

# Razem z Tobą

## dobra strona niepełnosprawnych



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany  
jest ze środków PFRON

**Nr 5/233**

**2017**

www.razemztoba.pl • Razem Każdego Dnia • Razem już 20 lat



## Oswoić niepełnosprawność



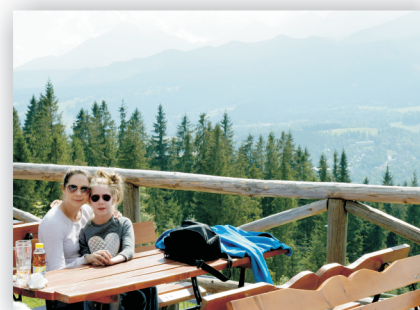
**Każdy miś  
ma swoją historię**

więcej str. 14



**Nowy wzór legitymacji**

więcej str. 30



**Wózek nie musi być  
ograniczeniem**

więcej str. 43



# SPIS TREŚCI

8

## Depresja – trudny przeciwnik

Szacuje się, że w Polsce choruje na nią ponad półtora miliona ludzi. I choć świadomość na jej temat jest coraz większa, wciąż zbiera swoje żniwo. Jak przekonuje psychiatra...



39

## Przebiegł całe wybrzeże

Krzysztof Drabik postanowił w 10 dni przebiec ponad 500 kilometrów linią brzegową od Świnoujścia do Gdańska. Dziennie to dłuższy...



43

## Wózek nie musi być ograniczeniem

Podróże – któż ich nie lubi. Okazuje się jednak, że dla chcącego nic trudnego, a wózek inwalidzki wcale nie musi być ograniczeniem. O planowaniu wycieczki...



12

## Wystarczy chcieć

Choć nie ma ręki, chce rywalizować z pełnosprawnymi zawodnikami na scenie kulturystycznej. Wierzy, że sukces to „tak naprawdę kwestia tego, jak się pracuje i jak bardzo...



28

## Brakuje dokumentów do emerytury?

Co zrobić, gdy chcemy iść na emeryturę, a nie mamy wszystkich dokumentów, potwierdzających zatrudnienie i wysokość składek? Bez kompletu dokumentów ZUS...



## Elbląg Nasze Miasto

Dla ratowania życia..... str. 17

Maksimum zabawy, maksimum współpracy ..... str. 21

200 lat Pani Franciszko ..... str. 23

## Spółeczeństwo:

Integracja na łonie natury..... str. 10

Każdy miś ma swoją historię..... str. 14

Chłopak na medal..... str. 15

Nowy wzór legitymacji ..... str. 30

## Kultura:

Oswoić niepełnosprawność..... str. 15

Wyrażą siebie przez sztukę ..... str. 35

## Edukacja:

Warsztaty nie muszą być nudne..... str. 11

Bezpłatny transport – komu przysługuje ..... str. 27

## Zdrowie:

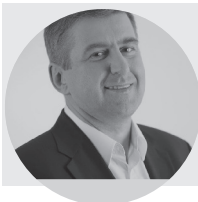
Czy można wyjść z autyzmu? ..... str. 16

Rehabilitacja po zwolnieniu ..... str. 29

## Sport:

Brązowy medal ..... str. 41

# Powiedzeli nam...



## Marek Borowski,

prezes Federacji Polskich Banków Żywności.

Marnowanie jedzenia w domach stanowi problem, z którym cały czas walczymy. Zmiana kilku prostych nawyków w kwestii przygotowywania oraz przechowywania żywności może znacząco ograniczyć ilość wyrzucanego jedzenia. By zachować na dłużej świeżość produktów spożywczych, przechowujemy je w lodówce. Zanim jednak włożymy coś na półkę, warto sprawdzić, jakie miejsce w chłodziarce będzie odpowiednie oraz jakie warunki są optymalne dla konkretnego produktu. Technologie dostępne w chłodziarkach i zamrażarkach pomagają zapewnić najlepsze warunki, by żywność była świeża i pełna składników odżywczych. Od tego, jak przechowywane jest jedzenie zależy nie tylko wygląd czy smak potraw, ale też nasze zdrowie. Zbyt wysoka temperatura, czy brak jej stabilności, za wysoki poziom wilgoci wewnątrz urządzenia, czy jeden obieg powietrza w chłodziarce i zamrażarce – to czynniki, które w znaczący sposób wpływają na jakość przechowywanych produktów. Odpowiednie warunki przechowywania oraz wiedza o produkcie i jego wymaganiach pozwolą nam wyeliminować nadmiar wyrzucanego jedzenia.



## Iwona Nowik

osoba po przeszczepie wątroby, z którą w następnym numerze Razem z Tobą porozmawiamy o przeszczepie i planach na przyszłość

Czasem przeszczep jest ostatecznym rozwiązaniem w walce o życie. To problem, który trzeba poruszać w publicznej debacie – może dotknąć każdego z nas. Myślę, że ludzie unikają rozmowy na ten temat z przekonania, że ich to nie dotyczy. Tak nie jest. Należy pamiętać, że transplantologia to nie jest sklep z częściami zamiennymi. Trzeba zamienić tok myślenia. Bardzo dużo o tym mówić, pokazywać ludzi, którzy mają za sobą przeszczep. Jedna zmarła osoba (przy założeniu, że organy nadają się do transplantacji) jest w stanie uratować co najmniej sześć osób.



## Michał Antoniuk,

założyciel fundacji „Aktywnie do Przedu”

W następnym numerze opublikujemy cały wywiad z Michałem, który opowie nam i.in. O jego pomysły na stworzenie w Gdańsku wypożyczalni handbik'ów.

Jazda na rowerze od dzieciństwa była moją pasją. Jako nastolatek uprawiałem kolarstwo szosowe. Później nastąpiła niepełnosprawność i nie miałem kontaktu z rowerami przez jakieś 20 lat do czasu, gdy rok temu w trakcie stypendium zagranicznego poznałem handbike'i. Wróciła wtedy radość jaką daje jazda na rowerze, wrócił wiatr we włosach oraz to niesamowite poczucie wolności. Pojawiła się też chęć podzielenia się radością z jazdy z innymi osobami, które – tak jak ja przez 20 lat – nie mają pojęcia o tym, że mogą jeździć na rowerze. U naszych południowych sąsiadów jest mnóstwo organizacji wypożyczających handbike'i osobom z niepełnosprawnościami, więc pomyślałem, że u nas przecież też tak może być.

miesięcznik  
**Razem z Tobą**  
osób niepełnosprawnych

**MIESIĘCZNIK OSÓB  
NIEPEŁNOSPRAWNYCH**



### ADRES REDAKCJI:

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

### REDAKCJA:

Rafał Sułek (red. naczelny),  
Aleksandra Garbecka,  
Teresa Bocheńska, Monika Szałas,  
Paweł Rodziewicz

### WYDAWCA:

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

### DZIAŁ ŁĄCZNOŚCI Z CZYTELNIKAMI:

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

### DRUK:

PPUH APLAUZ

© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim.  
Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy.  
Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL).  
Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy.  
NAKLAD: 3000 egzemplarzy  
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](mailto:redakcja@razemztoba.pl)





Już w gimnazjum, o ile mnie pamięć nie zawodzi, miałem styczność z osobami z niepełnosprawnościami w szkole. W małym stopniu sam taką osobą byłem, cierpiąc na niedosłuch. Nie ukrywam, że niejednokrotnie moja wada była obiektem żartów i drwin kolegów. W końcu, nie od dziś wiadomo: „że czego głuchy nie usłyszy, to zmyśli”. Jednak nigdy zbytnio się tym faktem nie przejmowałem i nie uznawałem siebie za osobę niepełnosprawną. Bo jakże tutaj różnić się z tymi, co nie mają kończyn, nie mogą zobaczyć piękna otaczającego ich świata, czy wstać i pobiegać wkoło domu. W tamtych czasach jeszcze osoby niepełnosprawne były w moich oczach jako te smutne, pokrzywdzone przez los, inne. Zawsze był jakiś dystans.

W liceum, do którego uczęszczałem, z racji swojej pewnej dostępności i przyjazności dla tychże osób, niemalże w każdym roczniku były osoby z niepełnosprawnościami. Dziś, pracując już ładnych parę lat w Razem z Tobą, mam świadomość tego, i co wielokrotnie powtarzam, że osoby z niepełnosprawnościami pod wieloma względami niejednokrotnie biją zdrowych na głowę. Oczywiście są też tacy, którym trzeba pomagać i są

bliscy stereotypowego spostrzegania na zasadzie: „to biedni, pokrzywdzeni przez los, stroniący od innych i skazani na ciągłą pomoc od innych”. Jednakże, jakby nie patrzeć, dużo się przez ostatnie lata zmieniło. Dzieci już od najmłodszych lat mają styczność ze swoimi „chorymi” kolegami. Zupełnie nie przeszkadza im, że ktoś porusza się na wózku lub troszkę inaczej mówi lub jest nadpobudliwy. Te dzieci nie kategoryzują Jasia czy Ali na zasadzie: „ten gorszy”, „ten inny”. Duża zasługa w tym zarówno nauczycieli, jak i rodziców, którzy w odpowiednim momencie na spokojnie i z troską odpowiedzą na wszystkie pytania „małego Kowalskiego” dotyczące jego kolegi z klasy – na pierwszy rzut oka innego niż pozostali. Dziecko moich znajomych choruje na autyzm, ale nie przeszkadza to nikomu na placu zabaw, by wspólnie się z nim bawić. Zdarzają się dzieci, które podśmiewają się z niego i pokazują palcami, lecz są to jednostkowe sytuacje i często spotykają się z szybką reakcją innych rodziców przesiadujących na pobliskich ławkach. Dwunastoletni Dawid porusza się na wózku, lecz koledzy sami do niego przychodzą, zabierają go „na miasto”, spędzają razem czas. Dla nich on jest częścią ich „paczki”. Kiedy oni grają w piłkę, on zazwyczaj sędziuje a jak grają przeciwko innej drużynie, Dawid jest trenerem.

Bariery powoli znikają a integracja, i to już od najmłodszych lat, staje się faktem. Po dniu przychodzi jednak noc. Niestety... I nic nie zapowiada, że będzie to noc spokojna i z pięknymi snami. Może jednak zdążymy się jeszcze w porę obudzić...

Ostatnie propozycje Ministerstwa Edukacji Narodowej zelektryzowały całą opinię publiczną. Resort oświaty w ramach całej kontrowersyjnej i bu-

dzącej wiele dyskusji reformy edukacji wprowadził również – jego zdaniem lepsze – zasady dotyczące indywidualnego toku nauczania. Wynika z niego, że m.in. indywidualny tok nauczania nie będzie mógł być realizowany w szkołach. Podniosło się larum – moim zdaniem jak najbardziej prawidłowo że decyzja ta doprowadza do stygmatyzacji dzieci chorych i z niepełnosprawnościami oraz skazuje je na odizolowanie od rówieśników. Odbiera się takim dzieciom namiastkę normalności, jaką daje im szansa uczęszczania do szkoły. Większość pedagogów nie kryje zdziwienia taką decyzją ministerstwa. Do tej pory mogli korzystać z kilku opcji nauczania takich dzieci - indywidualnie w domu, częściowo w domu i częściowo w szkole lub indywidualnie - tylko na terenie szkoły. Ministerstwo z kolei twierdzi, że zmiany są na lepsze i ich efekty będą widoczne w niedalekiej przyszłości, a krytyka, jaka spada na ten projekt, jest czysto polityczna.

Pamiętajmy jednak, że już kiedyś w historii dzielono ludzi na lepszych i gorszych. Dobrze wiemy, do czego to doprowadziło i jak się skończyło.

*Rafat Sutek*



Z korespondencji:

## Alimenty a 500 plus

**W przypadku rodziców samotnie wychowujących dzieci prawo do świadczenia 500+ zostało uzależnione od ustalenia alimentów od drugiego rodzica. Co samotni rodzice powinni zrobić, by otrzymać 500+?**

Obowiązek ustalenia alimentów od drugiego rodzica, dotyczy wszystkich samotnych rodziców, starających się o 500+. Nie ma tu znaczenia, czy wnioskodawca ubiega się o świadczenie na pierwsze czy na drugie i kolejne dzieci. Rodzic samotnie wychowujący dziecko, powinien dołączyć do wniosku o świadczenie 500+ pochodzący lub zatwierdzony przez sąd tytuł wykonawczy, potwierdzający ustalenie świadczenia alimentacyjnego na rzecz dziecka od drugiego rodzica.

Chodzi tu o: odpis podlegający wykonaniu orzeczenia sądu zasądającego alimenty, odpis postanowienia sądu o zabezpieczeniu powództwa o alimenty, odpis protokołu, zawierającego treść ugody sądowej lub ugody zawartej przed mediatorem bądź o umowę o alimenty w formie aktu notarialnego, w której dłużnik poddaje się egzekucji po zaopatrzeniu w klauzulę wykonalności nadawaną przez sąd.

Jeśli do wniosku nie zostanie dołączony ww. tytuł wykonawczy, ustalający alimenty na dziecko od drugiego rodzica, gminny organ właściwy przyjmie wniosek, ale wezwie wnioskodawcę do uzupełnienia tego braku w terminie 3 miesiące pod rygorem pozostawienia wniosku bez rozpoznania.

Pamiętaj, złóż wniosek o świadczenie nawet jeżeli nie masz pod ręką tytułu wykonawczego, ustalającego alimenty. Masz trzy miesiące na uzupełnienie wniosku.

W przypadku gdy wniosek zostanie uzupełniony o brakujący dokument w wyznaczonym terminie i pozostałe warunki zostaną spełnione, świadczenie wychowawcze będzie przysługiwało od miesiąca złożenia wniosku.

