale także całą infrastrukturę. Byliśmy przekonani, że zbiory będą dobrze przechowywane i we właściwy sposób konserwowane – dodał dr Tomasz Makowski.

Jak podkreślił Piotr Żukowski, doradca prezydenta Elbląga, dzięki systematycznej pracy udało się zbudować profesjonalną bibliotekę, która ma nie tylko charakter naukowy, ale i narodowy, bibliotekę, która pilnuje tego co powinna, czyli organicznej pracy upowszechniania czytelnictwa wśród mieszkańców Elbląga, wielu z nich nie zdaje sobie bowiem sprawy z tego, że w zbiorach biblioteki znajdują się tak cenne i ważne woluminy, tak dobrze zachowane konserwatorsko.

Zbiory zabytkowe i specjalne Biblioteki Elbląskiej, dzięki odzyskaniu księgozbioru zdeponowanego po II wojnie światowej w Bibliotece Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu i Instytutu Bałtyckiego w Gdańsku stanowią jedną z najwspanialszych kolekcji starych druków.

Główny trzon zbiorów zabytkowych stanowi księgozbiór dawnej Biblioteki Miejskiej w Elblągu (Stadtbibliothek) i Biblioteki Gimnazjum Elbląskiego. Zbiory te liczą blisko 50 tys. jednostek. Najcenniejsze to inkunabuły w liczbie 69 woluminów, 527 rękopisów, prawie 9000 jednostek starych druków oraz druki muzyczne, kartograficzne, ekslibrisy i grafiki. Najstarszymi rękopisami w Bibliotece Elbląskiej są 2 średniowieczne łacińskie rękopisy z XIV w. sporządzone na pergaminie. Kolekcja starych druków w większości dotyczy Elbląga.



Są to druki okolicznościowe upamiętniające awanse, śluby, pogrzeby znaczących obywateli elbląskich, także druki dotyczące dziejów drukarstwa elbląskiego, druki związane z polskimi władcami oraz dotyczące Gimnazjum Elbląskiego. Biblioteka Elbląska posiada również niezwykle cenną kolekcję około 160 wydań Pisma Świętego. Warto również podkreślić, że jedna z filii Biblioteki Elbląskiej – Cyberiada została jedną z czterech bibliotek na świecie nagrodzona za szczególną innowacyjność podczas Światowego Kongresu Bibliotek i Bibliotekarzy, który odbył się w tym roku w USA.

AG



Gdy kończą się wakacje...

...zazwyczaj wszystkie myśli krąży wokół szkoły, dlatego zanim do niej wrócimy, należy czerpać z wakacji pełnymi garściami. Ja tak zrobiłam, choć i tak były za krótkie.

Jednak podobnie jak wakacje nie mogą trwać wiecznie, tak i mój wywód będzie treściwy. Pochwalę się, iż w tym roku intensywnie zwiedzałam Pieniny, a konkretnie okolice Sanoka i Nowego Sącza. Ponad to podszkoliłam swoją jazdę na wrotkach, nagrałam dużo filmów i oczywiście solidnie (i zasłużenie) odpoczęłam. Wakacje to długi okres czasu, podczas którego zdają się lepsze i gorsze chwile. Niestety musiałam pożegnać się z moim pierwszym w życiu kotem, którego dostałam na komunię. I choć na szczęście został mi jeszcze drugi to i tak bardzo przeżyłam jego śmierć. Z dobrych stron miałam mnóstwo czasu, by przygotować się na nowy rok szkolny, spędzić

czas z przyjaciółką, na co w roku szkolnym niestety nie mamy aż tyle czasu, ile byśmy chcieli. W roku szkolnym praktycznie nie ma na nic czasu. Osobiście nie lubię się uczyć, jednak zawsze powtarzam sobie, że wykształcenie to podstawa. Przepraszam, że już tak na początku roku piszę tyle o nauce, ale nie mogłam się powstrzymać. Oczywiście mam nadzieję, że i Wy miło spędziliście te dwa – wakacyjne miesiące. Optymizm to podstawa, więc najlepsze, co mogło się zdarzyć to to, że pierwszy września wypadł w czwartek i właściwie tylko jeden dzień musieliśmy się „męczyć” i od razu nastął radosny czas weekendu. Pomijając oczywiście fakt, iż w pierwszych dniach i tak zbyt wiele się nie dzieje (choć ja i tak już miałam drobną pracę domową).

Dobrze już przestaję...Życzę dużo werwy i ochoty na nowy rok oraz chęci do pracy, bo w końcu musi nam się chcieć, bo jak nam się nie będzie chciało – to nie zachce się nikomu.

Joasia Puchała



Wakacje, wakacje...

W pewnym wieku jedyną porą na którą każdy z nas oczekuje są wakacje. Są one największym prezentem ale też odpoczynkiem po wielu miesiącach nauki.

Młodzi w tym czasie lubią podróżować, odwiedzać nieznane miejsca lub po prostu wyjeżdżają do rodziny.

Ja, trzy dni po zakończeniu roku szkolnego, postanowiłem wsiąść do autobusu i wyjechać na wieś. Kiedy dojechałem na miejsce okazało się, że właśnie koszą trawę więc od razu miałem okazję w tym uczestniczyć. W kolejnych dniach przekonywałem się, że praca w polu jest bardzo męcząca i składa się z wielu etapów, które po kolei trzeba wykonać. Stąd też uświadomiłem sobie, że jeśli chce się osiągnąć jakiś cel, trzeba się temu poświęcić niezależnie od tego jaka jest pogoda, czy jak się czujemy. Moim zdaniem warto było spędzić ten czas, w którym z zaangażowaniem musiałem uczestniczyć w tych obowiązkach. Myślę, że ta praca nauczyła mnie poświęcenia i odpowiedzialności, chociaż była też przyjemnością, gdy widać było efekty tego wysiłku, a czas szybko mijał, od poranku aż do zmierzchu.

Po trzech tygodniach wróciłem do Elbląga, aby pomóc w die-

cezji jako wolontariusz Światowych Dni Młodzieży (ŚDM). Przyjechało do naszego miasta wielu pielgrzymów z pięciu krajów i trzeba było się nimi zaopiekować. Przy tej okazji poznałem wielu ciekawych ludzi, ale też mogłem podszkolić się w języku angielskim. Nawiązałem nowe znajomości i w ten sposób poznałem kolegę, który mieszka na Florydzie, do dziś utrzymujemy kontakt i często rozmawiamy. Kiedy skończyły się ŚDM przyszedł czas na podróż z tatą. Na początku pojechaliśmy do Niemiec a potem do Holandii. W Austrii zobaczyłem pierwszy raz w życiu cudowne góry – Alpy, bardzo wysokie, na szczytach których wciąż zalega śnieg. Po dwóch dniach dotarliśmy do Włoch. Miałem możliwość pływania w Morzu Adriatyckim, zwiedziłem włoskie miasteczko Vipiteno i przejeżdżałem przez znany kurort – Bari, gdzie zobaczyłem statki włoskiej marynarki.

Podsumowując, moje wakacje muszę przyznać, że były pełne różnorodnych atrakcji, radości i wielu niezapomnianych chwil. W ten sposób zrealizowałem swoje marzenia i mam nadzieję, że jeszcze kiedyś wybiorę się w podobną trasę, w czasie której odwiedzę inne kraje. Już teraz planuję co będę robił w kolejne wakacje...

Kacper

EDUKACJA

„Nie marnuj jedzenia, bo jeszcze Ty możesz potrzebować pożywienia”

Jak co roku, elbląski Bank Żywności wspólnie z dziećmi z elbląskich szkół wyszedł na ulice, by zaprotestować przeciwko marnowaniu żywności. A tej, jak wynika z oficjalnych danych, przeciętny Kowalski rocznie marnuje za około 300 złotych.

Jak wynika z najnowszego raportu przygotowanego przez Federację Banków Żywności, wśród najczęściej wyrzucanych produktów znajdują się kolejno: wędliny (43 proc.), pieczywo (36 proc.), warzywa (32 proc.), owoce (27 proc.), jogurty (23 proc.), ziemniaki (20 proc.), mięso (17 proc.), mleko (17 proc.), ser (12 proc.), ryby (8 proc.), dania gotowe (8 proc.) oraz jaja (4 proc.). Z kolei wśród najczęściej wymienianych przyczyn wyrzucania żywności są: przegapienie terminu przydatności do spożycia – 38 proc., zbyt duże zakupy – 15 proc., zbyt duże porcje posiłków – 13 proc., niewłaściwe przechowywanie żywności – 11 proc., zakup złego jakościowo produktu – 9 proc., produkt lub danie jest niesmaczne – 6 proc., brak pomysłów na wykorzystywanie resz-

tek – 3 proc., a brak listy zakupów – 2 proc. Oznacza to, że przyczyną takiej sytuacji nie jest zła wola Polaków, ale ich nieświadomość dotycząca niemarnowania żywności. Przemarsz „Strajk Żywności” organizowany w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Żywności ma poprawić tę świadomość zarówno wśród najmłodszych, jak i ich rodziców oraz opiekunów.