Wymóg ustalenia alimentów na dziecko od drugiego z rodziców, nie ma zastosowania do tych sytuacji, w których z przyczyn obiektywnych ustalenie alimentów byłoby niemożliwe. Będzie tak na przykład wtedy, gdy drugi z rodziców nie żyje, lub gdy ojciec dziecka jest nieznan, a także wówczas, gdy sąd zobowiązał jedno z rodziców do ponoszenia całkowitych kosztów utrzymania dziecka albo gdy dziecko – zgodnie z orzeczeniem sądu – jest pod opieką naprzemienną obojga rodziców (rozwidzionych, żyjących w separacji lub rozłączeniu), sprawowaną w porównywalnych i i powtarzających się okresach.

## OKIEM NACZELNEGO



• Po osiemnastu latach przerwy wracają... Wraz z nimi znika kultowe dotąd powiedzenie "Gimby nie znajo". Siódmoklasiści, bo o nich mowa, ponownie zasiedli w szkolnych ławach. Historia zatoczyła więc koło. Zatem może czas na ponowne kolekcjonowanie kolorowych karteczek zamiast lajków na Facebooku? Umiejętność skutecznego handlu zawsze na miarę złota. Zamiast rysować nosem po ekranie smartfona, ze skupieniem wypełniamy znajomym kartki w zeszytce ze „złotymi myślami”. A... i nie zapomnijmy sprawdzić, czy nasze zwierzątko z Tamagochi jeszcze żyje.

• Reforma edukacji stała się faktem. Minister Zalewska w jednym z wywiadów stwierdziła, że należy zdementować fakt, że nauczyciel uczy z podręczników. Słusznie.... Komu dziś chce się czegośkolwiek szukać w książkach, skoro kilkoma kliknięciami znajdzie odpowiedź na każde pytanie. Zamiast podręczników kupujemy więc uczniom komputery i tablety - z pewnością się ucieszą.

• W innej rozmowie minister Zalewska stwierdziła, że jej zdaniem jednym z czynników, jakimi powinien odznaczać się wzorowy uczeń, jest fakt, że jest on ...zdrowy. Cóż za szczęście, że politycy nie muszą przechodzić obowiązkowych badań przed rozpoczęciem „pracy” w Sejmie.



Wartość odżywcza grzybów od wielu lat jest obiektem badawczym naukowców z całego świata. Ich szczegółowa analiza biochemiczna wykazała, że skład grzybów jest niezwykle bogaty. Na ich wartość żywieniową składa się białko (2-4%) oraz sole mineralne (0,5-1,2%), które są źródłem żelaza, cynku i miedzi oraz witamin z grupy B.

Niestety wartość odżywcza grzybów nie jest stała i podczas przechowywania następuje jej obniżenie. Wartość żywieniowa grzybów jest najwyższa bezpośrednio po zebraniu, dlatego owocniki powinny być spożywane w jak najkrótszym czasie. Ponadto należy pamiętać, że grzyby są pożywieniem ciężkostrawnym i nie powinny być spożywane przez wszystkich. Przede wszystkim nie powinny ich spożywać dzieci, osoby starsze i mające problemy gastroenterologiczne.

## Wspierają w segregowaniu odpadów



Pojemniki na odpady na terenie przemysłowych osiedli, Rynku oraz Punkcie Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych zostały oznaczone naklejkami w alfabecie Braille'a. To działanie wynikające z zaangażowania miasta w zainicjowany przez ENERIS program „Segreguję – nie widzę przeszkód”, usuwający bariery w segregowaniu odpadów wśród osób niewidomych i słabowidzących.

Na pojemnikach umieszczono naklejki, które poprzez oznaczenia w alfabecie Braille'a, proste piktogramy oraz kontrastowe kolory w łatwy i jednoznaczny sposób wskazują, do jakiego pojemnika wrzucić szkło, papier, plastik itd. Naklejki są w pełni czytelne nie tylko dla osób niewidomych i niedowidzących, ale również dla osób starszych oraz nieumiejących jeszcze czytać dzieci.

Nowe oznaczenia na pojemniki pojawiły się z inicjatywy Urzędu Miejskiego oraz Polskiego Związku Niewidomych Koła Powiatowego i Grodzkiego w Przemysłu

- O ile osobom pełnosprawnym ta forma dbania o nasze naturalne środowisko już nie powinna sprawiać najmniejszych kłopotów, o tyle dla osób niewidomych czy słabowidzących, mieszkających samodzielnie, segregowanie śmieci może stanowić ogromny problem. A to, jakże niezwykle proste rozwiązanie w postaci oznaczania pojemników na odpady naklejkami w alfabecie Braille'a, mam nadzieję bardzo ułatwi sprawę – powiedział Robert Choma, prezydent Przemysłu.

Marta Czerwińska

## Jakie mają potrzeby?

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zlecił przygotowanie badania, dotyczącego potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Dostępny jest już raport końcowy. Szerzej napiszemy o tym w kolejnym numerze Razem z Tobą.

Celem badania było zdiagnozowanie potrzeb osób niepełnosprawnych z ich punktu widzenia. Badanie dostarczyło wiedzy w zakresie możliwego wsparcia tych osób przez podmioty działające na rzecz osób niepełnosprawnych. Wzięły w nim udział osoby w wieku 14–16 lat, posiadające orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełno-

sprawności lub orzeczenie o niepełnosprawności. Ze względu na potrzeby uzależnione od charakteru dysfunkcji, wśród badanych wydzielono grupy osób z dysfunkcją wzroku, słuchu i ruchu, a także osoby z upośledzeniem umysłowym oraz psychicznie chore.

Raport z badania zawiera wnioski i rekomendacje, adresowane do instytucji zaangażowanych we wsparcie osób niepełnosprawnych, głównie PFRON i Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, ale też instytucji pomocy społecznej.

MSz

## Równać Szanse

Tegoroczna edycja Regionalnego Konkursu Grantowego w ramach Programu Równać Szanse 2017 Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności została ogłoszona 16 sierpnia. Wnioski można składać do 25 października 2017, do godz. 12:00.

W konkursie o dotacje do 8500 zł na projekty trwające minimum 6 miesięcy mogą ubiegać się miejskie i gminne domy kultury, powiatowe, miejskie i gminne biblioteki, a także organizacje pozarządowe oraz nieformalne grupy dorosłych z miejscowości do 20.000 mieszkańców.

Projekty mogą być realizowane pomiędzy 1 lutego a 31 sierpnia 2018 roku. Działania realizowane w ramach projektu powinny wspierać rozwój ludzi młodych (13–19 lat) z małych miejscowości, umiejętności społeczne przydatne zarówno w ich obecnym, jak i dorosłym życiu poprzez podnoszenie kompetencji.

Na stronie [www.rownacszanse.pl](http://www.rownacszanse.pl) znajdują się szczegółowe informacje o konkursie i dokumenty konkursowe. W przypadku pytań, kontakt: (22) 826 10 16 lub mailowo: [rownacszanse@pcyf.org.pl](mailto:rownacszanse@pcyf.org.pl)

Elżbieta Mierzyńska

## Pomagali ofiarom wichury

Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy Filia nr 2 w Elblągu przy ul. Traugutta 38, przyłączyli się do akcji, zorganizowanej przez Hufiec ZHP w Elblągu na rzecz poszkodowanych, których dotknęła tragedia po przejściu nawałnicy przez województwo pomorskie w nocy z 11 na 12 sierpnia bieżącego roku.

Przez dwa dni podopieczni z wielką mobilizacją przynosili do placówki najpotrzebniejsze rzeczy w postaci środków

czystości, żywności długoterminowej, chemii gospodarczej oraz artykułów gospodarstwa domowego.

– Nasi uczestnicy z uwagi na swoją niepełnosprawność i podeszły wiek sami często wymagają pomocy, jednak chętnie uczestniczą w podobnych akcjach charytatywnych solidaryzując się z poszkodowanymi – podsumowuje kierownik ŚDS Katarzyna Chura.

Red.



## Uwaga na energetycznych oszustów

**W**związku z napływającymi do „Energii Obrót” sygnałami o nieuczciwych praktykach niektórych sprzedawców energii elektrycznej na terenie północno-środkowej Polski, warto pamiętać o kilku zasadach, które pozwolą ustrzec się przed oszustwem. Tożsamość sprzedawcy prądu można łatwo zweryfikować, a od umowy podpisanej w domu można odstąpić w ciągu 14 dni.

Pracownicy „Energii Obrót”, oferujący klientom produkty czy usługi nie odwiedzają klientów północno-środkowej Polski w domach i nie wymagają podpisania umów, aneksów czy innych dokumentów. Akwizytorzy podający się za przedstawicieli „Energii Obrót” na tym terenie stosują nieuczciwe praktyki sprzedażowe i wprowadzają klientów w błąd. Firma apeluje o ostrożność i dokładne zapoznanie się z przedstawianymi do podpisu dokumentami. Każdy klient, który ma wątpliwości co do wiarygodności przedstawianej mu oferty bądź uczciwości przedstawiciela handlowego, może skontaktować z infolinią Energi pod numerem 555 555 555. Konsultanci podczas pierwszej rozmowy potwierdzą, czy osoba podająca się za pracownika Energi w rzeczywistości nim jest. Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 7:00– 22:00. *Red.*

## GDYNIA

## Dostępna kultura

**M**uzeum Miasta Gdyni nie od dziś wychodzi naprzeciw potrzebom osób niepełnosprawnych, umożliwiając im aktywne uczestnictwo w kulturze. Współpraca z wieloma instytucjami i organizacjami, działającymi na rzecz niepełnosprawnych pozwala poznać potrzeby osób z dysfunkcjami, a w efekcie dostosować ofertę kulturalną.

- Gdynia realizuje politykę „miasta bez barier”, my – jako instytucja publiczna – chcemy się w to włączyć – mówi Dorota Brzezińska z Muzeum Miasta Gdyni.

- Dofinansowanie z Narodowego Centrum Kultury pozwoliło nam ułożyć nasze pomysły i współpracę z różnymi grupami w pewien przemyślany program, stąd wynika to, co proponujemy, na ten moment od sierpnia do października – informuje Dorota Brzezińska - Instytucje kultury przez wiele lat były zamknięte na osoby z niepełnosprawnościami, dlatego wychodzimy z takim programem i możliwością uczestniczenia w kulturze. Mamy też nadzieję, że zaktywizujemy środowisko osób z niepełnosprawnościami i zachęcimy ludzi, żeby „zaznaczyli nas na mapie”, wiedzieli, że możemy im coś zaproponować.

Jednym z elementów oferty są inspirowane sztuką warsztaty tłumaczone na język migowy. Do tej pory osoby niepełnosprawnością słuchową mogły nauczyć się wyplatania dekoracji z materiałów z recyklingu przy okazji wystawy Roundabout Baltic, prezentującej tradycje krajów nadbał-



tyckich. Oferta Muzeum Miasta Gdyni jest kierowana nie tylko do dorosłych odbiorców kultury – niedawno odbyły się zajęcia dla rodzin z dziećmi, poświęcone pomysłom związanym z projektowaniem mebli i funkcjonalnością przedmiotów codziennego użytku.

Program „Włącz muzeum” zakończy się w październiku. Dla niewidomych i słabowidzących przewidziano oprowadzanie kuratorskie z audiodeskrypcją (wystawa Oskara Zięty), a także warsztaty fotograficzne („Poczuj modernizm”), których efekty będzie można podziwiać na wernisażu wystawy podsumowującej program. Nie zabraknie tłumaczonych na język migowy zajęć z projektowania mebli dla dorosłych i dzieci. Wszystko po to, by osoby z niepełnosprawnością wzroku i słuchu mogły poczuć i tworzyć sztukę.

O nadchodzących wydarzeniach będziemy informować na bieżąco na [razemztoba.pl](http://razemztoba.pl).

*Msz*

więcej na

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

# Depresja to bardzo trudny przeciwnik, ale można go pokonać

**S**zacuje się, że w Polsce choruje na nią ponad półtora miliona ludzi. I choć świadomość na jej temat jest coraz większa, wciąż zbiera swoje żniwo. Jak przekonuje psychiatra Ewa Staszewska, depresja to bardzo trudny przeciwnik, ale można go pokonać.

## ALEKSANDRA GARBECKA

Warto podkreślić, że depresja jest tematem przewodnim Światowego Dnia Zdrowia 2017. W tym roku hasło kampanii brzmi: „Depresja – porozmawiajmy o niej”. Z tej okazji w Szpitalu Miejskim św. Jana Pawła II w Elblągu odbyła się konferencja pt. „Popatrz na mnie”, której organizatorem było Stowarzyszenie „Serce za Uśmiech” oraz Oddział Dzienny Zaburzeń Nerwicowych i Psychiatrycznych, działający przy szpitalu. Razem z Tobą było patronem medialnym tego wydarzenia.

**Obecnie o depresji mówi się coraz głośniej i częściej. Co jest wciąż największym problemem w tym temacie?**

Myślę, że fakt, że ludzie trafiają do lekarza wciąż ze zbyt dużym opóźnieniem. Wiąże się to z samą charakterystyką choroby. To nie jest tak, że każdy dzień jest zły, są też dobre dni i w związku z tym ludzie często myślą, że może nie jest tak źle, może jestem przemęczony, i przeczekują, dlatego średni czas zanim pacjent trafi do leczenia trwa czasem nawet kilka lat. Problemem jest też to, że otoczenie odbiera zachowanie osób cierpiących na zaburzenia depresyjne jako np. niechęć, rozleniwienie czy lekceważący stosunek do pracy. I moim zdaniem jest taki mechanizm błędnego koła, dlatego, że z jednej strony taka osoba czuje się przez to gorsza, obniża jej to poczucie własnej wartości, czuje, że nic nie może z tym zrobić, a z drugiej strony czuje się szykanowana, bo otoczenie reaguje na to zachowanie negatywnie.



**Nie każdy smutek musi jednak oznaczać coś złego...**

Żyjemy w świecie hedonistycznym, w którym dąży się do likwidowania wszystkich frustrujących, przykrych stanów emocjonalnych, to jest obecny trend ludzkości. Nie lubimy być smutni i przygnębieni. Z drugiej strony, zdarza się też tak, że czasem przykre rzeczy, wynikające z pewnych życiowych sytuacji, np. utratą kogoś bliskiego, od razu interpretowane są jako

coś, co wymaga leczenia. W takich sytuacjach opieramy się na kryteriach Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD 10. Chwilowy smutek związany z zawodem miłosnym lub utratą pracy nie jest depresją. Ale jeżeli ten stan utrzymuje się nieprzerwanie powyżej 2 tygodni, może to świadczyć o tym, że warto poszukać pomocy.

**Jakie zachowanie powinno zaniepokoić?**  
Kiedy widzimy wśród bliskich nam



osób, że osoba, która np. lubiła różne rzeczy robić, teraz z tego rezygnuje, czuje się cały czas przemęczona, źle śpi, jest rozdrażniona, nie ma w niej radości życia, jest apatyczna.

### **Jaka jest najskuteczniejsza forma leczenia depresji?**

Najbardziej skuteczną jest terapia skojarzona, czyli psychoterapia połączona z farmakoterapią. To daje najlepsze efekty. Leki depresyjne działają objawowo, redukują objawy choroby, natomiast nie rozwiązują



wielu różnych spraw, które się z tą chorobą łączą. Taka osoba oprócz leków powinna mieć dostęp do większej refleksji nad sobą, zobaczenia jak przeszłość wpływa na teraźniejszość – takie możliwości daje właśnie psychoterapia, która może być niezwykle pomocna. Wymaga jednak dłuższej pracy, jest sprawą bardzo indywidualną - może trwać rok, a nawet kilka lat. Leczenie farmakologiczne powinno trwać minimum pół roku,

jeśli wcześniej choroba nie występowała, natomiast dłużej w przypadku jeśli były jej nawroty. Dodatkowo, jako element uzupełniający, zalecane są także suplementy diety, ruch oraz racjonalne i zdrowe odżywianie się.

### **Dlaczego osoby chorujące na depresję tak trudno przekonać do psychoterapii?**

Jednym z powodów jest to, że dla wielu osób przyznanie się, że człowiek sobie z czymś nie radzi i potrzebuje pomocy jest bardzo trudne. Drugim powodem oporu jest to, że objawy rozłożone są na miesiące i często osoba mająca depresję żyje tak, aby przeżyć dzień - musi iść do pracy czy wykonać pewne obowiązki, więc stara się trzymać w ryzach. Może to trwać tygodniami, miesiącami i powodować, że trudno przejść inicjatywę, żeby cokolwiek ze sobą zrobić, żeby zauważyć, że dzieje się coś niedobrego.

### **Jak wyglądamy na tle innych krajów europejskich w tej kwestii?**

W krajach europejskich plasujemy się gdzieś pośrodku. W czołówce zdecydowanie znajdują się kraje skandynawskie. Wynika to z introwertycznej natury populacji tam zamieszkującej oraz warunków klimatycznych. Polska jest również zróżnicowana pod tym względem. Zdecydowanie więcej zaburzeń depresyjnych występuje na wybrzeżu kraju, co spowodowane jest głównie faktem, że jest tam mniej słońca w ciągu roku.

### **Statystyki pokazują, że kobiety częściej chorują na depresję niż mężczyźni. Czy tak jest w rzeczywistości?**

Wydaje mi się, że może to wynikać z pewnego zafałszowania, bowiem kobiety dużo częściej niż mężczyźni zgłaszają się do leczenia. Gdyby jednak popatrzeć na odsetek popełnianych samobójstw, widać, że mężczyźni 4 razy częściej popełniają samobójstwa niż kobiety, co oznacza, że mężczyźni częściej wybierają bardziej radykalne metody zamiast się leczyć, zaś kobiety są bardziej skłonne szukać pomocy.



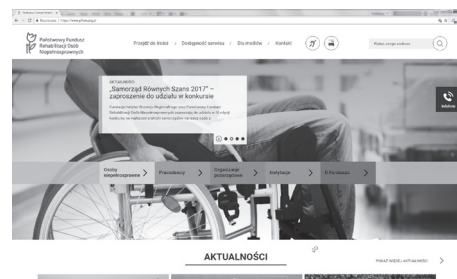
[redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

## **Nowe logo i strona internetowa**



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

**Nowe logo, nowa odsłona strony internetowej – Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przeszedł zmiany, by sprostać wyzwaniom współczesności.**



PFRON chce jawić się jako instytucja nowoczesna i bliska wszystkim, którzy korzystają z jej pomocy. Otwierając się na potrzeby osób niepełnosprawnych, stworzono nową odsłonę strony internetowej (dostępna pod tym samym adresem).

Nowy interfejs jest prosty i przejrzysty, a wygląd strony wpisuje się w najnowsze trendy prowadzenia portali internetowych. Wychodząc naprzeciw potrzebom niepełnosprawnych, wprowadzono nową funkcjonalność: wyszukiwarkę, dzięki której łatwo będzie znaleźć interesujące informacje.

Witryna spełnia standardy dostępności dla osób niepełnosprawnych (WCAG 2.0), a najważniejsze informacje będą tłumaczone na język migowy.

Odświeżony wizerunek PFRON-u to również nowe logo. Projekt został wyłoniony w otwartym konkursie, a jego pomysłodawcą jest Krzysztof Drumiński. Jak czytamy na stronie PFRON, „Logo opowiada prostą historię – sygnet (znak graficzny) przedstawia kwiat, który jest „osłabiony”, ale dzięki podporze rozkwita. Kwiat symbolizuje osobę niepełnosprawną, podpora – wsparcie ze strony Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych”.

MSZ

# Integracja na łonie natury

**B**yla piękna pogoda, muzyka i dużo atrakcji. Niepełnosprawni po raz kolejny pokazali, że dobra zabawa nie jest im obca.

**Monika Szalas**

Tradycyjnie w maju odbył się Festywny Inauguracyjny Tydzień Osób Niepełnosprawnych, wydarzenia organizowanego przez Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych, które już od 25 lat jednoczy elblążan.

Integracji służyło wspólne ognisko z kiełbaskami, a także różnorodne warsztaty artystyczne (m.in. muzyczne, krawieckie i ceramiczne) oraz gry rekreacyjne.

Choć pojawiło się kilka głosów, wyrażających tęsknotę za dawną lokalizacją festynu (Bulwar Zygmunta Augusta), większość osób cieszyła się bliskością lasu i cieniem drzew, bo pogoda naprawdę dopisała. Okoliczna zieleń i słońce dawały impuls do dobrej zabawy.

- Fajnie, że ludzie zdrowi i niepełnosprawni się integrują, tak powinno być. Jak najwięcej takich imprez w przyszłości – powiedział pan Mariusz Tuliszewski, uczestnik festynu.

Nie zabrakło uniesień muzycznych. Niektóre występy artystyczne były okazją do wzruszeń, inne – do śmiechu i tańca. Na scenie pojawiły się grupy z różnorodnym programem. Wystąpili: grupa z przedszkola nr 15, „Koperniczki”, „Trauguttiki”, „Zakrzewianki”, zespół z DPS „Niezapominajka”, „Szwagry”, „Ale Babki”, zespół „Fantazja” oraz Agencja Artystyczna „Bagatela”.

- Jest fantastycznie: piękna pogoda i piękne śpiewy – cieszyła się pani Karolina, która z koleżankami tańczyła niedaleko sceny.

Z festynu można było zabrać do domu dużo pamiątek. Stoiska kusily odwiedzających pięknymi przedmiotami. Były witraże, obrazki, pluszowe zabawki, ozdobne tabliczki, biżuteria, a nawet roślinki doniczkowe. Opłata za wyroby artystyczne była symboliczna. Swoją ofertę i efekt pracy



podopiecznych prezentowały nie tylko elbląskie placówki i instytucje działające na rzecz osób niepełnosprawnych – w miasteczku namiotowym pojawił się m.in. Warsztat Terapii Zajęciowej z Władysławowa.

W Bażantarni można było zadbać o zdrowie: wystarczyło wybrać się do punktu medycznego Wojewódzkiego Szpitala Zespołonego w Elblągu. Tam dokonywano pomiaru cukru, ciśnienia tętniczego, a także wzrostu i wagi.

- Dużo się mówi o sporcie i ruchu, ale w tym wszystkim czasem zapominamy o zdrowiu. Profilaktyka jest bardzo ważna – powiedziała Danuta Stanicka, edukator zdrowia przy WSZ, i dodała: Chcemy wyrobić nawyk wśród społeczeństwa, żeby badać się co najmniej raz w miesiącu, i ten nawyk przekazywać młodszym pokoleniom.

Na festynie okazji do uprawiania sportu było wiele, przede wszystkim przeznaczonych dla najmłodszych uczestników. Różne konkurencje (m.in. rzut podkową i bieg w workach) przeprowadzono w ramach konkur-

sów z atrakcyjnymi nagrodami.

Ci mniej aktywni, którzy nie muszą martwić się o wagę, cieszyli się pysznymi ciastami w kawiarenkach. Dochód ze sprzedaży przeznaczono na szczytne cele. Członkinie Elbląskiego Stowarzyszenia Amazonek, które edukowały przybyłych w zakresie profilaktyki raka piersi, zbierały pieniądze na leczenie pani Alicji Tomczyk.

- Myślę, że ci, którzy przyszli, na pewno nie żałują. Jest coś dla ducha i coś dla ciała. Są rozrywki dla osób dorosłych i dla dzieci, dużo gier, zabaw i konkursów z nagrodami. Do wyboru, do koloru – podsumowała Teresa Bocheńska z Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych.

Fotorelacja z festynu dostępna na [razemztoba.pl/15899](http://razemztoba.pl/15899)



[redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)



# Warsztaty Terapii Zajęciowej nie muszą być nudne

**E**kologiczna podpałka do grilla – to produkt, który powstaje w Warsztacie Terapii Zajęciowej prowadzonym przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną Koło w Gdańsku (PSONI Gdańsk). Jest to produkt ekologiczny i produkowany na szwajcarskiej licencji. Teraz wkracza na pomorski rynek.

## OLIMPIA SCHNEIDER

Warsztaty Terapii Zajęciowej stwarzają dorosłym osobom niepełnosprawnym możliwość rehabilitacji zawodowej i społecznej. To tutaj pracując w różnych pracowniach nabywają i pogłębiają umiejętności niezbędne do podjęcia zatrudnienia. W Warsztacie Terapii Zajęciowej przy ul. Tysiąclecia 13a prowadzonych przez PSONI Gdańsk w codziennej terapii zajęciowej uczestniczy 55 osób dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną w wieku od 18 do 56 lat.

– Są u nas osoby, które radzą sobie całkiem dobrze. I są takie, które przechodzą rehabilitację społeczną, a udział w warsztatach jest już dla nich dużym dokonaniem. Staramy się, aby osoby, które radzą sobie lepiej, kierować na ścieżkę rozwoju zawodowego przygotowaną przez Biuro Integracji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych (BIZON). W ciągu ostatnich 10 lat udało się skierować na rynek pracy ponad 70 osób. Obecnie też mamy podopiecznych, którzy znajdują się na takiej ścieżce – opowiada Krzysztof Skrzypski kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej.

Do obecnego budynku przy ul. Tysiąclecia 13a WTZ przeprowadziły się w sierpniu 2016 r. Od tego czasu w siedzibie przeprowadzono generalny remont wielu pomieszczeń przeznaczonych na pracownie terapeutyczne. A to nie koniec. W budynku nadal trwają bieżące prace modernizacyjne, tak by stworzyć jak najlepsze warunki do terapii. W najbliższym czasie dzięki współpracy z Miastem Gdańsk przeprowadzony zostanie generalny remont dachu – na ten cel miasto przeznaczyło 150 tys. zł.

## Podpałka, czyli innowacja z WTZ-ów

– Zależało nam, aby nasi podopieczni pracowali przy produkcji, który znajdzie swoją niszę na rynku. Trzeba zerwać ze stereotypem, że w Warsztatach Terapii Zajęciowej powstają przedmioty nikomu nie potrzebne czy okazjonalne – podkreśla Skrzypski.

Podpałka produkowana jest na zasadzie franczyzy społecznej. Właścicielem wszelkich praw związanych z produktem jest szwajcarska fundacja Les Perce Neige.

– Nasz warsztat jako jeden z nielicznych w Polsce ma prawa do produkcji i sprzedaży podpałki na terenie kraju – dodaje Skrzypski.

Rozpałka jest przyjazna dla środowiska naturalnego, w pełni naturalna, czysta i bezzapachowa. Doskonale spełnia swoje zadanie nawet w najtrudniejszych warunkach atmosferycznych, dostarczając wystarczająco silny płomień nawet przez 20 minut.

– Pudełko podpałki, w której znajduje się 16 sztuk, kosztuje 19 zł. Ktoś może powiedzieć, że to drogo, że można kupić taniej. Ale nasz produkt wykonywany jest ręcznie. To, że produkują go osoby niepełnosprawne, nie oznacza, że jest



gorszej jakości – tłumaczy Krzysztof Skrzypski. Często jest całkowicie odwrotnie. Kiedy wytwarzany produkt jest dobrej jakości, kiedy osoba go wykonująca widzi, że on się sprzedaje, to ta codzienna czynność staje się dla niej bardzo istotnym elementem życia. Nagle zaczyna robić coś, co ma sens, co jest potrzebne. Wtedy inaczej patrzy się na swoją pracę, inaczej się w nią angażuje. Nasi podopieczni wkładają w produkcję całe swoje serce – dodaje Skrzypski.