- Nasza akcja, to nie tylko barwny przemarsz ulicami miasta, to również konkurs do którego zaprosiliśmy wszystkie elbląskie szkoły. Konkurs na najlepsze hasło dotyczące niemarnowania żywności – mówi Teresa Bocheńska, prezes elbląskiego Banku Żywności. - W tym roku zgłoszono rekordową liczbę hasła – 47. Jury konkursu miało bardzo trudne zadanie by wybrać wśród nich te najlepsze – dodaje Teresa Bocheńska. Rozstrzygnięcie konkursu na najlepsze

hasło odbyło się tuż po zakończeniu marszu, który przeszedł ulicami miasta spod Placu Jagiellończyka do Galerii El. Przez całą drogę marszu dzieci w kolorowych strojach skandowały hasła nawołujące do niemarnowania żywności.

W konkursie na najlepsze hasło nagrodzeni zostali:

I miejsce - Natalia Kasprzyk z kl. IV a SP 6 za hasło „Nie marnuj jedzenia, bo jeszcze Ty możesz potrzebować pożywienia”

II miejsce – Przedszkole nr 15 za hasło „Kupuj żywności tyle, ile potrzebujesz, to jej nie zmarnujesz”

III miejsce – grupa wolontariuszy z Gimnazjum nr 6 za hasło „Masz za dużo jedzenia, śmiało ruszaj do dzielenia”.

Jury przyznało również jedno wyróżnienie, które otrzymał Damian Nadolski z klasy III a SP 19, za hasło „Nie marnuj żywności, lepiej zaprosz i poczęstuj gości”.

RS

KWIETNIEWO

Święto Pieczonego Ziemniaka w ŚDS

Wczesna jesień to czas wykopków, także w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kwietniewie. Tradycyjnie już, placówka zaakcentowała to rolnicze wydarzenie, organizując Święto Pieczonego Ziemniaka. W ten symboliczny sposób w miłej atmosferze pożegnała lato i przywitała jesień. Spotkanie obfitowało w liczne zabawy i konkursy- wszystkie z ziemniakiem w roli głównej. Uczestnicy stanęli do takich konkurencji jak: rzut ziemniakiem do celu, wyścigi z wiadrzem pełnym ziemniaków, skoki w worku oraz konkurs na najdłuższą obierkę. Nie mogło zabraknąć także smacznego poczęstunku – ziemniaków z ogniska, kiełbasek i ciepłej herbaty.

Oprac. AG, źródło www.esops.pl



GDAŃSK

Kiedy buzia nie wypowie, tego co pomyślisz w głowie

Ile znasz sposobów na komunikowanie się z osobami wokół siebie? Znaki manualne, gesty, język migowy, znaki graficzne czy alfabet morsa – to nie wszystkie pozawerbalne sposoby komunikowania się.

Październik jest miesiącem międzynarodowej akcji promującej potrzeby osób porozumiewających się pozawerbalnie. Gdańskie Przedszkole nr 77 przygotowało cykl imprez promujących alternatywne sposoby komunikacji. Do grona osób z trudnościami w werbalnym porozumiewaniu się należeć mogą osoby z zaburzeniami słuchu, aparatu mowy, po urazach, chorobach neurologicznych, z niepełnosprawnością ruchową. Są wśród nich zarówno dzieci jak i dorośli.

– Organizujemy szkolenie dla rodziców dzieci niemówiących, spotkania terapeutów AAC z Trójmiasta. Odbędzie

się przemarsz ulicami Gdańska, spotkania z przedszkolakami w Bibliotece Manhattan popularyzujące Czytanie Uczestniczące z wykorzystaniem pomocy AAC – dodaje Łojewska. – 26 października odbędzie się Przegląd Małych Form Teatralnych Dzieci i Młodzieży z Problemami w Porozumiewaniu się, w którym wezmą udział uczniowie trójmiejskich placówek specjalnych. Pragniemy pokazać jak osoby niemówiące mogą uczestniczyć w zabawie w teatr, jak mogą rozmawiać używając systemu znaków, jak wykorzystują urządzenia wspomagające mowę – dodaje.

Dzieci z problemami w porozumiewaniu się z środowiska trójmiejskiego mogą znaleźć wsparcie w Przedszkolu nr 77 dla Dzieci z Porażeniem Mózgowym, przy ul. Abrahama 12/14 w Gdańsku. Tam od najmłodszych lat uczą się



porozumiewać podczas zabawy, zajęć edukacyjnych i różnorodnych czynności życia codziennego.

– Komunikowanie się z wykorzystaniem AAC nie ogranicza się do murów przedszkola, ale pozwala użytkownikom na zaistnienie w najbliższym środowisku lokalnym – mówi Aleksandra Łojewska wicedyrektor przedszkola.

Olimpia Schneider
Urząd Miasta Gdańsk; Oprac. Red

Recenzja książki Nicole Krauss „Wielki dom”

„Wielki dom” Nicole Krauss to lektura dla cierpliwych czytelników, którzy potrafią delectować się snutą opowieścią, nie doszukując się w niej fabularnej spójności. To książka dla tych, którym nie przeszkadza mnogość bohaterów i obecność kilku niepowiązanych ze sobą wątków, bo ważniejsze jest poznawanie kolejnego zdania, kolejnej myśli czy emocji, a nie podążanie za sensownym ciągiem zdarzeń.

Nicole Krauss stworzyła powieść składającą się z trzech historii, co nie do końca jest prawdą, bo poszczególne historie zdają się rozrywać na mniejsze opowieści, w rezultacie otrzymujemy specyficzny ciąg krótkich opowiadań. Powieściowy chaos z początku przytłacza, ale z czasem zaczyna nabierać formalnego porządku. Okazuje się bowiem, że historie toczą się wokół tego samego przedmiotu, wokół ogromnego biurka, które być może kiedyś było własnością samego Garcii Lorki.

Poznajemy więc historię amerykańskiej pisarki, od dwudziestu pięciu lat piszącej przy biurku, które odziedziczyła po młodym poecie wprowadzonym przez tajną policję Pinocheta. Otrzymujemy też historię starszego mężczyzny, który zastanawiając się nad przywiązaniem swojej żony do tajemniczego biurka stojącego w ich domu, odkrywa mroczną tajemnicę sięgającą czasów holokaustu. Biurko pojawia się także w historii antykwariusza z Jerozolimy, który



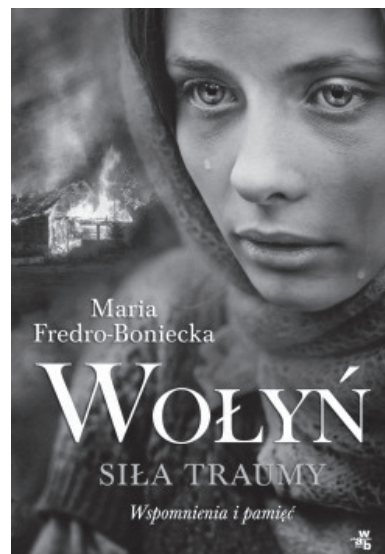
Polecamy



LUBIĘ FARBOWAĆ WRÓBLE

Violetta Ozminkowski,
Agnieszka Osiecka

Agnieszka Osiecka - królowa ozdabiania codzienności słowami. Mówiła: Nie otwieraj ust, jeśli nie masz puenty. Cytaty z jej tekstów na stałe weszły do języka potocznego. Lektura udzielonych przez nią wywiadów okazuje się równie inspirująca. Celne podsumowania, poetyckie widzenie świata i ciekawe przemyślenia. Każde słowo wiernie spisane z rozmowy, bez przeinaczeń i nadinterpretacji. Wszystko ubrane przez Violetkę Ozminkowską w formę współczesnego wywiadu, tak by słowa zyskały autentyczność i spójność.



WOŁYŃ. SIŁA TRAUMY. WSPOMNIENIA I PAMIĘĆ

Maria Fredro-
Boniecka

Miłość do ziemi, rachunek krzywd i demony nienawiści. Dwa narody, dwie ojczyzny, wspólna

rekonstruuje gabinet ojca, splądrowany przez hitlerowców w Budapeszcie w 1944 roku.

Powieściowe biurko to nie jest wyłącznie zwykły przedmiot, który ma za zadanie łączyć z pozoru odrębne opowieści. Ten mebel daje bohaterom energię do działania, jest źródłem wielkich przeżyć, budzi fascynację i niepokój, jest przyczynkiem do życiowych decyzji, zmienia losy bohaterów. A co najważniejsze, biurko jest symbolem pamięci o minionych czasach, o ludziach, którzy odeszli.

Nicole Krauss, snując historie różnych osób silnie związanych z konkretnym meblem, w piękny sposób opowiada o tym, jak ważna jest dla nas pamięć, jak bardzo boimy się utraty wspomnień.

Polecam „Wielki dom” na audiobooku w interpretacji Magdaleny Cieleckiej i Rocha Siemianowskiego. Słuchanie tej książki w wykonaniu dwóch lektorów to dodatkowa przyjemność, w ten sposób łatwiej wczuć się w wielość naracyjną powieści.

Audiobook: Nicole Krauss, „Wielki dom”, Świat Książki, 2011, czytają Magdalena Cielecka i Roch Siemianowski, czas nagrania: 11 godz. 46 min.



Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



Napisz do autora:
Agnieszka Pietrzyk

e-mail: redakcja@razemztoba.pl

tragedia Siedmioro świadków, trzech komentatorów, dziesiątki spisanych relacji. Ponad siedemdziesiąt lat po rzezi wołyńskiej (1943-44) wracają oni do tamtych wydarzeń, jako ciągle żywej traumy na poziomie jednostkowym i zbiorowym, lokalnym i narodowym. Opowiadają o osobistych doświadczeniach, ukazując niewyobrażalne okrucieństwo wydarzeń oraz ich tło historyczne i społeczne.