Produkt wykonywany jest na szwajcarskiej licencji, z tego powodu na każdym etapie jest kontrolowany, dzięki czemu spełnia wysokie wymagania jakości. Aby kupić podpałkę, należy złożyć zamówienie za pomocą maila: sklep@psoni.gda.pl

**W Gdańsku działa sześć Warsztatów Terapii Zajęciowych, w których łącznie terapię przechodzi 227 osób. Procedura kwalifikacji do Warsztatów Terapii Zajęciowej jest dość prosta. Po pierwsze w zajęciach może uczestniczyć osoba posiadająca orzeczenie o niepełnosprawności, ze wskazaniem do podjęcia terapii zajęciowej. Kwalifikacji dokonuje specjalistyczny zespół, składający się z kierowników bądź pracowników Warsztatów Terapii Zajęciowej, Środowiskowych Domów Samopomocy oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie z Działu ds. Osób Niepełnosprawnych.**

# Wystarczy chcieć

**C**hoć nie ma ręki, chce rywalizować z pełnosprawnymi zawodnikami na scenie kulturystycznej. Wierzy, że sukces to „tak naprawdę kwestia tego, jak się pracuje i jak bardzo chce się osiągnąć cel”. O sporcie, życiowych planach i konsekwencji w działaniu rozmawiamy z Bartłojem Sinkiewiczem.

## MONIKA SZALAS

**Monika Szalas: Z czym wiążesz karierę zawodową – ze sportem czy kierunkiem studiów [ekonomia na Politechnice Gdańskiej – red.]?**

Bartłoj Sinkiewicz: Chciałbym spróbować w świecie finansów, bankowości. Od dawna moim celem było założenie własnej księgowości i działalność w tym kierunku. Na razie sport traktuję jako dodatek, ale czuję, że ostatnio wysuwa się na pierwsze miejsce. Chciałbym być zawodowym sportowcem, ale wiem, że trudno będzie się z tego utrzymać. Sportowcem nie będę przez całe życie, dlatego trzeba znaleźć inny plan. Ostatnio zainteresowałem się giełdą papierów wartościowych i zmiennymi, które wpływają na świat pieniędzy.

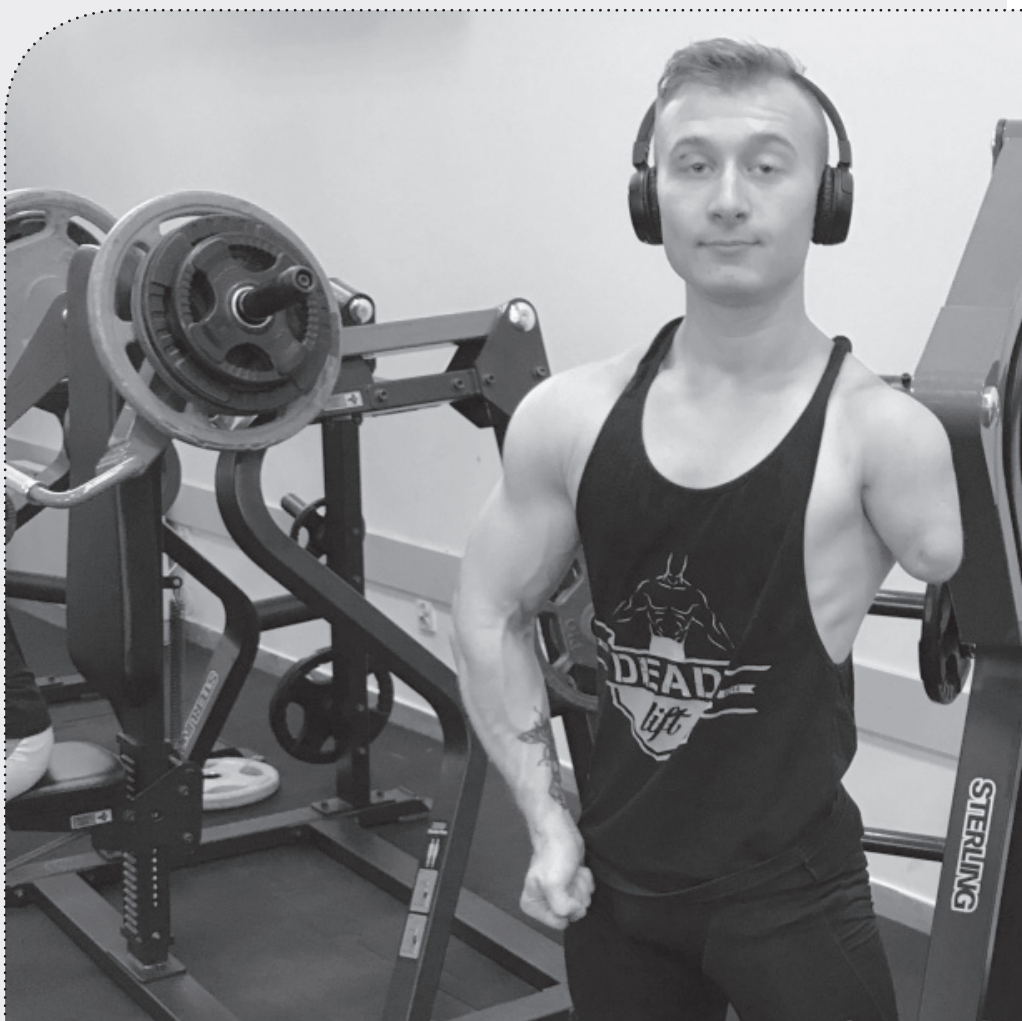
## Przez wiele lat byłeś harcerzem

Tak. Organizowaliśmy zbiórki zuchowe dla dzieci, wyjazdy, różne imprezy. Harcerstwu poświęciłem naprawdę dużo czasu i jestem z tego bardzo zadowolony, bo to mnie ukształtowało.

## W jaki sposób?

Nauczyło myślenia nie tylko o sobie, ale też o innych. Prawo zuchowe ukiepunkuje na braterstwo i rozwój w grupie, staraliśmy się to przekazać dzieciakom. Skończyłem harcerską przygodę ze względu na brak czasu. Zaczęły się przygotowania do matury, pojawiła się perspektywa studiów. Wtedy też poświęciłem się koszykówce i treningom siłowym, a harcerstwo odeszło na dalszy plan. Nadal jednak utrzymuję kontakt ze znajomymi, których tam poznałem, a oni bardzo mi pomagają.

**Niepełnosprawność ma wpływ na codzienne życie?**



W szkole podstawowej trochę bolesne było bycie innym. Właśnie harcerstwo pomogło mi sobie z tym poradzić. Tam nikt nie zwracał na to uwagi, nikt o tym nie myślał. Byłem na równi z innymi, wychowywałem się tak samo jak inni. Nie byłem traktowany ulgowo. Mniej więcej w czasie gimnazjum zatraciło się to negatywne postrzeżenie. Stałem się bardziej świadomy swojej niepełnosprawności i wiem, że nie definiuje ona tego, kim jestem. Ma jednak spory wpływ na moje życie – nie mogę ćwiczyć tak, jakbym chciał, to duże utrudnienie. Nie mam możliwości, żeby wykonywać ćwiczenia tak jak każdy, np. nie mogę

chwycić sztangi.

**W jaki sposób dążysz do osiągnięcia celu – wymarzonej formy, która pozwoli zwyciężyć w Męskiej Sylwetce?**

Aktualnie trenuję sam, ale myślę, że przydałoby się podjąć współpracę z profesjonalnym trenerem, który na pewno by mi pomógł. Cztery razy w tygodniu mam trening siłowy, poza tym dokładam aktywności w ciągu dnia: staram się dużo spacerować i trochę biegać, a raz w tygodniu chodzę na trening koszykówki. Oprócz tego liczy się dieta.

**Wiąże się to z ograniczeniami?**

Wyznaję zasadę, że można jeść



wszystko, byle z umiarem i z głową. Aktualnie jem z góry narzucone posiłki, co jest wygodne, bo nie tracę czasu na wymyślanie potraw. Choć to monotonne, da się wytrzymać. Kwestie związane z dietą są dość kontrowersyjne – niektórzy twierdzą, że nie można jeść pewnych produktów, ale ja uważam, że należy tak łączyć posiłki, by to wszystko było optymalne. W utrzymaniu prawidłowej diety pomaga mi aplikacja mobilna. Teraz



jestem w okresie redukcji, czyli gubienia wagi, żeby później z dobrego startu budować masę mięśniową, co pozwoli utrzymać dobrą sylwetkę przez cały rok. Będę skupiał się na budowaniu szerokiej obręczy barkowej, pleców i klatki piersiowej.

#### **Do tego potrzebujesz protezy?**

Tak, to raczej niezbędny punkt. Nie zależy mi na tym, by to dobrze wyglądało. Chciałbym, żeby proteza była jak najbardziej funkcjonalna, żebym mógł z niej korzystać i zbliżyć się do pełnej sprawności. Ćwicząc do tej pory, mogę trenować lewą część ciała, ale nie w ta-

kim stopniu jak prawą. Przez to prawa część jest bardziej rozbudowana – to niesymetryczna sylwetka i co się z tym wiąże nieestetyczna, więc myślę, że trenując dalej w ten sposób, nie udałoby mi się nic osiągnąć w tych zawodach.

#### **Koszt minimalny protezy zaczyna się od 25 tysięcy dolarów. Jak idzie zbieranie pieniędzy ?**

Myślę, że jak na razie bardzo dobrze. Nie spodziewałem się takiego odzewu. Dużo osób zainteresowało się tym, co robię i jak chcę to osiągnąć. Jedna z firm chciała mi pomóc, skontaktował się ze mną dietetyk. Jestem dobrej myśli.

#### **Kiedy zaczęła się twoja przygodę ze sportem?**

Zacząłem trenować koszykówkę w pierwszej klasie liceum. Chciałem iść do klasy sportowej, ale niestety nie wyszło. Kolega zachęcił mnie do przyścia na trening i spodobało mi się, spędzałem tam dużo czasu ze znajomymi. Wiedziałem, że nie osiągnę wiele w tej dziedzinie, bo koszykówkę trenowałem „dla siebie”, nie żeby grać w meczach, po prostu bardzo ją lubię.

#### **A kulturystyka?**

Od czasu do czasu ze znajomymi chodziliśmy na siłownię i tak się zaczęło. Na początku to była po prostu chęć zmiany sylwetki, wyglądu lepiej i czucia się dobrze w swoim ciele. Poważnie zacząłem o tym myśleć na początku tego roku, byłem wtedy we Wrocławiu na Europe Sport Power. Widziałem tam debiuty kulturystyczne zawodników. Obserwując ich, pomyślałem, że chciałbym stanąć wśród nich.

#### **Każdy może mieć gorszy dzień. Gdzie w takich chwilach szukasz inspiracji do działania?**

Czasami w mediach społecznościowych przeglądam profile osób, które motywują innych pomimo przeciwności losu. Pomaga mi też znajomy, z którym trenuję. Sam nie mam większych problemów z motywacją. Ważna jest praca nad sobą i znalezienie wewnętrznego głosu, który powie: „zrób to, nie będziesz żałował!” w momencie, gdy nam się nie chce.



[redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

## **Od weterana wojennego do studenta medycyny**

**Gregory Galeazzi niegdyś kapitan w amerykańskiej armii, dziś student pierwszego roku studiów medycznych na Harvard Medical School. I nie byłoby w tym nic zaskakującego, gdyby nie fakt, że jest osobą niepełnosprawną.**



Podczas jednej z misji, w Afganistanie, w wyniku eksplozji bomby na drodze, stracił dwie nogi oraz poważnie uszkodził jedno ramię. Jak wspomina, rekonwalescencja była długa, trudna i bardzo bolesna, okupiona potem, strachem i łzami.

- Z biegiem czasu zyskiwałem więcej siły, a co za tym idzie odzyskałem też większą niezależność - mówi Gregory.

Po ponad 50 operacjach, tysiącach godzin rehabilitacji powoli wracał do życia. Postanowił rozpocząć trwające rok wieczorowe zajęcia, przygotowujące na studia medycznie. Wytrwałość opłaciła się. Obecnie Gregory jest studentem pierwszego roku studiów medycznych na Harvard Medical School.

- Ludzie odbierają mnie na zajęciach bardzo pozytywnie, to mnie cieszy. Na jednym z nich poznałem także moją obecną narzeczoną – dodaje.

Tym, którzy zaczynają w siebie wątpić i załamują się, Gregory radzi: - Bądź cierpliwy i trzymaj się tego, nawet w tych trudnych chwilach, kiedy sprawy układają się trochę gorzej, bo czas leczy rany i z czasem wszystko się układa.

AG

# Każdy miś ma swoją historię

**N**iektórzy kolekcjonują znaczki pocztowe lub porcelanowe figurki. Pani Joanna Koszyńska zbiera... pluszowe misie. Pokazna kolekcja niedawno zmniejszyła się w szczytnym celu. Pani Joanna przekazała część pluszaków elbląskiej komendzie policji, skąd trafią do dzieci.

Na półkach w domu państwa Koszyńskich stoją misie wszelkich rodzajów i rozmiarów. Są przyjazne śpiochy, groźne misie, miś-anioł, miś-kościotrup, a nawet pluszak ze złamaną nogą. W kolekcji znajdują się zarówno cenne zabawki popularnych firm (np. oryginalny Paddington), jak i misie nieznanne. Zostały kupione w Polsce lub zagranicą.

– Często dostaję misie w prezencie. Mam w kolekcji np. pluszaka, którego własnoręcznie wydziergała dla mnie przyjaciółka. Najczęściej udawało mi się znaleźć ciekawe okazy w second handzie – opowiada pani Joanna.

Misie są w różnym stanie. Niektórym brakuje oka lub fragmentu ubranka. Pani Joanna zajmuje się nimi, czasem – gdy zajdzie taka potrzeba – przeprowadza na nich „operacje”, np. wymienia wypełnienie.

– Najbardziej kochane są te zniszczone, wyświechtane. To znaczy, że dzieciaki je uwielbiały. W dzieciństwie miałam takiego ukochanego misia. Miał wytarte futerko, zaczynały sypać się z niego trociny. Mama wyrzuciła go, bo nie mogła już na niego patrzeć. Płacz był ogromny, nie mogłam spać z tęsknoty za tym pluszakiem. Dostałam nowego, ale to już nie było to.

Każdy miś ma swoją historię. Maskotki dawały radość wielu pokoleniom. Pluszakami bawiły się zarówno dzieci pani Joanny, jak i wnuczeta. Teraz blisko 50 okazów będzie cieszyło i edukowało elbląskie dzieci.

Misie, które trafiły na komendę policji, zostały starannie wyselekcjonowane.

– Przede wszystkim nie mogły być zbyt zniszczone, mają posłużyć dzieciom jak



najdłużej. Chodzi o to, by maluchy ciągle chciały je przytulać, dlatego misie nie mogły wyglądać zbyt groźnie. Z niektórymi naprawdę trudno było się rozstać – mówi pani Joanna.

Policjanci ze swojej strony do każdego z pluszaków dodali niebieską tasiemkę z napisem „Policja” oraz alarmowym numerem „997”. Teraz kolejnym etapem będzie rozdanie tak oznakowanych misiów najmłodszym. Największa część maskotek trafi do patroli ruchu drogowego.

– Policjanci podczas działań będą nagradzać najmłodszych pluszakiem z policyjną opaską – mówi podkom. Tomasz Krawcewicz, naczelnik wydziału Ruchu Drogowego KMP w Elblągu. – Chcemy też, aby najmłodszy pamiętali, że zapięte pasy czy jazda w foteliku są ważne i będą nagradzane. Miś tym bardziej „policyjny” ma się dzieciom dobrze kojarzyć.

Pluszowe misie trafią również do po-

licjantów z ogniwa patrolowo interwencyjnego. Tu również mogą się zdarzyć sytuacje, gdzie taki policyjny miś będzie mógł uspokoić płaczącego malucha lub rozładować konfliktową sytuację.

W domu państwa Koszyńskich misie są bardzo lubiane przez całą rodzinę, nie tylko przez dzieci. Mąż pani Joanny, Marcin Koszyński stworzył ilustracje do książki Wioletty Piaseckiej „Miś”. Na półkach znajdują się nie tylko pluszowe zabawki, ale też breloczki i figurki w kształcie misiów.

Pani Joanna w wyborze kieruje się sercem i – jak dodaje ze śmiechem – wolnym miejscem w mieszkaniu. Kolekcja stale się rozszerza, na półkach zaczyna brakować przestrzeni na kolejne okazy. Pocieszne mordki misiów dają wiele radości, dlatego trudno przejść obojętnie obok niektórych pluszaków.

MSz



# Oswoić niepełnosprawność

**M**ały Festiwal Ty i Ja w Bydgoszczy jest wydarzeniem, które od kilku lat pokazuje dobrą stronę niepełnosprawnych. Projekcje filmowe, spotkania z artystami i dobra muzyka po raz kolejny stworzą przestrzeń dialogu społecznego, stając się okazją do spojrzenia na świat z innego punktu widzenia.

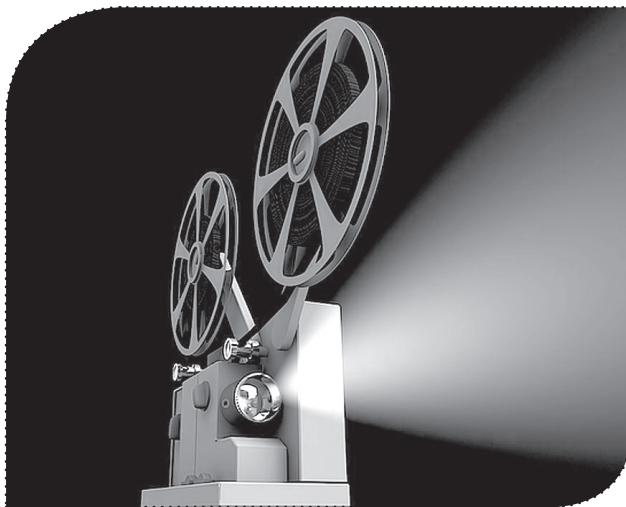
Organizowany przez Stowarzyszenie Bez Ograniczeń w ramach Europejskiego Festiwalu Filmowego Integracja Ty i Ja (Koszalin) bydgoski Festiwal w tym roku odbył się po raz czwarty. Jego celem jest integracja społeczna oraz pokazanie, że niepełnosprawność nie zamyka okna na świat.

Na ekranie pojawiły się historie wyjątkowych ludzi, a uczestnicy mieli okazję spotkać się z artystami, którzy wygrali w walce z własnymi ograniczeniami. Jedną z takich osób była Małgorzata Waszkiewicz. Artystka maluje stopami, ponieważ z powodu dziecięcego porażenia mózgowego cierpi na niedowład kończyn. Jej wystawa odbyła się podczas Festiwalu, a malarka opowiedziała uczestnikom o swoim życiu i twórczości.

Na Gali Festiwalu publiczność miała możliwość zobaczenia filmów dotyczących

problematyki osób niepełnosprawnych. Na ekranie pojawiły się m.in.: film dokumentalny opowiadający o wewnętrznej przemianie niepełnosprawnego mężczyzny, który powraca do rodzinnego domu („Michał”), skłaniający do refleksji obraz, którego bohaterami są rodzice dzieci niepełnosprawnych („Nasze marzenie”) oraz film o mężczyźnie, który po utracie rąk odnalazł sens życia w sporcie („Wstawaj i walcz”).

Wydarzeniem towarzyszącym była także konferencja pt. „Osoba niepełnosprawna w zatrudnieniu”, organizowana przez Okręgowy Inspektorat Pracy w Bydgoszczy. Podczas spotkania, które upłynęło



pod hasłem „Życie można zacząć wiele razy”, została poruszona tematyka dotycząca sposobów aktywizacji zawodowej osób niepełnosprawnych, różnych form pomocy i możliwości zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami. *Oprac. MSZ*

PasjONaci

## Chłopak na medal

**U**częszcza do III klasy o profilu technik analityk z innowacją służby w Policji i Straży Pożarnej oraz zajmuje się wolontariatem w Ośrodku Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczym, gdzie dzieli się pozytywną energią z podopiecznymi. „Niesienie pomocy jest dla mnie czymś normalnym” – mówi Maciej Warda, laureat tegorocznego konkursu „Ośmiu Wspaniałych”.

**Skąd u Ciebie chęć niesienia pomocy?**

Od rodziców, od mamy w szczególności. Uczęszczała ona na spotkania miłośników Kresów Południowo-Wschodnich i Lwowa. Po pewnym czasie zaczęła mnie ze sobą zabierać. Tam spotkałem wielu ludzi, którzy potrzebowali pomocy, nie chodziło tylko o zrobienie zakupów, ale o najwykleszą rozmowę. Zaczęły się wycieczki, przy których starałem się pomóc. Tańczyłem ze starszymi paniami, co sprawiało nie tylko mi, ale i im wiele radości. Później, kiedy w szkole katechetki chodziły na różnego rodzaju wolontariaty, chodziłem razem z nimi. Tak zaczęła się cała historia pomocy dzieciom, osobom

niepełnosprawnym i starszym.

**Go daje Ci wolontariat?**

Satysfakcję, że można pomóc osobie, która nie daje sobie rady z prostymi rzeczami, która potrzebuje mnie bardziej niż inni. Ta gala to nie jest żadne wyróżnienie, ponieważ niesienie pomocy jest dla mnie czymś normalnym.

**Spodziewałeś się nominacji?**

Szczerze mogę powiedzieć, że nie.

**Czy masz pomysł jak namówić osoby w Twoim wieku do niesienia pomocy?**

Chęć niesienia pomocy jest chęcią z serca, więc namawianie nic tu

nie da. Każdy musi do tego dojrzeć, ponieważ wolontariat to jest dosyć poważna sprawa. Trzeba wiedzieć co nam wolno, a czego nie – zarówno przy dziecku, jak i przy osobie starszej. Trzeba trzymać granicę, którą każdy musi wypracować we własnym zakresie.

**Planujesz kontynuować naukę na studiach?**

Na razie plany są takie, aby ukończyć szkołę. Najprawdopodobniej podejmę studia zaoczne, żeby w między czasie znaleźć pracę. Będzie to raczej kierunek techniczny. Jednak swoją karierę wiąże z wojskiem.

*Agnieszka Malinowska*

# Czy można wyjść z autyzmu?

**A**drian Borowik, współfundator Fundacji Być Blżej Siebie, wierzy, że jest to możliwe. Na wykładzie otwartym „Kochać kogoś, to być z nim szczęśliwym... B.N. Kaufman. Prezentacja Programu Son-Rise” opowiadał o perspektywach i szansach dla dzieci z autyzmem.

## MONIKA SZALAS

Założyciel platformy szkoleniowej Przylądek Dobrej Nadziei od ponad 10 lat popularyzuje w Polsce wiedzę o programie Son-Rise i pracuje, korzystając z jego metod. Autyzm jest postrzegany nie jako zaburzenia zachowania czy choroba, ale jako zaburzenia relacji społecznych. Program skupia się na rozwoju społecznym człowieka. Pomaga w tym filozofia radości, którą Barry Nail Kaufman opisał w książce „Happiness is a choice”.

W Polsce program Son-Rise jest znany jako metoda opcji. Powstał w latach 70., gdy Barry N. Kaufman i jego żona Samahria dowiedzieli się, że ich syn Raun został zdiagnozowany jako dziecko mocno zaburzone autystycznie, które prawdopodobnie nigdy nie będzie komunikowało się z otoczeniem. Jednak państwo Kaufman nie poddali się, chcieli nawiązać więź ze swoim synem. Opracowali metody terapii domowej, które w USA i wielu innych krajach pomagają rodzicom budować relacje z dziećmi w bezpiecznym otoczeniu.

Poszukując odpowiedniej metody odkryli, że łatwiej nawiązać kontakt z osobą autystyczną w miejscach, w których jest niewiele bodźców rozpraszających dziecko. W taki sposób powstał tzw. playroom. To specjalnie przygotowany pokój terapii.

– Playroom jest po to, by dać dzieciom możliwość bycia panami sytuacji, by oddać im jak największą kontrolę. To ważne, gdyż osoby z autyzmem nie mają tego wiele w swoim życiu – mówił Adrian Borowik.

Poprzez zabawę w przyjaznym środowisku dzieci autystyczne mogą rozwijać umiejętności społeczne. Playroom jest bezpieczną przestrzenią pozbawioną zbędnych bodźców, która sprzyja skupieniu i nawiązywaniu relacji. Przykładowo, w pokoju terapii zabawki znajdują się poza zasięgiem wzroku dziecka, dlatego musi ono w jakiś sposób zakomunikować potrzebę i chęć korzystania z nich. W ten



sposób stawia się dzieciom autystycznym wyzwania, z którymi muszą się zmierzyć.

– Playroom sprzyja nawiązywaniu kontaktów i budowaniu relacji. Są w nim warunki, w których można uczyć się i rozwijać. W playroomie nie trzeba stawiać granic – dodał współfundator Fundacji Być Blżej Siebie.

Dzieci autystyczne często są wyłączone z interakcji społecznej. Unikają kontaktu wzrokowego, nie reagują na mowę. W momencie wyłączenia są pochłonięte schematyczną, powtarzalną czynnością lub aktywnością, którą potrzebują kontrolować. Może to być np. uporczywe zapalanie i gaszenie światła lub kręcenie w kółko przedmiotami. Jedną z metod terapii Son-Rise jest tzw. joining, czyli dołączanie. Polega na wykonywaniu tej samej czynności, co dziecko, co może pomóc w nawiązaniu kontaktu.

Jednak, jak mówił Adrian Borowik, metody stanowią 10 proc. sukcesu. Najważniejsza jest postawa, entuzjastyczne podejście do dziecka autystycznego. O tym, jak budować relacje z autystą, moż-

na przeczytać w jednej z wielu książek B.N. Kaufmana („Przebudzenie naszego syna”, „Uwierzyć w cud”). Sukces terapeutyczny, który psycholog odniósł wraz z żoną, daje innym rodzicom nadzieję na poprawę sytuacji. Ich syn, Raun Kaufman, sam napisał książkę, w której przedstawił oparte na osobistym doświadczeniu praktyczne strategie pracy z osobami autystycznymi („Autyzm – przełom w podejściu”). Chcąc pomagać innym ludziom, państwo Kaufman otworzyli ośrodek Autism Treatment Center of America, gdzie można zdobyć wiedzę na temat metod terapii autyzmu i odbyć szkolenia z tego zakresu.

Szansę na poznanie metody Son-Rise będą mieli elbląscy rodzice. W ramach projektu „Nie zwalniamy tempa – usługi społeczne i integracja” odbędzie się cykl szkoleń i warsztatów. Wykład otwarty „Kochać kogoś, to być z nim szczęśliwym... B.N. Kaufman. Prezentacja Programu Son-Rise” zainauguował projektowe działania Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligentalną Koło w Elblągu.



# Razem z Tobą

## dobra strona niepełnosprawnych

### Elbląg

ELBLĄG

## Dla ratowania życia

**R**atują życie w przypadku nagłego zatrzymania krążenia. Mowa o defibrylatorach automatycznych AED. Kolejnych 10 tego typu urządzeń trafi do budynków użyteczności publicznej na terenie Elbląga.

– Kontynuujemy realizację pomysłu radnego Michała Missana. W ubiegłym roku kupiliśmy 12 sztuk defibrylatorów, w tym roku kolejne 10. Urządzenia zostaną przekazane do obiektów użyteczności publicznej. Z tego co wiem, to żaden

z defibrylatorów, które przekazaliśmy w ubiegłym roku nie został użyty. I bardzo dobrze. Ale trzeba pamiętać, że nigdy nie wiadomo, czy nie będzie potrzeby, by użyć tego urządzenia. Jak podkreślają ratownicy, pomoc w przypadku zatrzymania krążenia jest najważniejsza w pierwszych minutach. Ten sprzęt sprawia, że rośnie poczucie bezpieczeństwa – mówi prezydent Elbląga Witold Wróblewski.

Koszt zakupu 10 defibrylatorów wyniósł 39 339,00 zł. Urządzenia trafią do: Katedry św. Mikołaja, Sądu Okręgowego w Elblągu, Krytej pływalni przy ul. Robotniczej, Hotelu Młyn przy ul. Kościuszki, Kaplicy górnej Cmentarza Dębica, Marketu E.Leclerc przy ul. Żeromskiego, Centrum Rehabilitacji przy ul. Królewieckiej, Zarządu Komunikacji Miejskiej i Elbląskiego Parku Technologicznego.