SEKRETNE ŻYCIE DRZEW

Peter Wohlleben

W lesie dzieją się zdumiewające rzeczy. Są tam drzewa, które porozumiewają się ze sobą, drzewa, które z odaniem troszczą się o swe potomstwo oraz pielęgnują starych i chorych sąsiadów, drzewa, które doświadczają wrażeń, mają uczucia i pamięć. Niewiarygodne? Ale prawdziwe! Leśniczy Peter Wohlleben snuje fascynujące historie o zdumiewających zdolnościach drzew. Przynajmniej wyniki najnowszych badań naukowych i dzieli się swoimi obserwacjami z codziennej pracy w lesie. Otwiera przed nami sekretny świat, jakiego nie znamy.

KONKURS!

Zwycięzcą konkursu z nr 8/225/2016, w którym to do wygrania była książka

„Byle dalej - w 888 dni dookoła świata”

Marty Owczarek i Bartka Skowrońskiego
została

pani Patrycja Siegięda z Pasłęka.

Gratulujemy, potwierdzenie wygranej wysłaliśmy drogą elektroniczną.

W tym miesiącu

na szczęśliwca czekają

„Męskie sprawy”

autorstwa Agaty Jankowskiej
i Michała Pozdał.

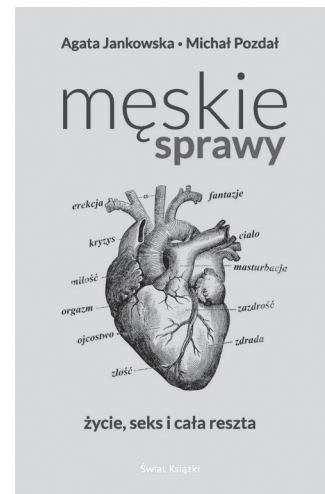
Aby ją zdobyć, wystarczy

do 15 listopada

na adres konkurs@razemztoba.pl

podesłać swoje imię i nazwisko.

Zapraszamy do udziału!



Seniorzy nie schodzą ze sceny

Tegoroczna konferencja z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych pt. „Seniorzy zaangażowani w zmianę społeczną” w Olsztynie poświęcona była radom seniorów. W Polsce działa już 255 takich rad, w województwie warmińsko-mazurskim jest ich na razie 10.

Seniorzy chcą razem z władzą budować kompleksową politykę senioralną, która pozwoli osobom starszym żyć godnie i pożytecznie, biorąc pod uwagę, że już niedługo będą stanowić 1/3 społeczeństwa.

Rady seniorów powstawały spontanicznie, w różny sposób, bez formalnego umocowania w strukturach administracyjnych. W grudniu 2013 r., wskutek nowelizacji ustawy o samorządzie gminnym poprzez dodanie art. 5c, uzyskały podstawę prawną. Gminy mają obowiązek powołać taką radę na wniosek organizacji seniorskich. Ustawa nie jest doskonała, nie określa zadań i kompetencji rad. Maria Kłaman z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „E”, które współpracuje z radami seniorów w całej Polsce, widzi trzy podstawowe funkcje tego ciała: konsultacyjną, doradczą i inicjatywną. Wszystkie trzy służą budowaniu przez samorząd gminnej polityki senioralnej. W praktyce w każdym wypadku ta rola jest trochę inna, zależnie od lokalnych potrzeb, relacji z władzą i aktywności członków rady. Najczęściej działalność rady jest wielostronna: oprócz powyższych trzech jeszcze informacyjna, reprezentatywna – zwłaszcza w wypadku demokratycznych wyborów członków rady przez organizacje seniorskie, integrująca, kontrolna, interwencyjna.

SENIORZY NA WSI

Rady seniorów działają obecnie głównie w miastach, starając się we współpracy z władzami



samorządowymi poprawić warunki życia seniorów i tworzyć przestrzeń do ich aktywności. Aktywność osób starszych mieszkających na terenach wiejskich zainteresowała Cezarego Kurkowskiego z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, który przeprowadził badania w 300 wsiach na terenie Warmii i Mazur. Wieś szybko się starzeje – co jest głównie skutkiem migracji młodego pokolenia. Zanikają tradycyjne role społeczne – coraz rzadziej spotyka się rodziny wielopokoleniowe, za to coraz więcej starszych osób żyje w samotności. Pozostają jednak stare stereotypy dotyczące starości. Z badań wynika m.in., że połowa seniorów uczestniczy lub była zachęcana do uczestnictwa w różnego rodzaju zajęciach, tyle samo uprawia aktywną turystykę lub sport (rajdy, spacer, basen, rower), 30 proc. korzysta z internetu, a 70 proc. chciałoby mieć taką

możliwość, 1/3 podejmuje działania na rzecz społeczności lokalnej – chociaż najczęściej są to akcje okolicznościowe, jak festyny wiejskie czy parafialne, ale 70 proc. deklaruje, że chciałoby to robić. Panuje „domocentryzm”, tzn. ludzie spotykają się najczęściej we własnych domach lub u sąsiadów, ponadto w kościele i rzadziej w świetlicy. Starsi ludzie oczekują, żeby ich zaprosić, zachęcić do udziału w różnego rodzaju działaniach, potrzebują miejsca na spotkania, angażują się w to, co ich interesuje. 40 proc. boi się osiemnienia, a 1/3 uważa, że starymi ludźmi nie warto się zajmować. Sytuacja na wsi bardzo się zmienia. Są wsie, gdzie środowisko seniorskie stało się bardzo aktywne. We wsi Krekole w powiecie bartoszyckim działa stowarzyszenie łańcuch Wzajemności. Stowarzyszenie początkowo działało tylko na terenie wsi pomagając starszym osobom

w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego, obecnie przekroczyło granice powiatu i województwa. Przy stowarzyszeniu w dawnej remizie OSP, funkcjonuje „Krekolandia” – wyremontowane i wyposażone społecznym sumptem miejsce, gdzie każdy może przyjść, skorzystać z różnorodnego sprzętu i gdzie dzieją się ciekawe rzeczy dla wszystkich pokoleń. Jest też SuperSeniorClub, w którym można pośpiewać, nauczyć się pielęgnacji dojrzałej cery, dziennikarstwa, a nawet sztuki pisania ikon i mnóstwa innych, bardzo ciekawych rzeczy.

Inny przykład to Stowarzyszenie Agroturystyczne Mazurska Kraina w Sołectwie Giże, inicjator regionalnego Święta Mleka, które szkoli seniorów z okolicy, m.in. w prowadzeniu działalności agroturystycznej.

NAJWAŻNIEJSZE JEST MIEJSCE

Organizacje seniorskie potrzebują wsparcia. O tym, czego najbardziej potrzebują seniorom, żeby byli aktywni, rozmawiali paneliści zaproszeni przez organizatorów konferencji. Byli to: Antoni Wiatr – Dyrektor Dziennych Domów Pomocy Społecznej w Krakowie i Przewodniczący Rady Krakowskich Seniorów, Barbara Baturo-Warszawska – Przewodnicząca Rady Olsztyńskich Seniorów; Irena Podlecka – Naczelnik Wydziału Polityki Społecznej, Urząd Miasta w Elku, Jadwiga Olsińska – Wolontariuszka Centrum Wolontariatu w Olsztynie, Tadeusz Głowdel – senior, wolontariusz. Dyskusję moderował Bartłomiej Głuszak – Prezes FOSy, głos zabierali również pozostali uczestnicy konferencji. Wszyscy zgodzili się z twierdzeniem, że koniecznym warunkiem do aktywnego działania osób starszych jest miejsce, gdzie mogą się spotykać, realizować swoje pasje, dzielić się pomysłami, przygotowywać różne wspólne działania. Udostępnienie takiego miejsca to przede wszystkim zadanie samorządu. Są na to różne sposoby. Kraków jest przykładem, że można je tworzyć wspólnie z organizacjami pozarządowymi. W ramach programu ASOS, do którego aplikowały organizacje przy wsparciu władz miasta, powstało dotychczas 16 Centrów Aktywności

Seniora, planowane są 54 takie Centra. CASy działają niezależnie od wszelkich innych organizacji seniorskich, którym mogą służyć pomocą. Są to miejsca, w których można realizować różne pomysły, np. takie, jak zaplanowana na wiosnę przejażdżka statkiem po Wiśle pod hasłem „Na falach Dunaju” – przy akompaniamencie muzyki Straussa. W Suwałkach ogłaszane są konkursy grantowe dla organizacji na prowadzenie klubów seniora. Inaczej podchodzi do problematyki seniorskiej Elk: tu stawia się na integrację międzypokoleniową. Do rad seniorów powoływani są również ludzie młodzi, zachęca się dzieci i młodzież do wspólnych działań z osobami starszymi. Dyrektor MOPS w Elku mówi: chodzi o to, żeby nie wiek determinował działania, a potrzeby.

CZAS NA POLITYKĘ (SENIORALNĄ)

Konferencję można podsumować jednym zdaniem: potrzebna jest polityka senioralna, na wszystkich szczeblach, zaczynając od ogólnokrajowej. Ta polityka powinna być budowana razem ze środowiskiem seniorskim, skupionym w radach seniorów, uniwersytetach trzeciego wieku, klubach seniora i wszelkich innych organizacjach, w których działają osoby starsze. Demokratycznie wybrane reprezentacje wszystkich wymienionych ciał skupia Obywatelski Parlament Seniorów, w którym województwo warmińsko-mazurskie ma 16 delegatów. Powstają też krajowe sieci poszczególnych rodzajów organizacji, jak Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Ogólnopolskie Porozumienie Rad Seniorów. Rząd ma więc odpowiednich, kompetentnych partnerów, gotowych do współpracy.

Konferencję zorganizowała Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego „FOSA”, przy wsparciu Urzędu Marszałkowskiego.



Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



Napisz do autora:

Teresa Bocheńska

e-mail: t.bochenska@razemztova.pl

ELBLĄG:

Ostrzegają przed oszustami

Na wybranych przystankach autobusowych, na których instalowane są ekrany wyświetlające rozkład jazdy autobusów/tramwajów, pojawiły się komunikaty ostrzegające przed oszustami i ich metodami na wyłudzenie pieniędzy. Jest to wspólna akcja elbląskiej policji oraz Zarządu Komunikacji Miejskiej.

– Chcemy docierać do osób, które na co dzień nie korzystają z Internetu lub nie oglądają lokalnej telewizji – mówi podkom. Krzysztof Nowacki, oficer prasowy KMP w Elblągu.

Elektroniczne plansze wyświetlane są na 6 przystankach w Elblągu. Co więcej, powstaje także spot dźwiękowy ostrzegający przed oszustami posługującymi się metodą „na policjanta” – spot ten będzie odtwarzany w autobusach komunikacji miejskiej. W szczególności usłyszą go mieszkańcy korzystający z linii na trasie targowisko miejskie i szpital.

Pomysł z ostrzeganiem seniorów przed oszustami skomentował już na swoim profilu radny Robert Turlej: – Pomysł bardzo dobry i warty pochwalenia, jednak warto pamiętać, że komunikaty kierowane do osób starszych muszą być odpowiednio przygotowywane, m.in. poprzez większą czcionkę. Zwracałem na to uwagę podczas poprzedniej kampanii, kiedy to w autobusach przyklejono małe ulotki-plakaciki z bardzo dużą ilością tekstu – podsumowuje radny.

RS

Tańczyć każdy może...

Są pierwszą i jak na razie jedyną grupą cheeleaderek na wózkach w Polsce. Cheerleaders FLEX Pomorze tworzy 6 dziewczyn: Ania, dwie Wiktorie, Ewa, Zuzia i Martyna. I choć każda jest inna, łączy je jedno...prawdziwa pasja do tańca i odwaga, aby sięgać po swoje marzenia.

- Pomysł przyszedł do nas „z zewnątrz” - wspomina trenerka, Monika Matusiewicz - Herrmann- Mój zespół Cheerleaders FLEX Sopot trenuje na Ergo Arenie. Czasami mijaliśmy się na sali z uczestnikami treningów, organizowanych przez stowarzyszenie, działające na rzecz osób niepełnosprawnych. Jego prezes podsunęła nam pomysł założenia grupy cheeleaderek na wózkach. Stwierdziliśmy, że jest to ciekawa inicjatywa. Menadżer FLEX'a zaproponował mi prowadzenie tej grupy, ponieważ wiedział, że z wykształcenia jestem pedagogiem i prowadziłam już różne dziecięce zespoły taneczne - dodaje.

Początki nie były łatwe. Planując prowadzenie zajęć cheerleaders na wózkach Monika Matusiewicz - Herrmann nie bardzo miała na kim się wzorować. Jedyną „deską ratunku” były amerykańskie strony wheelchair cheerleaders lub filmiki w internecie z tańca towarzyskiego na wózku inwalidzkim. Aby mieć wyobrażenie o tym, co można zrobić na wózku sama musiała na nim usiąść, nauczyć się jeździć, poprobować, co można zrobić używając rąk nie tylko do pracy z pomponami, ale też do poruszania kołami wózka. Spędziła na sali kilka godzin, aby poznać możliwości pracy z osobami na wózkach. Wtedy poczuła, że jest gotowa rozpocząć zajęcia. Pierwsze były bardzo stresujące, lecz szybko przekonała się, że z dziewczynkami pracuje się normalnie, jak z każdą inną grupą.

- Jest to duże wyzwanie, wymagające dużej kreatywności, ale też



Fot. nadesłane

dające ogromną satysfakcję - mówi trenerka.

CHEERLEDERKA - TO BRZMI DUMNIE

Zespół przyjął nazwę Cheerleaders FLEX Pomorze. Dziewczyny trenują raz w tygodniu na Ergo Arenie przez pełną godzinę zegarową. Trening standardowo składa się z zabawy ruchowej rozpoczynającej zajęcia, rozgrzewki, części tanecznej z pomponami (ćwiczenia

rytmiczne do muzyki, nauka nowych ruchów, elementów) i choreografią (doskonalenie znanych układów oraz tworzenie nowych). Obecnie zespół tworzy 6 dziewczyn. Martyna jest utalentowana sportowo, Ania - najstarsza i najspokojniejsza, jest tegoroczną maturzystką, Ewa jest bardzo obowiązkowa i pomocna, często podpowiada jakieś figury i rozwiązania, Wikтория K. rozbraja swoim śmiechem i wprowadza

zawsze bardzo pozytywną atmosferę na zajęciach, Wiktoria S. jest ambitna i konsekwentna, Zuzia – choć najmłodsza jest przesympatyczna i bez problemu odnajduje się w gronie starszych koleżanek.

- To jedyne zajęcia, które dają mi możliwość relaksu, oderwania się od codzienności, ale przede wszystkim czerpię z nich ogromną satysfakcję, że pomimo wielu ograniczeń fizycznych mogę tańczyć i rozwijać swoją pasję. Występy również sprawiają mi ogromną radość, szczególnie na większych imprezach – przyznaje Ania.

- W zespole jestem od ponad 2 lat, mimo że doszłam do zespołu jako

dziewczyna i namiesza w ich zespole. Natomiast moje podejście do tego tematu szybko się zmieniło - dopowiada Ewa.

Jak podkreśla trenerka dziewcząt, od początku spotkań dziewczyny bardzo się otworzyły, nabrały wiary w siebie, zmieniło się poczucie ich własnej wartości.

- Jako trenerka widzę też dużo korzyści terapeutycznych: lepszą koordynację ruchową, czucie własnego ciała i orientację w przestrzeni, poprawę siły i wytrzymałości. Myślę, że te zajęcia to przede wszystkim dobra zabawa, atrakcyjna forma spędzania wolnego czasu, ale także przy okazji, rehabilitacja poprzez ruch – taka, która odbywa się w naturalny i przyjemny sposób, a nie w placówkach rehabilitacyjnych. Widzę również, że dziewczyny przede wszystkim są szczęśliwe. Mówią o tym, że odnalazły w życiu swoją pasję. Zajęcia wnoszą w ich życie pewne urozmaicenie i radość. Są dumne z tego, że są cheerleaderkami. W tygodniu mają różne terapie i rehabilitacje, ale ten jeden wieczór, gdy przyjeżdżają na trening – należy do nich - wyjaśnia Monika Matusiewicz – Herrmann.

BOGATE DOŚWIADCZENIA NIE TYLKO SPORTOWE

Zespół nie próżnuje. Na swoim koncie ma już liczne występy na wielu prestiżowych imprezach sportowych oraz doświadczenia...filmowe. Za swoje największe osiągnięcie uważają oprawę artystyczną meczu podczas Międzynarodowego Turnieju Rugby na wózkach Mazovia Cup 2015 w Legionowie. Dziewczynom dużo radości przyniósł też pokaz na otwarciu Mistrzostw Polski Cheerleaders 2016 oraz Gali „Gdynia bez barier” w Teatrze Muzycznym w Gdyni. Dwukrotnie występowały także na meczu Lotosu Trefla Gdańsk w Ergo Arenie oraz uczestniczyły w Gdyńskich Polach Nadziei w 2015 i w 2016. Miały również kilka pokazów na festiwalach integracyjnych, piknikach rodzinnych, zawodach cheerleaders oraz w szkołach integracyjnych.

- Niesamowitą przygodą dla nas było wystąpienie w filmie dokumentalnym „Cheerleaderki” Sławomira Witka. Uwieczniono na nim powstanie naszej grupy, od pierwszych treningów aż do pierwszego, specjalnego pokazu, zor-

ganizowanego na Ergo Arenie. Film, póki co, pokazywany jest tylko na festiwalach, jednak mamy nadzieję, że niedługo dostępny będzie dla szerszej publiczności - zaznacza Monika Matusiewicz – Herrmann.

WIĘKSZA GRUPA, WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

Marzeniem trenerki jest posiadanie większej grupy i rozpromowanie zajęć cheerleaders na wózkach w całej Polsce, aby znalazły się odważne osoby do prowadzenia tych zajęć w innych miastach, dzięki czemu dziewczyny w końcu miałyby konkurencję.

- Może to też pomogłoby, aby takimi grupami zainteresowali się sponsorzy. Chciałabym też utworzyć stowarzyszenie, aby móc pozyskiwać środki na jej rozwój. Musiałymy już parę razy zrezygnować z pokazów w innych miastach, gdyż brakowało nam na taki wyjazd funduszy. - tłumaczy Monika Matusiewicz – Herrmann - Wiem, że jest zapotrzebowanie na takie zajęcia, ponieważ nie raz otrzymywałam wiadomości, bardzo pozytywne, wskazujące na to, że jest jeszcze dużo dziewczyn zainteresowanych taką formą ruchu. Nie wszystkie mają możliwości dojazdu nawet z pobliskich okolic, lub mieszkają w innych województwach, gdzie nie prowadzi się takich zajęć - dodaje.