– Myślę, że to urządzenie w budynku sądu sprawi, że nasi klienci będą się czuli bezpieczniej. Jednocześnie liczę na to, że to urządzenie nigdy nie będzie musiało zostać użyte – mówi Agnieszka Nowińska, Dyrektor Sądu Okręgowego w Elblągu.



– W tym roku na wieżę katedry wejdzie około 20 tysięcy osób, co niedziela na mszach jest około trzech tysięcy wiernych, więc urządzenie się przyda. Mieliśmy przypadki, kiedy musieliśmy wzywać pogotowie ratunkowe do wiernych, przyjeżdżało zawsze bardzo szybko, ale teraz będziemy mogli jeszcze sprawniej podjąć działania – podkreśla proboszcza parafii św. Mikołaja, ks. Stanisław Błaszczkowski.

W każdym obiekcie, do którego przekazane zostaną defibrylatory, przeprowadzone zostaną szkolenia dla pracowników z obsługi urządzenia.

### W przypadku przeprowadzenia defibrylacji z wykorzystaniem AED na schemat postępowania składają się:

- włączenie defibrylatora (do czasu jego użycia przeprowadza się resuscytację krążeniowo-oddechową),
- podłączenie kabla i naklejenie elektrod na klatkę piersiową poszkodowanego (jeżeli poszkodowany jest dziecko, należy użyć elektrod pediatrycznych). Jedna elektroda powinna znaleźć się po prawej stronie mostka poniżej obojczyka, a druga po lewej stronie klatki piersiowej w linii środkowo-pachowej,
- działanie według komend głosowych wydawanych przez urządzenie.



redakcja@razemztoba.pl

# Wypracują model współdziałania

**14** czerwca w Spółdzielni Socjalnej „Ruczaj” podpisano porozumienie o współpracy pomiędzy Integracyjnym Klubem Sportowym „Atak”, reprezentowanym przez Prezesa Tomasza Woźnego, a Zakładem Aktywności Zawodowej w Kamionku Wielkim, reprezentowanym przez Kierownika zakładu Stanisława Lechetę.

Porozumienie dotyczy działań związanych z działalnością obu placówek, które na co dzień zajmują się aktywizacją osób niepełnosprawnych. IKS „Atak” prowadzi zajęcia sportowe, rehabilitację poprzez sport, a także organizuje imprezy i zawody sportowe. ZAZ z kolei zajmuje się aktywizacją zawodową i społeczną zatrudnionych przez siebie osób.

Celem porozumienia jest wypracowanie modelu współdziałania obu organizacji, które zajmują się odmiennymi sprawami, ale łączą je szacunek i chęć poprawy życia osób niepełnosprawnych.

Red.



## ELBLĄG

### Lepiej w życiu minutę, niż w minutę życie

Tytułowe słowa, które padły na konferencji edukacyjno-społecznej „Zdarzył się wypadek... Historia Maćka Solskiego”, doskonale obrazują jej cel. Ostrożność, rozważa i rozsądek – tego nam trzeba, by być bezpiecznym. Zorganizowana przez DKMS i Szkołę Policealną im. Jadwigi Romanowskiej w Elblągu konferencja była poświęcona przede wszystkim zagadnieniom związanym z wypadkami.

#### MONIKA SZALAS

Rozpoczęła się ona pokazem ratownictwa w wykonaniu Działu Ratownictwa Medycznego Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Elblągu. Zebrani przed Ratuszem Staromiejskim uczestnicy zobaczyli potrąconego przez samochód rowerzystę. Co należy zrobić, gdy jest się świadkiem wypadku? Jak wyglądają czynności ratownicze, jakie działania podejmuje pogotowie ratunkowe i policja? – tego wszystkiego można było dowiedzieć się podczas pokazu.

Część wykładowa skupiła się wokół tego, co dzieje się



ze sprawcami, ofiarami i świadkami zdarzeń drogowych po wypadku. W Polsce z tej przyczyny ginie rocznie blisko 5 tysięcy osób, a poważnych urazów doznaje około 60 tysięcy ludzi. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym to temat, którego nie powinno się unikać. Edukacja i wpajanie dobrych postaw może uchronić młodych ludzi przed nieodpowiedzialnym zachowaniem, stanowiącym zagrożenie dla zdrowia i życia.

Relacja z wydarzenia dostępna na [razemztoba.pl/15829](http://razemztoba.pl/15829)



## Pobierz aplikację „Kraina Buka”

**W** sklepie Google Play pojawiła się właśnie darmowa aplikacja mobilna – Kraina Buka, która powstała w ramach projektu Parku Krajobrazowego Wysoczyzny Elbląskiej pod nazwą „Kraina buka w ekranik stukaj! – Odkrywamy na nowo Park Krajobrazowy Wysoczyzny Elbląskiej”.

**MARTA PIEKARSKA**

Kraina Buka to mobilny przewodnik który w przyjemny sposób pomoże odkrywać Park Krajobrazowy Wysoczyzny Elbląskiej. Aplikacja to m.in. interaktywna mapa promująca walory przyrodnicze, historyczne i kulturowe tego obszaru oraz gra terenowa „Zdobycza Wysoczyzny Elbląskiej” oprowadzającą turystów-graczy po najciekawszych miejscach Wysoczyzny. Gra jest doskonałym sposobem na to aby aktywnie pokonać wyznaczoną trasę i lepiej poznać tę piękną krainę.

– Kraina Buka w ekranik stukaj! Odkrywamy na nowo Park Krajo-

brazowy Wysoczyzny Elbląskiej”, to pełna nazwa projektu i idea, która nam przyświecała przy jej tworzeniu. Mamy nadzieję, że z aplikacji korzystali będą nie tylko turyści, ale również mieszkańcy Elbląga. Bowiem często jest tak, że nie znamy naszej najbliższej okolicy. A nasz park ma wiele pięknych zakątków – mówi Alicja Nowak, dyrektor Parku Krajobrazowego Wysoczyzny Elbląskiej.

Dzięki aplikacji możliwe jest zapoznanie się z ciekawostkami, jakie oferuje las, a także dowiedzieć się, gdzie są szlaki czy rozbudowywana przez nas drobna infrastruktura turystyczna. Pozwoli także turystom łatwiej odnaleźć się w lesie.



ZDROWIE

## Centrum Radioterapii z nagrodą

Centrum Radioterapii NU-MED w Elblągu otrzymało wyróżnienie w Ogólnopolskim Konkursie na Zakład Opieki Zdrowotnej Uśmiechniętego Pacjenta, organizowanym przez Fundację JOY AIM. Doceniony został projekt utworzenia na Oddziale Radioterapii Galerii Sztuki RAD\_ART. Patronat nad konkursem objął Rzecznik Praw Pacjenta.

**MARTA PIEKARSKA**

Celem konkursu było prezentowanie dobrych praktyk, tak, by pacjenci mogli z nich korzystać na szerszą skalę. Przystąpiło do niego kilkadziesiąt Zakładów Opieki Zdrowotnej, spośród których Rada Nagrody uhonorowała nagrodami i wyróżnieniami dziewiętnaście szpitali i przychodni z całego kraju.

Galeria RAD\_ART utworzona została na Oddziale Radioterapii w styczniu 2016 roku. Swoje prace wystawili twórcy, którzy reprezentują różne style artystyczne – Zbigniew



Szmurło, Jerzy Domino, prof. Wojciech Sęczawa, Bogdan Kiliński.

W uzasadnieniu Rada Nagrody napisała:

„Państwa projekt odznaczał się na tle innych dużą kreatywnością i umiejętnością zaangażowania wielu instytucji, organizacji oraz osób prywatnych (artyści). To, co wyróżnia Państwa działania, to także pomysłowość oraz otwartość na różne sposoby prezentowania sztuki. Wielu członkom Rady Nagrody spodobało się także opisane w projekcie podejście, zakładające dotarcie do leczenia ciała poprzez odwrócenie uwagi chorego. Uważamy, że podejmowanie takich działań jest godne rozpromowania i naśladowania przez inne jednostki lecznicze”.

# Maksimum zabawy, maksimum

**Tradycji stało się zadość. Integracyjny Bieg Terenowy WTZ w Elblągu po raz trzeci połączył rywalizujące drużyny w jedną wielką rodzinę. – Chcemy integrować się na polu rówieśniczym i jednocześnie survivalowym – powiedziała Anna Żubrowska, terapeuta WTZ.**

## AGNIESZKA MALINOWSKA

Warsztat Terapii Zajęciowej F.P.D.N. im. Matki Teresy z Kalkuty w Elblągu wraz z Elbląskim Klubem Orienteeringu „Gryf” i Restauracją Myśliwską powoli budują tradycję letnich sportów terenowych. Według dwóch głównych organizatorów z ramienia WTZ – Anny Żubrowskiej i Justyny Głódź – taki bieg na orientację jest doskonałym sposobem na wypracowanie wspólnego działania między osobami niepełnosprawnymi i zdrowymi.

– Jako warsztat staramy się bywać w różnych miejscach i korzystać z atrakcji naszego miasta, przez co promujemy nie tyle sam Warsztat Terapii Zajęciowej, co przede wszystkim osoby z niepełnosprawnością. Dziś się biegiem, który organizujemy już od trzech lat, jest próbą przełamania schematów – powiedziała pani Anna.

W tym roku – jak i rok wcześniej – trasę zabezpieczała klasa mundurowa z Zespołu Szkół Ekonomicznych i Technicznych w Pastęku. Uczniowie pod czujnym okiem nauczyciela, Pana Bolesława Czechowskiego, służyli pomocną dłonią podczas zadań. Bieg zabezpieczała także Straż Pożarna, pielęgniarka ze Szpitala Miejskiego im. Jana Pawła II w Elblągu oraz ratownicy medyczni ze Szpitala Wojewódzkiego.

– W tym roku dołączyło do nas także siedmiu kleryków, którzy chcieli pomóc przy organizacji zadań – dodała pani Justyna.



## ROZGRZEWKA

Na początku drużyny z trzech województw oficjalnie się zaprezentowały. W tegorocznym biegu brało udział 10 zespołów: WTZ Frombork, WTZ Grudziądz, WTZ Beniowskiego, WTZ „Pomocna Dłoń” w Marzęcinie, WTZ Ełk, WTZ Morąg, WTZ Kowalewo Pomorskie, WTZ Bartoszyce, WTZ Tczew i WTZ Saperów. Każda drużyna składała się z sześciu osób: były to cztery osoby z WTZ i dwóch studentów bądź dwie studentki z Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu.

– Jestem na kierunku pedagogika specjalna, więc udział w takim biegu pomoże mi zdobyć doświadczenie. Osoby niepełnosprawne tryskają niesamowitą energią, co może nam samym dodać pozytywnych emocji – mówi Agnieszka Strug studentka I roku z PWSZ w Elblągu.

– Oglądałem filmik z zeszłego roku z tych biegów. To było takie małe przygotowanie – śmieje się Mateusz Dobrzyński, student I roku pedagogiki z językiem angielskim z PWSZ w Elblągu.

Po odprawie kierowników i rozdaniu kart, których podbicie potwier-

dzało wykonanie zadania na każdej ze stacji, rozpoczęły się rozgrzewki. Każdy z zespołów miał własny sposób na rozciągnięcie mięśni. Jedni skakali, inni boksowali w powietrzu, a jeszcze inni robili serie skłonów i przysiadów. Od samego początku każdemu uczestnikowi towarzyszył wyśmienity humor.

## 3...2...1...

Nadszedł czas startu. Grupy wyruszyły w pięciominutowych odstępach zgodnie z wyznaczoną kolejnością. Minutę przed startem uczestnicy dostawali mapy, na których zaznaczona była cała trasa biegu i tytuły poszczególnych zadań. Tegoroczny bieg – zaplanowany na 3 kilometry – łączył w sobie dziewięć zadań, których forma przybrała postać team buildingu. Cała drużyna musiała współpracować, aby pokonać przeszkodę.

– Jest to kwintesencja integracji. Zadania są skonstruowane tak, aby jedna osoba nie mogła ich sama wykonać. Wszystko przygotowaliśmy w trosce o bezpieczeństwo uczestników, ale także zgodnie z zamysłem, że aby dostać się na metę, będą musieli się



# współpracy



nieźle wysilić – powiedziała pani Justyna.

Jakie przeszkody czekały na uczestników? Były to kolejno: Awaria samochodu, Pajęczyna, Zadanie medyczne, Narty, Blisko siebie i do przodu, Strzelanie, Pokonanie odcinka czołganiem, Pokonanie rzeki, Czerpanie wody. Każde ze stanowisk budziło niemałe emocje. Uczestnicy musieli wykazać się sprytem, wytrzymałością, celnością i utrzymywaniem równowagi. Mimo kilku kąpieli podczas przeprawy przez rzekę, uśmiechy nie znikwały. Las dodał także coś od siebie, ponieważ próbował zatrzymać zawodników gęstymi krzakami i grząskim błotem. Na szczęście trasa biegu oznaczona była pomarańczowymi tasiemkami, co umożliwiło względnie szybkie przemieszczanie się od zadania do zadania.

– Całą trasę przygotował dla nas Kazimierz Szulżycki, który ogromnie nas wspiera – dodała pani Anna, z którą udało nam się przejść całą wyznaczoną trasę biegu. Z czystym sumieniem mogę powiedzieć, że łąstwo nie było. Za to zdjęcia i wspomnienia są niezapomniane.

## NA MECIE

Drużyny kolejno przybywały na mecie. Niektórzy przybiegali bardziej naładowani pozytywną energią niż zmęczeni. Oklaski, krzyki, gratulacje – tego było co niemiara. Uczestnicy mogli teraz spokojnie odpocząć, zjeść pyszności z ogniska i podzielić się wrażeniami z przebytego biegu. Niedługo czas później nadeszła chwila nagradzania zawodników.