Grupa Cheerleaders FLEX Pomorze cały czas czeka jednak na nowe uczestniczki zajęć.

- Drzwi na salę treningową mamy zawsze otwarte. Można przyjechać i spróbować swoich sił, skontaktować się ze mną – zachęca trenerka. - Jako grupa... może niedługo rozpoczniemy bardzo ciekawy projekt na najbliższy sezon, ale nie chciałabym jeszcze zdradzać jaki. Jeśli się uda – będzie dużo pracy, ale i też dużo radości - zapowiada Monika Matusiewicz – Herrmann.



ostatnia i staż w nim mam najkrótszy, czuje się tam jak przysłowiowa „ryba w wodzie”. Trenerka przyjęła mnie z otwartymi ramionami, również koleżanki z zespołu przyjęły mnie bardzo przyjaźnie, mimo że ja nie do końca byłam od razu pewna siebie, bo weszłam w zespół, który istniał już rok i miałam wrażenie, że dziewczyny mogą mieć coś przeciwko temu, że po roku, kiedy one się już zgrały, nagle przychodzi nowa



Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



Napisz do autora:
Aleksandra Garbecka

e-mail: a.garbecka@razemztoba.pl

Nie będzie więcej pieniędzy na ŚDS-y?

Opublikowany 7 października projekt ustawy o szczególnych rozwiązaniach służących realizacji ustawy budżetowej na rok 2017 wprowadza w art. 15 nowe założenia, które zdążyły już spotkać się z ostrym sprzeciwem wielu organizacji, działających na rzecz osób niepełnosprawnych intelektualnie. Zmiany bowiem, nie zakładają zwiększenia dofinansowania dla środowiskowych domów samopomocy na rok 2017. Jego wzrost planowany jest dopiero na rok 2018 i następny.

- Polityka społeczna na rzecz osób z niepełnosprawnościami, w tym szczególnie osób z niepełnosprawnością intelektualną, powinna gwarantować dostęp do koniecznego wsparcia każdej osobie - tłumaczy dr Monika Zima-Prajaszaska, prezeska Zarządu Głównego, z Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną (PSONI), w piśmie skierowanym w tej sprawie, m. in do Premier Beaty Szydło - Tymczasem, proponowane w tzw. ustawie okobudżetowej rozwiązania, nie tylko bezpośrednio ograniczają niezbędne wsparcie osób o największych trudnościach w funkcjonowaniu, ale przede wszystkim stanowią niezrozumiałą zmianę przyjętych w roku 2015 regulacji. - dodaje.

Zgodnie z ustawą z 5 sierpnia 2015 r. o zmianie ustawy o pomocy społecznej, kwota dotacji na jednego uczestnika środowiskowego domu samopomocy (ŚDS) wynosić ma:

- w roku 2016 – 200 proc. kryterium dochodowego, o którym mowa w art. 8 ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 r.

- w roku 2017 – 230 proc. kryterium dochodowego,

- w roku 2018 – kwota nie niższa niż 250 proc. kryterium dochodowego (art.51 c ustawy o pomocy społecznej).

Zdaniem PSONI proponowane zmiany nie zostały uzasadnione



w opracowanym do projektu uzasadnieniu, nie zostały też przedstawione skutki planowanych działań z perspektywy uczestników środowiskowych domów samopomocy.

POTRZEBY SĄ OGROMNE

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną prowadzi w całej Polsce 44 środowiskowe domy samopomocy, w których z terapii i rehabilitacji korzysta ponad 1500 osób z niepełnosprawnością intelektualną i sprzężonymi niepełnosprawnościami. ŚDS są placówkami, które spełniają kluczową rolę w systemie wspierania osób o największych potrzebach, są dla uczestników ośrodkami wsparcia,

zapewniają im aktywizację społeczną oraz przygotowują ich do samodzielnego – na miarę ich możliwości – życia, przy odpowiednim wsparciu w społeczności lokalnej. Działalność ŚDS w znacznym stopniu zapobiega instytucjonalizacji w domach pomocy społecznej dużej grupy osób. Stowarzyszenie, jako organizacja rodziców, stoi na stanowisku, że jest to forma rehabilitacji społecznej i wsparcia niezwykle potrzebna i sprawdzona w środowiskowym systemie wspierania osób ze znacznym i umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Przemawiają za nią względy ekonomiczne (koszty uczestnictwa w ŚDS są o ponad połowę mniejsze niż koszty pobytu w DPS) i przede wszystkim

względy społeczne (uczestnicy ŚDS to często osoby przybywające pod opieką starzejących się rodziców, którzy sami wymagają już pomocy.

- Najczęściej uczestnikami tych placówek są mieszkańcy małych miejscowości, gdzie nie ma dla nich innej oferty wsparcia. ŚDS jest często jedynym miejscem ich aktywności, kontaktu z innymi ludźmi, miejscem gdzie otrzymują jedyny w ciągu dnia posiłek i gdzie mogą zaspokoić podstawowe potrzeby życiowe. Rosnące koszty utrzymania tych placówek, z jednoczesną koniecznością zapewnienia odpowiednich standardów i realizacja wielu zadań związanych z różnymi rodzajami sprzężonych niepełnosprawności uczestników, wymaga odpowiednich nakładów finansowych. Dodatkowo, w ramach tych środków organizator powinien zapewnić pobyt całonocowy w sytuacjach kryzysowych, które często

zdarzają się w rodzinach osób z niepełnosprawnościami – czytamy dalej w piśmie.

WSPARCIE JEST NIEZBĘDNE

Zdaniem PSONI zwiększenie dofinansowania środowiskowych domów samopomocy jest niezbędne dla zachowania standardów pracy i wspierania osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz sprzężonymi niepełnosprawnościami.
- Dotacje dla ŚDS pokrywają koszty utrzymania placówek, zatrudnienia wyspecjalizowanej kadry, zakupu materiałów do rehabilitacji i terapii. Jeżeli dotacja na uczestnika środowiskowego domu samopomocy nie będzie systematycznie zwiększana w kolejnych latach, koszty funkcjonowania placówek przewyższą otrzymywane dotacje. Należy mieć na uwadze, że niektóre wydatki w budżetach ŚDS nie mogą zostać zredukowane, np.

wynagrodzenie pracowników na minimalnym poziomie jest określone przez przepisy prawa i od 2017 roku wynosić będzie 2 000 zł; opłaty za media są ustalane przez dostawców i nie podlegają negocjacji – podkreśla dr Monika Zima-Prajaszeska.
- Zgodnie z obowiązującym prawem, prowadzenie środowiskowych domów samopomocy jest zadaniem administracji rządowej, zlecanym samorządom i organizacjom pozarządowym; wsparcie i opieka nad osobami z najgłębszymi niepełnosprawnościami i wymagającymi kompleksowej pomocy nie mogą być wykluczone z polityki społecznej rządu – podsumowuje dr Monika Zima-Prajaszeska.

Oprac. AG

Źródło: psoni.org.pl

PRAWO

Wsparcie dla osób głuchych – garść informacji

O osoby niepełnosprawne, w tym osoby niesłyszące, mogą otrzymać pomoc, która jest realizowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Przedstawiamy kompendium wiedzy w tym zakresie.

ZWROT KOSZTÓW ZA TURNUS

Osoba niepełnosprawna może raz w roku ubiegać się o dofinansowanie – ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych – kosztów uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym.

Wysokość dofinansowania wynosi:

– 30 proc. przeciętnego wynagrodzenia dla osoby niepełnosprawnej ze znacznym stopniem niepełnosprawności, a także dla niepełnosprawnego dziecka w wieku do 16. roku życia oraz osoby niepełnosprawnej w wieku 16–24 lat

uczącej się i niepracującej, bez względu na stopień niepełnosprawności,

– 27 proc. przeciętnego wynagrodzenia – dla osoby niepełnosprawnej z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności,

– 25 proc. przeciętnego wynagrodzenia – dla osoby niepełnosprawnej z lekkim stopniem niepełnosprawności,

– 20 proc. przeciętnego wynagrodzenia dla opiekuna osoby niepełnosprawnej

– 20 proc. przeciętnego wynagrodzenia

– dla osoby niepełnosprawnej zatrudnionej w zakładzie pracy chronionej,

niezależnie od posiadanego stopnia niepełnosprawności

W przypadku trudnej sytuacji życiowej, dofinansowanie dla osoby niepełnosprawnej lub dofinansowanie uczestnictwa jej opiekuna może zostać podwyższone do 40 proc. przeciętnego wynagrodzenia. Podwyższenie dofinansowania może nastąpić, jeżeli opiekun pozostaje we wspólnym gospodarstwie domowym z osobą niepełnosprawną lub osoba ta ponosi koszty uczestnictwa opiekuna w turnusie.

LIKwidACJA BARIER I SPRZĘT REHABILITACYJNY

Osoba niepełnosprawna może także ubiegać się o dofinansowanie ze środków PFRON:

- zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny stosownie do potrzeb wynikających z niepełnosprawności, jeżeli średni miesięczny dochód obliczony zgodnie z przepisami rozporządzenia nie przekracza 50 proc. przeciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym lub 65 proc. przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej oraz jeżeli zachodzi potrzeba prowadzenia rehabilitacji w warunkach domowych przy użyciu tego sprzętu. Wysokość dofinansowania wynosi do 80 proc. kosztów tego sprzętu, nie więcej jednak niż do wysokości pięciokrotnego przeciętnego wynagrodzenia.

- likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych – jeżeli ich realizacja umożliwi lub w znacznym stopniu ułatwi osobie niepełnosprawnej wykonywanie podstawowych, codziennych czynności lub kontaktów z otoczeniem. Wysokość dofinansowania wynosi do 95 proc. kosztów przedsięwzięcia, nie więcej jednak niż do wysokości piętnastokrotnego przeciętnego wynagrodzenia. Konieczne jest

więc pokrycie z własnych dochodów przynajmniej 5 proc. kosztów.

- usług tłumacza języka migowego lub tłumacza – przewodnika – jeżeli jest to uzasadnione potrzebami wynikającymi z niepełnosprawności. Wysokość dofinansowania nie może być wyższa niż 2 proc. przeciętnego wynagrodzenia za godzinę jej świadczenia.

- zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze – przysługuje osobie ubezpieczonej i finansowane jest ze środków będących w dyspozycji Narodowego Funduszu Zdrowia.

W przypadku, jeśli trzeba mieć wkład własny niezbędny do zakupu przedmiotu ortopedycznego lub środka pomocniczego osoba niepełnosprawna może ubiegać się – w PCPR – o dofinansowanie ze środków PFRON kosztów pokrytych z własnych środków finansowych, jeżeli średni miesięczny dochód tej osoby obliczony zgodnie z rozporządzeniem nie przekracza 50 proc. prze-



ciętnego wynagrodzenia na osobę we wspólnym gospodarstwie domowym lub 65 proc. przeciętnego wynagrodzenia w przypadku osoby samotnej.

Wysokość dofinansowania wynosi:

- do 100 proc. udziału własnego osoby niepełnosprawnej w limicie ceny, jeżeli taki udział jest wymagany przez przepisy,

- do 150 proc. sumy kwoty limitu, o których mowa powyżej, wyznaczonego przez ministra właściwego ds. zdrowia oraz wymaganego udziału własnego osoby niepełnosprawnej w zakupie tych przedmiotów i środków, jeżeli cena zakupu jest wyższa niż ustalony limit.

POMOC INNYCH W GODZIENNYM ŻYCIU

Zgodnie z przepisami ustawy o języku migowym i innych środkach komunikowania się osoba uprawniona ma prawo do skorzystania z pomocy osoby przybranej (osoba, która ukończyła 16 lat i została wybrana przez osobę uprawnioną w celu ułatwienia porozumienia z osobą uprawnioną i udzielenia jej pomocy w załatwieniu spraw w podmiotach zobowiązanych) w kontaktach z m.in. organami administracji publicznej, podmiotami leczniczymi, jednostkami Policji.

Osoby uprawnione (osoby doświadczone trwale lub okresowo

trudności w komunikowaniu się), członkowie ich rodzin oraz osoby mające stały lub bezpośredni kontakt z osobami uprawnionymi, mogą złożyć w Państwowym Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych wnioski o dofinansowanie kosztów szkolenia języka migowego lub tłumacza-przewodnika.

Wysokość przyznanego dofinansowania nie może być wyższa niż 20 proc. przeciętnego wynagrodzenia.

Dofinansowanie kosztów szkolenia jest uzależnione od typu wnioskodawcy i wynosi:

- dla osoby uprawnionej – nie więcej

niż 95 proc. kosztów szkolenia,

- dla członka rodziny osoby uprawnionej oraz osoby mającej z nią stały lub bezpośredni kontakt – nie więcej niż 90% kosztów szkolenia.

Kwota przekazanego dofinansowania nie może być wyższa od faktycznego kosztu uczestnictwa wnioskodawcy w szkoleniu.

DOSTĘPNA ADMINISTRACJA PUBLICZNA

Organ administracji publicznej musi udostępnić usługę, która pozwala na komunikowanie się, w szczególności poprzez:

- korzystanie z poczty elektronicznej,
- przesyłanie wiadomości tekstowych,

w tym z wykorzystaniem wiadomości SMS, MMS lub komunikatorów internetowych,

- komunikację audiowizualną, w tym z wykorzystaniem komunikatorów internetowych,

- przesyłanie faksów,
- strony internetowe spełniające standardy dostępności dla osób niepełnosprawnych;
- oraz upowszechniania informacji o ww. usługach w szczególności w Biuletynie

Informacji Publicznej, na stronach internetowych organu i w miejscach publicznie dostępnych w tym organie.

POMOC W ZATRUDNIENIU

W ramach systemu rehabilitacji zawodowej, z którego korzystać mogą również osoby niesłyszące, funkcjonuje wiele instrumentów aktywizujących zawodowo osoby niepełnosprawne. Wśród nich jest możliwość podjęcia np. szkoleń, staży, przygotowania zawodowego dorosłych, prac interwencyjnych czy studiów, a także instrumenty wsparcia skierowane do osób niepełnosprawnych zainteresowanych podjęciem lub prowadzącym działalność gospodarczą, jak:

- jednorazowe środki na podjęcie działalności gospodarczej, rolniczej lub wniesienie wkładu do spółdzielni socjalnej,
- dofinansowanie do wysokości 50 proc. oprocentowania kredytu bankowego zaciągniętego na kontynuowanie tej działalności,
- refundacji składek na ubezpieczenia społeczne dla osób niepełnosprawnych prowadzących działalność gospodarczą lub rolniczą.

Ponadto są także instrumenty wspierania zatrudnienia osób niepełnosprawnych, skierowane do pracodawców zatrudniających lub mających zamiar zatrudnić takie osoby. Są to:

- miesięczne dofinansowanie do wynagrodzenia pracownika niepełnosprawnego – jest to instrument najpopularniejszy wśród pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne, na który przeznaczana jest największa kwota środków PFRON;

Kwoty dofinansowania:

- a) 1800 zł – w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do znacznego stopnia niepełnosprawności;
- b) 1125 zł – w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do



umiarkowanego stopnia niepełnosprawności;

c) 450 zł – w przypadku osób niepełnosprawnych zaliczonych do lekkiego stopnia niepełnosprawności.

Kwoty, o których mowa powyżej zwiększa się o 600 zł w przypadku osób niepełnosprawnych, w odniesieniu do których orzeczono chorobę psychiczną, upośledzenie umysłowe, całościowe zaburzenia rozwojowe lub epilepsję oraz niewidomych.

- zwrot kosztów związanych z przystosowaniem stanowisk pracy i pomieszczeń zakładu pracy do potrzeb niepełnosprawnego pracownika, a także kosztów adaptacji lub nabywania urządzeń ułatwiających osobie niepełnosprawnej wykonywanie pracy lub funkcjonowanie w zakładzie pracy oraz zakupu i autoryzacji oprogramowania na użytek pracowników niepełnosprawnych oraz urządzeń technologii wspomagających lub przy-

stosowanych do potrzeb wynikających z ich niepełnosprawności;

- zwrot kosztów wyposażenia stanowiska pracy osoby niepełnosprawnej do wysokości piętnastokrotnego przeciętnego wynagrodzenia;

- zwrot kosztów szkolenia pracownika niepełnosprawnego;

- zwrot miesięcznych kosztów zatrudnienia pracowników pomagających pracownikowi niepełnosprawnemu w pracy w zakresie czynności ułatwiających komuni-

kowanie się z otoczeniem, a także czynności niemożliwych lub trudnych do samodzielnego wykonania przez pracownika niepełnosprawnego na stanowisku pracy, a także zwrot kosztów szkolenia pracowników pomagających.

Źródło:MPIPS

Osoby niepełnosprawne intelektualnie też mogą nurkować

Tam, gdzie inni widzieli problemy, oni dostrzegli możliwości rehabilitacyjne i postanowili udowodnić światu, że „się da!” Zespół pod kierownictwem ADAMA KOZAKIEWICZA, instruktora Komisji Działalności Podwodnej CMAS oraz właściciela Bałtyckiego Centrum Nurkowego Seawave stworzył pierwszy na świecie innowacyjny program nurkowania dla osób z niepełnosprawnością umysłową. Na bazie tych doświadczeń powstał autorski projekt „Pojąć głębie”. Jego celem jest przede wszystkim wzmacnianie niezależności, poczucia własnej wartości i pewności siebie u osób niepełnosprawnych intelektualnie poprzez nurkowanie o charakterze rehabilitacyjnym i terapeutycznym, ale także łamanie stereotypów związane z osobami z niepełnosprawnością intelektualną.

Wszystko rozpoczęło się od przypadkowego spotkania Adama Kozakiewicza i jego zespołu z 16-letnią Martyną Ostregą, która oprócz niepełnosprawności umysłowej choruje też na zespół Albrighta. Stała się ona swoistym zapalnikiem do pochylenia się nad stworzeniem odpowiednio bezpiecznych ram, dających szansę rehabilitacji takich osób przez nurkowanie i utwierdziły zespół w przekonaniu, że przy odpowiednim programie i zaangażowaniu można stworzyć innowacyjną metodę pracy z osobami niepełnosprawnymi, aby korzyści okazały się znaczące i zauważalne. Dzięki nurkowaniu Martyna poprawiła swoją kondycję, koordynację i stała się osobą bardziej odważną, otwartą i uśmiechniętą.