– Nagród jest dziesięć, tyle samo ile jest drużyn. Począwszy od pierwszej drużyny, każda wybiera sobie jeden z zestawów. Nagrody nie są przydzielane za miejsce – powiedziała pani Justyna.

Miejsce pierwsze zajęła drużyna z Morağa z czasem 28 minut 01 sekunda. Na drugim miejscu uplasowała się grupa z WTZ Marzęcino, która przybiegła w czasie 31 minut 25 sekund. Kolejne były Bartoszyce 35 minut 12 sekund. Następnie na mecie pojawiły się drużyny: WTZ Grudziądz (35 minut 50 sekund), WTZ Elbląg Saperów (36 minut 22 sekundy), WTZ Elbląg Beniowski (36 minut 25 sekund), WTZ Kowalewo Pomorskie (37 minut 15 sekund), WTZ Ełk (42 minuty 42 sekundy), WTZ Frombork (48 minut 23 sekundy) i WTZ Tczew z czasem 59 minut 28 sekund.

## SUPER DUET

Promują wspólne działanie i integrację, a tak naprawdę same są najlepszym przykładem wspaniałej współpracy. Mowa tu o organizatorach z ramienia WTZ F.P.D.N. im. Matki Teresy z Kalkuty w Elblągu. pani Anna Żubrowska i pani Justyna Głódź to kreatywne, pełne energii i pasji kobiety, które prężnie działają na rzecz Warsztatu. Ciepłym podejściem i nieskrywaną chęcią pomocy potrafią zjednać sobie każdego. Temu duetowi pomysłów nigdy nie brakuje i mam nadzieję, że inicjatywa integracyjnych biegów rozrośnie się na całą Polskę.



[redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

## INWESTYCJE

# SOR będzie jak nowy

**Rozpoczęła się kolejna bardzo ważna dla Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu inwestycja, której celem jest nie tylko dostosowanie Szpitalnego Oddziału Ratunkowego do nowych standardów i przepisów Ministerstwa Zdrowia, ale przede wszystkim podniesienie jakości i dostępności świadczonych tu usług medycznych.**



Jak zakłada projekt, wszelkie konstrukcje żelbetowe, także nowy szyb windy, mają być gotowe do końca bieżącego roku. Nieco wcześniej, bo w październiku, budowlańcy zaplanowali rozpoczęcie prac wewnątrz budynku – w pomieszczeniach SOR przewidzianych do przebudowy, które na ten okres przeniesione zostaną do tymczasowych pomieszczeń po starym Bloku Operacyjnym. Wiązać się to będzie z niezbędną reorganizacją pracy SOR, także ze zmianą dróg komunikacyjnych wewnątrz szpitala.

Prace rozpoczęły się od ogrodzenia i zagospodarowania terenu budowy znajdującego się w obszarze zlokalizowanym przy podjeździe dla karettek, od strony lądowiska dla helikopterów. Na początku były to głównie prace rozbiórkowe i wszelkie niezbędne roboty ziemne. Aktualnie powstają stopy fundamentowe pod planowaną rozbudowę SOR oraz wzmocnienia konstrukcyjne pod podjazdem dla karettek, co umożliwić ma bezpieczne prowadzenie w tym obszarze prac budowlanych.

– Prace od początku przebiegają zgodnie z harmonogramem – mówi Inżynier Budowy Tomasz Stachura.

Finał inwestycji zaplanowano na czerwiec 2018 roku.

Red.

## Pod znakiem wspólnej zabawy oraz integracji

**11** zespołów, m.in. z Elbląga, Jegłownika, Kwietniewa, Tolkmicka i Gronowa Elbląskiego, zaprezentowało się 26 sierpnia na placu katedralnym, w sercu elbląskiej starówki podczas I Wojewódzkiego Przeglądu Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych. To pierwsza taka inicjatywa w naszym mieście, lecz organizatorzy mają nadzieję, że nie ostatnia.

### ALEKSANDRA GARBECKA

Do wspólnej zabawy oraz integracji mieszkańców zachęcał: zespół „Lazurki” z ŚDS „Lazarus” z Elbląga, zespół „Traugutki” z ŚDS w Elblągu, zespół z ŚDS z Jegłownika i Kwietniewa, zespół „Zakrzewianki” ze Spółdzielni Mieszkaniowej Zakrzewo, zespół „Tolkmiczanki”, zespół „Gronowiaci” z Gronowa Elbląskiego oraz zespół „Szwagry” z WTZ przy ul. Beniowskiego z Elbląga. O dobry humor zadbały kabaret „Ale babki” z UTWiON w Elblągu oraz kabaret ze Stowarzyszenia „Fantazja”.

Oprócz występów na scenie podczas imprezy można było także zaczerpnąć fachowych informacji z zakresu rehabilitacji oraz pierwszej pomocy, zmierzyć poziom cukru i ciśnienia, spróbować smakowitych wypieków i pysznego bigosu oraz zakupić piękne rękodzielnicze wyroby. Te, specjalnie na tę okazję, przygotował ŚDS z Malborka. Placówka działa dopiero od marca br. i jest pierwszą tego typu

w Malborku. Aktualnie przebywała w niej 30 osób.

– Budynek jest zbudowany od podstaw, jest przeszklony i przestronny, więc ma potencjał. Jaki kierunek będzie wiodący zobaczymy, bo dopiero się kształtujemy, ale dostrzegamy już pewne talenty wśród naszych podopiecznych – podkreśliła Katarzyna Pawlak, kierownik ŚDS w Malborku. Zapytana, co sądzi o imprezie odpowiedziała: – Świetna organizacja, doskonała lokalizacja i piękna pogoda. Bardzo nam się podoba.

Wiele zespołów ćwiczy i uczy się śpiewać lub grać na instrumentach przez cały rok. Takie imprezy to świetna okazja, aby zaprezentować swoje dotychczasowe umiejętności światu, a nie tylko czterem kątom w placówce.



– To dla tych ludzi forma rehabilitacji społecznej. Jako terapeuta dostrzegam ogromną zmianę w członkach zespołu. Dzięki obyciu ze sceną i ludźmi, stają się bardziej odważni, pewniejsi siebie i bardziej otwarci – powiedział Paweł Gołębiowski, kierownik ŚDS „Lazarus” w Elblągu.

Fotorelację z wydarzenia można zobaczyć na: [razemztoba.pl/16302](http://razemztoba.pl/16302)



[redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

## Wspierają Fundację Elbląg

**Tradycją jest, że Erwin Vollerthun przyjeżdża do Elbląga. Nie tylko z sentymentu, ale również po to, by wzmacniać dobre relacje polsko-niemieckie. Co roku on i inni jego krajanie wspierają finansowo tutejsze organizacje. 21 sierpnia darczyńca odwiedził Fundację Elbląg.**

### ANIA RESZOT

Od lat aktywnie działa na rzecz rodzimych stron swoich rodziców i żony – Elbląga i okolic. W jego działania chętnie włączyli się inni darczyńcy urodzeni jeszcze przed wojną w naszym regionie, którzy później zostali wysiedleni. Jednak ich miłość do rodzinnych stron pozostała.

Sam Erwin Vollerthun wspiera elbląskie organizacje na rzecz odbudowania porozumienia polsko-niemieckiego, któremu poświęca się od lat. Wraz z innymi darczyńcami dotychczas przekazał łącznie ponad 29 tys. euro na rzecz różnych tutejszych organizacji. Wśród obdarowanych jest Fundacja Elbląg, Mniejszość Niemiecka i Caritas Elbląg.

W tym roku po raz siedemnasty, w towarzystwie Róży Kańkowskiej (przewodniczącej Stowarzyszenia Ludności Pochodzenia Niemieckiego Ziemi Elbląskiej), odwiedził Fundację Elbląg. Darowiznę 465 euro wręczył prezesowi, Krzysztofowi Grablewskiemu.



# Razem, wspólnie, bez barier

## AGNIESZKA MALINOWSKA

Zespół Szkół nr 2 w Elblągu po raz kolejny zorganizował wernisaż, na którym uczniowie z przedszkoli i szkół integracyjnych stworzyli własną, plastyczną wizję świata prezentując szczególną dbałość o detale. Tematem prac konkursowych było ukazanie wspólnego spędzania czasu na zabawie bądź nauce.

– Chcieliśmy stworzyć coś zarówno dla dzieci zdrowych jak i niepełnosprawnych. W konkursie nie sugerujemy się tymi kryteriami, tylko tym, czy praca się podoba. W twórczości artystycznej nie ma różnic ani barier, wszyscy są równi, a to właśnie jest prawdziwe przesłanie konkursu – powiedziała Anna Papińska, nauczyciel wspomagający w Zespole Szkół nr 2 w Elblągu.

Komisja w składzie: Alicja Majkowska, plastyk, Jarosław Denisiuk, dyrektor Galerii EL oraz Bogdan Kiliński, artysta plastyk – przyznała w każdej grupie wiekowej jedną nagrodę i około dzie więciu wyróżnień. Zaproszeni goście mogli podziwiać nagrodzone rysunki,

**W** murach Galerii EL zagościła niezwykła twórczość dziecięca. Odbył się tam Wernisaż XIV Międzynarodowego Konkursu Plastycznego Oddziałów i Klas Integracyjnych „Razem”.

które zostały zawieszane na ścianach galerii.

– Mieliliśmy szalenie ciężki orzech do zgryzienia, by wybrać te najlepsze prace – mówił dyrektor Galerii EL.

Na konto konkursu wpłynęło 860 prac plastycznych, z czego do oceny komisji oddano ponad 300 rysunków. Tak ogromne zainteresowanie wzięło swój początek w postrzeganiu konkursu przez dzieci:

– Ten konkurs jest bardzo potrzebny, bo daje nam uczucie równości. Rysunki pokazują potrzeby dzieci i to, czy są smutne czy wesołe, a nagrodzenie tych prac spowoduje, że dzieci poczują się



docenione – mówiła dziesięcioletnia Vanessa Kuczyńska, uczestniczka Wernisażu w Galerii EL.

Pełne wyniki konkursu dostępne są na stronie [razemztoba.pl/15924](http://razemztoba.pl/15924)



[redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

## SPOŁECZEŃSTWO

# 200 lat Pani Franciszko!

**P**ani Franciszka Brewińska skończyła 100 lat. Ten niecodzienny jubileusz świętowała w gronie rodziny i przyjaciół w Środowiskowym Domu Samopomocy. Wśród zaproszonych gości była również redakcja Razem z Tobą.



– Życzę pani 200 lat, dużo radości, jak najwięcej uśmiechu i przede wszystkim dużo zdrowia, bo zdrowie jest najważniejsze – życzył jubilatce Witold Wróblewski, prezydent Elbląga.

O życiu pani Franciszki opowiedziała jej córka, Wisława Ryszewska.

– Zawsze była pracowita, miała gospodarstwo. Tam był domek i ogródek, miała krowy, świnie, kury, kaczki, gęsi. Życie poświęciła rodzinie i gospodarstwu – powiedziała córka jubilatki, zapewniając jednocześnie o coraz lepszej kondycji pani Franciszki.

Redakcja Razem z Tobą gratuluje pani Franciszce pięknego jubileuszu oraz składa najlepsze życzenia: by zdrowie i dobra kondycja dopisywały zawsze, a życie było pełne niespodzianek i radości.

Fotorelację z jubileuszu znaleźć można na stronie: [razemztoba.pl/16227](http://razemztoba.pl/16227)

MSz



## „Przysiadaki” zamiast tradycyjnych ławek

**Nowe meble miejskie w Gdyni są dość niekonwencjonalnym rozwiązaniem, które w Polsce jest nowością. „Przysiadaki” mają pomóc osobom starszym i niepełnosprawnym.**

W Gdyni pojawiły się 24 przyrządy, które budzą zaskoczenie mieszkańców. Zamontowane urządzenia to siedziska z poręczami, które prawie w niczym nie przypominają tradycyjnych ławek z oparciem. Na nowych meblach miejskich można – zgodnie z nazwą – przysiąść na chwilę.

„Przysiadaki” zostały zamontowane w ciągach pieszych i przy przystankach, by ułatwić poruszanie się osobom, które mają problemy z mobilnością. W założeniu mają służyć przede wszystkim

osobom starszym, schorowanym i niepełnosprawnym, które często potrzebują odpoczynku w trakcie drogi. Oczywiście będą z nich korzystać także mieszkańcy oraz turyści.

„Przysiadaki” zamontowano w miejscach, w których nie było możliwe postawienie tradycyjnych ławek. 24 nowe przyrządy to sposób na ułatwienie życia mieszkańcom Gdyni. Koszt jednego urządzenia wynosi około 1850 zł brutto.

MSz



## TRÓJMIASTO

### Opieka dla seniorów na najwyższym poziomie

**W Trójmieście powstają dwie specjalistyczne placówki, które zapewnią pacjentom w podeszłym wieku dostosowaną do ich potrzeb profesjonalną pomoc medyczną. Będzie to Centrum Opieki Geriatrycznej w Sopocie oraz Centrum Geriatrii w Gdańsku.**

Polskie społeczeństwo starzeje się, dlatego zintegrowana i kompleksowa opieka senioralna jest coraz bardziej potrzebna. Utworzenie specjalistycznych placówek nie tylko zapewni sprawne leczenie osób starszych, ale też umożliwi seniorom samodzielność, dzięki zaawansowanej profilaktyce i doradztwie.

22 września rusza budowa Centrum Opieki geriatrycznej w Sopocie, które stanie się częścią Wojewódzkiego Zespołu Reumatologicznego im. dr Jadwigi Titz-Kosko w Sopocie. W nowo wybudowanym skrzydle będzie geriatryczny oddział stacjonarny, a także dzienny i rehabilitacyjny. Nowoczesna aparatura medyczna ułatwi udzielanie pomocy i sprawną opiekę, zaplanowano również system szkoleń dla personelu w celu podniesienia jakości usług. Oprócz leczenia pacjenci w podeszłym wieku będą mogli liczyć na doradztwo w porad-



niach: rehabilitacyjnej, geriatrycznej oraz psychologiczno-psychiatrycznej. Wybudowanie Centrum Opieki Geriatrycznej w Sopocie będzie kosztowało ponad 27 mln złotych.