NAJPIERW BASEN, POTEM JEZIORO

Naturalną kontynuacją tych działań stało się opracowanie autorskiego i innowacyjnego projektu „Pojąć Głębie”, do udziału którego zaproszono psychologów, nurków oraz doświadczony zespół Spółdzielni Socjalnej Dalba (twórców jedynej w Polsce i 6. Na świecie Browaru Spółdzielczego), zatrudniającej osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Sześciu członków Spółdzielni jako pierwsi przeszło pilotażo-



Fot. nadesłane

we szkolenie i ukończyło je z sukcesem. Szkolenie odbywało się zarówno w warunkach ograniczonych jak i na otwartych akwenach, w asyście doświadczonych instruktorów, co dało możliwość opanowania teorii i wypróbowania nabytych umiejętności w różnych warunkach. Jak wyjaśnia Adam Kozakiewicz, pierwsze zajęcia odbyły się na basenie o głębokości 4 m. Miały one na celu oswojenie całej grupy z wodą, przyzwyczajanie i po-

kazanie zasad działania sprzętu nurkowego, jeszcze na powierzchni bez zanurzania. Stopniowo wprowadzano elementy oddychania przez automat nurkowy. Równolegle rozwijane były umiejętności poruszania się i koordynacji ruchowej w wodzie. Wykorzystanie dodatkowego wyporu (skafandrów nurkowych), umożliwiło pracę nad rozluźnieniem i usystematyzowaniem ruchów, u osób niepotrafiących pływać. Położony był również nacisk na naukę

odpowiednich zachowań nad wodą, związanych z prawidłowym obchodzeniem się ze sprzętem, przestrzeganiem zasad, poleceń oraz pracy w małych zespołach. Następnie przyszedł czas na drugi etap programu – tym razem na otwartej wodzie. Podczas 4 dniowego wyjazdu nad jezioro Mausz do bazy nurkowej zostało zrealizowane z sukcesem 6 nurkowań, na głębokości maksymalnej 10 metrów.

- Stopniowanie głębokości i poziomu trudności ćwiczeń oraz praca w systemie jeden instruktor na jednego podopiecznego, umożliwiły dokładną, bezpieczną stymulację, dając efekty widocznych postępów i chęci do dalszej wyťažonej pracy. Koncentracja na partnerstwie, współdziałaniu, synergii w nurkowaniu oraz społecznej aktywności. Kontakt z przyrodą, nieustanne sukcesy związane z poprawnym wykonywaniem zadanych ćwiczeń i poziomem emocji, podniosły zdecydowanie u wszystkich uczestników poczucie własnej wartości i zbudowały niezwy-

łą wiarę we własne możliwości. Zajęcia pokazały, że istnieje bezpieczna i skuteczna metoda rehabilitacji osób z niepełnosprawnością intelektualną z użyciem nurkowania. jako nośnika terapeutycznego. Udział w szkoleniu był zatem nie tylko wyzwaniem dla uczestników, ale i testem założeń naszego programu „Pojąć Głębież”, który docelowo ma szansę pomagać ludziom na całym świecie oraz wpływać na ich poziom życia – tłumaczy Adam Kozakiewicz.

MORZE, SPRZĘT I WYSZKOLONA KADRA
Projekt „Pojąć Głębież” w kolejnym etapie zakłada praktyczne zajęcia na wodach morskich, co pozwoli na rozwinięcie projektu o kolejne doświadczenia, zakupienie sprzętu, który będzie na stałe wykorzystywany w programie szkolenia nurka z niepełnosprawnością (m. in. pianki, maski) oraz wyszkolenie kadry instruktorów.

- Aby nasze działania mogły przyspieszyć i osiągnąć szerszą skalę,

potrzebujemy wyszkolić kadrę instruktorską, która będzie dysponowała odpowiednimi kwalifikacjami do pracy z osobami z niepełnosprawnością. Pozwoli nam to na sprawdzenie możliwości multiplikowania programu na inne grupy osób w różnych miejscach kraju – podkreśla Adam Kozakiewicz.

Następnym celem, jest zrealizowanie dwóch kolejnych, pełnych cykli szkoleniowych dla 6 osobowych grup podopiecznych, z udziałem nowych instruktorów w dwóch różnych miejscach w Polsce.

- Przeszkolenie 3 grup i zweryfikowanie programu „Pojąć Głębież” na 18 uczestnikach, umożliwi pokazanie wiarygodnych wyników i będzie stanowiło solidną podstawę do ubiegania się o certyfikację programu w ramach międzynarodowych organizacji nurkowych - podsumowuje Adam Kozakiewicz.

Oprac. AG

SPORT

Mistrzostwa Europy w Para Taekwondo

132 zawodników z 30 państw wzięło udział w V Otwartych Mistrzostwach Europy Para Taekwondo, które odbyły się na hali COS Torwar w Warszawie. To właśnie podczas tych mistrzostw pierwszy raz w historii Mistrzostw Europy rozgrywane były poomsae.

Polskę reprezentowało siedmiu zawodników – trzech w kategorii walki: Damian Kubiak z AZS OŚ Poznań, Julian Makulec i Przemysław Wieczorek z Centrum Walki Warszawa oraz czterech zawodników w rywalizacji technicznej układów formalnych poomsae: Agnieszka Kmieć, Anna Siwko, Michał Piędzia oraz Norbert Gózdź – wszyscy z KS Protektor Lublin.

Warto też wyjaśnić, że poomsae, to ćwiczenia obowiązkowe opracowane przez mistrzów taekwondo w celu przekazania wiedzy o sztuce walki oraz własnych interpretacji tej sztuki.

W poomsae występują harmonijnie połączone wszystkie techniki obrony i ataku o wzrastającym stopniu trudności, kształtujące umiejętności walki z jednym lub wieloma przeciwnikami. W ten sposób uczeń może ćwiczyć różne techniki ataku i obrony bez realnego przeciwnika i bez niebezpieczeństwa kontuzji. Kolejność ruchów jest ściśle określona i przebiega według ustalonego diagramu kroków. Ruchy powinny być silnie, skoncentrowane i rytmiczne przy zachowaniu stabilnej pozycji ciała. Poomsae stanowią podstawowy element egzaminu na kolejne

stopnie uczniowskie lub mistrzowskie. Po warszawskich mistrzostwach Polska zyskała nową Mistrzynię Europy w klasie sportowej P20 (niepełnosprawność intelektualna) w poomsae kobiet - Agnieszkę Kmieć i Wicemistrza Europy w klasie sportowej K41 w kategorii wagowej -75 kg – Przemysława Wieczorka.

Pozostali reprezentanci Polski ulegli przeciwnikom, pokazali jednak dobrą dyspozycję, plasując się w ogólnych rankingach na wysokich miejscach, niestety poza strefą medalową.

Oprac. RS

IKS „ATAK” najlepszy w Łodzi

W miniony weekend (14-16 października) w Łodzi odbył się Ogólnopolski Turniej w siatkówce na siedząco. Wzięły w nim udział 4 zespoły z całego kraju. IKS „Atak” Elbląg ponownie stanął na najwyższym stopniu podium.



Pierwszy dzień, to rywalizacja pomiędzy Start Łódź, Start Wrocław, IKS „Atak” Elbląg i Start Lublin, w systemie każdy z każdym. Elbląska drużyna wygrała wszystkie swoje spotkania i mogła być pewna gry o najwyższe podium turnieju. W finale elbląska drużyna spotkała się ze Startem Wrocław, wygrywając to spotkanie 3:0 i zapewniając sobie jednocześnie laur zwycięzcy turnieju.

W meczu o trzecie miejsce naprzeciw siebie stanęły drużyny Startu Łódź oraz Startu Lublin. Gospodarze okazali się lepsi i po odniedaniu tylko jednego seta zapewnili sobie trzecie miejsce w turnieju.

Poniżej prezentujemy końcową tabelę rozgrywek:

- I. IKS „ATAK” Elbląg
- II. START Wrocław
- III. START Łódź
- IV. START Lublin
- V. START Włoszczowa

Oprac. RS

Aktywnie rozpoczęli sezon młodzi siatkarze z IKS Atak Elbląg

Młodzi zawodnicy IKS „Atak” Elbląg w ostatnich dniach na brak sportowych wrażeń nie mogli narzekać. Brali udział w Ogólnopolskim Turnieju Mini Siatkówki w Piotrkowie Trybunalskim skąd udało się przywieźć srebrny medal oraz zagrali w Turnieju Starogardzo- Chwaszczyńskiej Ligi Dzieci w Mini siatkówce.

Turniej w Piotrkowie Trybunalskim (8 października) był bardzo wymagający, gdyż uczestniczyło w nim wiele liczących się w Polsce drużyn, które z powodzeniem w lipcu rywalizowały w Mistrzostwach Polski Kinder Sport +. Ze strony IKS „Atak” w zawodach wzięły udział dwie drużyny „trójek”, z czego w jednej z nich występował Wicemistrzowie Polski w kategorii „dwójek” - Oskar Woźny i Kamil Dobosz wspomagani przez Szymona Pateckiego, który otrzymał również nagrodę MVP turnieju. Chłopcy, po zaciętym boju w wielkim finale turnieju, musieli uznać wyższość rywali i zadowolić się srebrnymi medalami. Z kolei dla drugiej „trójki” biorącej udział w turnieju – Antoniego Posadzy, Marka Bieleckiego, Rafała Kaciłowicza i Mateusza Radziul, zawody

były bardzo dobrą okazją do ogrania się.

Tydzień po piotrkowskich zmaganiach (15 października) zawodnicy z Elbląga wystartowali w pierwszym z cyklu Turniejów Starogardzko-chwaszczyńskiej Ligi Dzieci w mini siatkówce. Na starcie stawiało się aż sześć zespołów z Elbląga, z czego każdy z nich osiągnął bardzo dobre wyniki.

„Dwójka” chłopców w składzie Jakub Dobosz, Paweł Zaton, Mikołaj Szafran, w swoim pierwszym turnieju, na dwudziestu siedmiu startujących uplasowała się na wysokim szóstym miejscu. „Trójka” chłopców w składzie: Oskar Woźny, Kamil Dobosz, Michał Ostojski, Szymon Patecki, nie miała sobie równych i pokonując choćby Lotos Trefl i Stal Grudziądz zdobyła złoty medal turnieju. Drugi zespół „trójek” w składzie Michał Kugler, Rafał Kaciłowicz, Mateusz Radziul, w ostatecznej klasyfi-

kacji zajął bardzo dobre 6. miejsce z kolei zespół „czwórki” chłopców grający w składzie Marcel Kańduła, Jakub Król, Oliwier Woźnicki, Michał Rożankowski, Michał Muraszko, Mateusz Piotrowski również zaprezentował się znakomicie ostatecznie zajmując 4 miejsce tuż za podium i przegrywając wejście do najlepszej trójki turnieju z Mistrzem Polski - UKS Setem Starogardem Gdańskim. Elbląskie „trójki” dziewcząt (Martyna Burzyńska, Nikola Kaczmarzyk, Klaudia Szymczyk, Maja Wityczyn) wróciły do Elbląga z brązowymi medalami pokonując między innymi zespół Gedanii Gdańsk. Z kolei ich koleżanki z „czwórek” - pierwszy raz występując w składzie Anita Semkiw, Magdalena Belling, Nikola Gajewska, Paulina Konecka, zajęły bardzo dobre 4. miejsce.

Oprac. RS

Popatrzeć na ziemię z wysokości

Lądowanie w polu lotniska nie zawsze się udaje. Zdarza się, że szybowiec, który zbiecził z kursu trzeba ciągnąć kilkaset metrów z powrotem na start. Siła i zręczność sześciu wolontariuszy Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej”, przydają się wtedy najbardziej. Ale też i do codziennego wspierania sześciu osób z niepełnosprawnością, uczestników I tury szybowcowego kursu podstawowego realizowanego w ramach fundacyjnego projektu „Rozwiń Skrzydła”.

Grzegorza (32 lata) z Dębicy od dzieciństwa „ciągnęło w powietrze”. Miał wprawdzie okazję pobyc tam podczas przelotów za granicę samolotami turystycznymi. Jednak zawsze pragnął zagościć tam na dłużej, sam i niekoniecznie w „autobusie” – jak drwiąco mówi się o wielkopokładowych samolotach rejsowych. Bo Grzegorz po prostu lubi patrzeć na ziemię z wysokości. Musiał tylko wybrać urządzenie, które mu zapewni bezpieczne oglądanie.

Grzegorz urodził się z wadą wrodzoną prawej nogi. Choć wydłużana, to jednak jest wciąż krótsza od lewej i zdecydowanie od niej słabsza. Skorygowana chirurgicznie stopa też nie zapewnia stabilnego wsparcia dla reszty ćwiczonego na siłowni i jazdą na rowerze ciała. Z lotami na paralotni, choć dającymi poczucie ogromnej swobody, wiąże się ryzyko upadków. Grzegorz bał się, że przytrafi mu się kontuzja i nie będzie mógł w ogóle chodzić. Wybrał szybowce jako pewniejsze.

PIERWSZE KROKI DO NIEBA

O kursach szybowcowych dla osób z niepełnosprawnością realizowanych w ramach projektu „Rozwiń Skrzydła” przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej” z Konina, Grzegorz dowiedział się od dyrektora Aeroklubu w Stalowej Woli. Dowiedział się także jak trudna jest droga do uzyskania licencji pilota szybowcowego.

Pierwszy krok to kwalifikacja przez lekarza Urzędu Lotnictwa Cywilnego. Drugi to zaliczenie e-learningowego szkolenia w systemie „Avioner”. Zakres wiedzy podobny jak na kursach dla pilotów paralotni, czyli m.in. zagadnienia z prawa lotniczego i procedur kontroli lotów,



łączności, meteorologii, zasad lotu, planowania i wykonania lotu, nawigacji, procedur i bezpieczeństwa lotu, a także budowy technicznej i zasad działania – w tym wypadku szybowców. System podpowiada kursantowi, od którego przedmiotu zacząć i do jakiego przejść w następnej kolejności. Z każdego obszaru tematycznego zdaje się egzamin. Tylko wtedy można zabrać się za naukę kolejnego przedmiotu.

Grzegorz przeszedł przez „naszpikowany wiedzą” kurs w czasie prawie rekordowym, bo w ciągu miesiąca. Poświęcił na niego jeden miesiąc podporządkowując mu niemal całe swoje życie. Na szczęście żona i szef agencji



reklamowej, w której pracuje okazali wyrozumiałość. Kiedy Grzegorz zdał ostatni egzamin wiedział, że może już zacząć pakować plecak, żeby pojechać na szkolenie praktyczne.

SAM NIE WIESZ, ŻE STERUJESZ

Podstawowy kurs szybowcowy na lotnisku w Turbii niedaleko Stalowej Woli zaliczyło w dniach od 25 sierpnia



do 14 br. września sześć osób. Oprócz Grzegorza, także Beata, Liliana, Sławomir, Jarosław i Bartosz. Troje z nich to „wózkersi” (osoby poruszające się na wózkach), a troje to „chodziaki” (osoby niepełnosprawne ruchowo poruszające się o własnych siłach). W codziennych zajęciach towarzyszyło im sześciu wolontariuszy Fundacji PODAJ DALEJ. Bo przynajmniej szczerze - lądowanie w polu lotniska nie zawsze się udaje. Zdarza się, że szybowiec, który zboczył z kursu trzeba ciągnąć kilkaset metrów z powrotem na start. Siła i zręczność sześciu są wtedy przydatne najbardziej.

Szybowce szkoleniowe na lotnisku były dwa. Pierwszy to „Duo Discus” instruktora Adama Czeladzkiego. Szybowiec jedyny w swoim rodzaju, przystosowany do pilotażu przez osoby z niepełnosprawnością ruchową. Wszystkie urządzenia, które w innych szybowcach są na dole w postaci pedałów i dźwigi - w „Duo Discusie” przeniesiono do kolumny sterowniczej i urządzeń nawigacyjnych, tak aby pilot mógł je obsługiwać rękoma. Bo sam Adam Czeladzki też jest osobą

niepełnosprawną. Drugi szybowiec to szkoleniowy, klasyczny „Puchacz”. Oba mają podwójne urządzenia sterownicze: dla instruktora i dla adepta.

Pierwszy lot, z instruktorem, to wykonanie koła nad lotniskiem. Kolejnych lotów jest po 60 dla każdego kursanta. Lotów krótszych - od 3 do 5 minut, dłuższych i bardzo długich - 1-2 godzinnych. Adepci szkolą start, latanie po prostej, łuki, zakręty, lądowanie. Im więcej lotów, tym mniejszy zakres pomocy instruktora. Czasem adepta nawet nie wie, że już sam steruje szybowcem. W połowie szkolenia każdy z uczestników odbywa lot kontrolny z szefem miejscowego Aeroklubu Dariuszem Łukawskim. To on decyduje o zakwalifikowaniu adepta do kolejnego etapu. W trakcie zajęć praktycznych cały czas sprawdzana jest wiedza teoretyczna kursantów.

PO PIERWSZE MAŻ, PO DRUGIE PILOT
Kiedy Bartosz (41 lat) z Zakopanego wsiadał do szybowca po raz pierwszy „powietrzną wiedzę” miał już opanowaną. Przez 15 lat uprawiał paralotniarstwo. W 2007r., podczas

lotów w Turcji zniósł go na skały. Połamał kręgosłup. Nie usiedział długo na wózku w jednym miejscu. Jeździ na rowerze, pływa kajakiem i sam, a na Monoski jeździ tak dobrze, że zdobył wicemistrzostwo Polski w tym sporcie.

Po wypadku mówił: w powietrze już nigdy. Teraz mówi: paralotnią już nigdy. Według niego jest zbyt krucha, zbyt nieprzewidywalna, może się złożyć podczas lotu. Szybowiec jest stabilniejszy, a swoje płyty ma zawsze w tym samym miejscu. Paralotnia i szybowiec? To tak jak rower i motocykl - niby mają tak samo po dwa koła, ale jeżdżą zupełnie inaczej.

Bartosz ma takie marzenie, żeby Tatry udostępnić osobom poruszającym się na wózkach. Od wypadku, on góral z Zakopanego, nie był w swoich ukochanych górach, bo wejść nawet na ścieżki turystyczne nie może. Na razie ma dwa inne cele. Najpierw ożenić się - to już we wrześniu. A potem zdobyć licencję pilota szybowcowego. Ale to później. Kiedy? Bartosz jeszcze nie wie. Ale dla niego liczy się sama realizacja celu, a nie jej termin.

Fundacja „Podaj Dalej”