Z kolei Gdańskie Centrum Geriatrii, jako część Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego, będzie mieściło się w budynku zmodernizowanego Szpitala Studenckiego przy Al. Zwycięstwa

30, który zostanie dostosowany do potrzeb osób starszych. Centrum będzie wyposażone w nowoczesny sprzęt (m.in. do rehabilitacji kardiologicznej i pneumologicznej) oraz system teleopieki. Koszt projektu to prawie 12 mln złotych.

MSz





## XVII Integracyjny Plener Plastyki

**7 lipca odbyło się uroczyste zakończenie XVII Integracyjnego Pleneru Plastyki organizowanego przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bartoszycach w ramach XX, jubileuszowej edycji projektu pn. „Bartoszyckie Spotkania Artystyczne Osób Niepełnosprawnych”.**

Od 27 czerwca do 7 lipca br. w Plenerze, zlokalizowanym w siedzibie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Bartoszycach, wzięło udział 23 artystów, głównie z województwa warmińsko-mazurskiego, w tym 8 osób niepełnosprawnych. Na zakończenie projektu odbył się wernisaż, w trakcie którego zaprezentowano 68 obrazów, 9 rzeźb i 3 płaskorzeźby.

Spotkanie uświetnił spektakl pn. „Cztery pory roku” zaprezentowany

przez uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy oraz występ zespołu „Srebrne Nuty” przy Dziennym Domu „Senior-WIGOR” z Bartoszyc.

Realizacja tegorocznych Spotkań Artystycznych została dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych za pośrednictwem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Bartoszycach oraz Gminy Miejskiej Bartoszyce.

Fot. PFRON, PFRON



BRANIEWO:

## Punkt nieodpłatnej pomocy prawnej już działa

**Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych zaprasza do punktu nieodpłatnej pomocy prawnej w Braniewie, mieszczącego się w Internacie przy Zespole Szkół Budowlanych na ul. Królewieckiej 13. Punkt czynny jest od poniedziałku do piątku od 14.00 do 18.00 (z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy).**

Z nieodpłatnej porady prawnej w punkcie mogą skorzystać osoby: korzystające z pomocy społecznej (w okresie 12 miesięcy przed udzieleniem porady); z Kartą Dużej Rodziny; z upraw-

nieniami kombatanckimi; weterani oraz weterani poszkodowani; do 26 roku życia; od 65 roku życia; znajdujące się w sytuacji zagrożenia lub takie, które poniosły straty w wyniku klęski żywio-

łowej, katastrofy naturalnej lub awarii technicznej oraz w ciąży.

Red.

OLSZTYN

## Zmodernizowany dworzec już otwarty

**Podróżni mogą korzystać ze zmodernizowanego dworca Olsztyn Zachodni. Dzięki zrealizowanej przez PKP S.A. inwestycji udostępniony został nowoczesny i przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych obiekt.**

Dworzec został w pełni zmodernizowany i przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Prace objęły między innymi: odnowienie elewacji i wnętrza dworca, wymianę okien i drzwi oraz wszystkich instalacji. Renowacji poddany został również plac przed dworcem. Ponadto zamontowane zostały nowe ławki i siedziska dla podróżnych, a w sąsiedztwie budynku powstało 11 nowych miejsc postojowych, w tym

jedno dla osób niepełnosprawnych.

Zmodernizowany obiekt pozbawiony jest barier architektonicznych. Znacznym ułatwieniem dla osób o ograniczonej mobilności jest pochylnia łącząca budynek dworca z miastem i miejscami postojowymi. Z myślą o osobach niewidomych zainstalowane zostały ścieżki prowadzące oraz tyflograficzne mapy obiektu. Niedosłyszący mogą skorzystać z pętli indukcyjnych, ułatwiających

zrozumienie komunikatów głosowych.

Na dworcu dostępna jest jedna kasa biletowa w poczekalni wewnętrznej, wydzielona przestrzeń dedykowana dla opiekuna z dzieckiem, toalety przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, a także zadaszona poczekalnia zewnętrzna.

Aleksandra Grzelak

# Codziennosc tworząca historie



**To, co dzialo sie 10, 20 czy 50 lat temu, moze byc zrodlem inspiracji. Kierowany do mieszkancow Torunia projekt „Mikrohistorie” pozwoli odkurzyc dzieje i ukazac fascynujace losy zwyklych ludzi.**

Mama opowiada o babci, która w trakcie wojny była lekarką. Ojciec wspomina młodzięcą karierę muzyka. Wujek z ciotką mówią o początkach swojej cukierni, do której na najlepsze ciastka przychodzi większość mieszkańców miasteczka. Takie historie można poznać przy rodzinnym stole. Każdy ma swoją własną, pozornie zwykłą, ale łączącą ludzi i wyjątkową.

Codziennosc tworząca historie będzie można poznać za sprawą grupy inicjatywnej Migotka, działającej pod patronatem Fundacji Klamra. Spisane



lub nagrane historie zwykłych-niezwykłych ludzi będą pojawiać się na blogu w ramach projektu „Mikrohistorie”. Konsultanci podpowiedzą uczestnikom, jak zbierać i opracowywać informacje.

Celem projektu jest zachęcenie rodzin do zacieśniania więzi poprzez wspólne odkrywanie historii i wydobywanie informacji na temat codzienności. Zwieńczeniem „Mikrohistorii” będzie wernisaż zdjęć uczestników przedsięwzięcia.

MSz

## SPOŁECZEŃSTWO

### Wsparcie dla osób niepełnosprawnych poszkodowanych w wyniku nawałnic

Ostatnie nawałnice spowodowały w wielu miejscach kraju prawdziwe spustoszenie. W szczególnie trudnej sytuacji znalazły się osoby niepełnosprawne, starsze, chore lub niesamodzielne. Dorota Habich, p.o. prezesa Zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych deklaruje dodatkowe wsparcie dla nich ze środków PFRON.

Pracownicy Oddziałów terenowych PFRON w województwach pomorskim, kujawsko – pomorskim i wielkopolskim zbierają, przy pomocy i udziale samorządów gminnych i powiatowych, szczegółowe informacje o potrzebach osób niepełnosprawnych w celu określenia wymiaru potrzebnego im wsparcia, między innymi na:

- zakup sprzętu rehabilitacyjnego, środków pomocniczych i przedmiotów ortopedycznych utraconych lub zniszczonych,
- usunięcie powstałych na skutek powodzi szkód w obrębie zlikwidowanych uprzednio barier technicznych, architektonicznych i transportowych w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych,

- finansowanie remontów, readaptację oraz inną pomoc dołączną.

- Po zebraniu informacji Zarząd PFRON w trybie pilnym wystąpi do Rady Nadzorczej PFRON z propozycją programu pomocowego dla osób niepełnosprawnych, likwidującego skutki nawałnic – podkreśla Dorota Habich.

Oprac. AG; Źródło [www.pfron.org.pl](http://www.pfron.org.pl)

## BYDGOSZCZ

### SOSW nr 1 w Bydgoszczy dofinansowane



Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy Nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. Louisa Braille'a w Bydgoszczy otrzyma środki Regionalnego Programu Operacyjnego na remont dwunastu pracowni i utworzenie dwóch nowych warsztatów.

Ośrodek Braille'a to jedyna tego typu placówka w województwie. Dzięki temu projektowi zostanie doposażona w dwie nowe pracownie nauki zawodu kelnera w Technikum oraz florysty w Specjalnej Szkole Policealnej. Ponadto zmodernizowane zostaną pracownie dla zawodów: mechanik, monter maszyn i urządzeń, elektromechanik, ślusarz, pracownik pomocniczy obsługi hotelowej, kucharz, technik masażysta, technik tyfloinformatyk oraz technik administracji. Do pracowni i warsztatów trafi też wyposażenie zakupione zgodnie ze szczegółowym katalogiem opracowanym przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, przy uwzględnieniu nowych technik i technologii stosowanych w danej branży. Uczniowie ośrodka będą mogli korzystać ze specjalistycznych multimedii, oprogramowania oraz urządzeń i narzędzi niezbędnych w danym zawodzie. W bydgoskim Ośrodku Braille'a, którego organem prowadzącym jest Urząd Marszałkowski, kształcą się młodzież niewidoma, słabowidząca, głuchoniewidoma oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi. W kompleksie uczy się obecnie 411 podopiecznych, z czego 88 uczniów uczęszcza do szkół kształcenia zawodowego. Pod tym względem ośrodek jest jednym z największych w województwie kujawsko-pomorskim.

AG



# Co wybrać – emerytura czy praca?

**J**eśli nie wiemy, jaką opcję wybrać - emerytura czy dalsza praca - najlepiej skorzystać z pomocy doradcy emerytalnego, dzięki której będzie nam łatwiej podjąć decyzję. W całej Polsce od 3 lipca już ponad 416 tysięcy klientów skorzystało z bezpłatnych porad doradcy emerytalnego.

Zainteresowanie klientów usługą doradcy emerytalnego nie słabnie. Do elbląskiego oddziału ZUS o pomoc w podjęciu decyzji zgłosiło się ponad 4,2 tys. osób. Doradca emerytalny skierowany jest głównie do osób, które będą mogły skorzystać z uprawnień emerytalnych po obniżeniu wieku emerytalnego do 60 lat dla kobiet i 65 – dla mężczyzn, co nastąpi 1 października.

Każdy z doradców na życzenie klienta może wyliczyć w oparciu o przygotowany przez ZUS kalkulator prognozowaną emeryturę na dzień osiągnięcia wieku emerytalnego, a także przeprowadzić symulację, jak ta emerytura mogłaby się kształtować, gdyby klient przedłużył swoją aktywność

zawodową np. o pół roku lub rok.

Należy pamiętać, że prawo do emerytury przysługuje po spełnieniu określonych warunków, a najważniejszym jest wiek. Wnioski można będzie składać już na 30 dni przed osiągnięciem wieku emerytalnego na Sali Obsługi Klientów w ZUS, przestać pocztą lub poprzez Platformę Usług Elektronicznych PUE ZUS, o ile mamy podpis elektroniczny i ustalony kapitał początkowy. Poprzez



PUE ZUS można też umówić się na konkretny dzień i godzinę w ZUS.

*Monika Górecka*

## Bezpłatny transport do szkół niepełnosprawnych uczniów – kiedy przysługuje?

**Gminy muszą zapewnić bezpłatny transport do szkół i ośrodków, a także opiekę w czasie przejazdu uczniom niepełnosprawnym na takich samych zasadach jak dotychczas – informuje resort edukacji. Dotyczy to również uczniów kontynuujących naukę w gimnazjach.**

**Przypominamy, że bezpłatny dowóz przysługuje do:**

1) najbliższego przedszkola, oddziału przedszkolnego w szkole podstawowej, ośrodka rewalidacyjno-wychowawczego lub innej formy wychowania przedszkolnego lub – niepełnosprawnym dzieciom 5- i 6-letnim oraz tym, którym odroczone spełnianie obowiązku szkolnego,

2) najbliższej szkoły podstawowej – uczniom: niesłyszącym, słabosłyszącym, niewidomym, słabowidzącym, z niepełnosprawnością ruchową, w tym z afazją, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym, z autyzmem, w tym z zespołem Aspergera, i z niepełnosprawnościami sprzężonymi,

3) najbliższej szkoły ponadpodstawowej – uczniom z niepełnospraw-

nością ruchową, z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym do końca roku szkolnego w roku kalendarzowym, w którym uczeń kończy 21. rok życia,

4) ośrodka rewalidacyjno-wychowawczego, który nie musi być najbliższy miejscu zamieszkania: dzieciom i młodzieży z niepełnosprawnościami sprzężonymi, z których jedną z niepełnosprawności jest niepełnosprawność intelektualna – do końca roku szkolnego w roku kalendarzowym, w którym kończą 24. rok życia; dzieciom i młodzieży



z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim – do końca roku szkolnego w roku kalendarzowym, w którym kończą 25. rok życia.

*Źródło: men.gov.pl  
AG*

# Brakuje dokumentów do emerytury

## – sprawdź, gdzie możesz je znaleźć

**C**o zrobić, gdy chcemy iść na emeryturę, a nie mamy wszystkich dokumentów, potwierdzających zatrudnienie i wysokość składek? Bez kompletu dokumentów ZUS nie może naliczyć kapitału początkowego, co skutkuje wyliczeniem znacznie niższej kwoty comiesięcznej wypłaty niż się tego spodziewa przyszły emeryt.

### MONIKA GÓRECKA

Wielu potencjalnych emerytów ma problemy ze zgromadzeniem dokumentacji potrzebnej w chwili składania wniosku o kapitał początkowy. Staż pracy i wysokość zarobków muszą być udokumentowane. Na ich podstawie ustalana jest wysokość przyszłej emerytury. W niektórych przypadkach odnalezienie brakujących dokumentów może zwiększyć emeryturę o kilkaset złotych.

Jeżeli ktoś nie może udowodnić wysokości osiągniętych zarobków z powodu likwidacji zakładu pracy lub zniszczenia dokumentacji płacowej, wówczas osiągnięte wynagrodzenie może być ustalone na podstawie dokumentacji zastępczej, jeśli taką ktoś posiada, np. na podstawie umowy o pracę, pism o powołaniu, mianowaniu oraz innych pism, w których zawarte są dane dotyczące wynagrodzenia pracownika.

### OD CZEGO ZACZAĆ?

Osoby poszukujące dokumentów o zatrudnieniu i wysokości osiągniętych zarobków powinny przede wszystkim ustalić, czy zakład pracy jeszcze istnieje. Jeżeli nie istnieje, to na podstawie zachowanych dokumentów (pism kierowanych przez zakład pracy, wpisów w dowodzie osobistym lub w legitymacji ubezpieczeniowej) powinny ustalić jego dokładną nazwę oraz adres, a także w jakich strukturach organizacyjnych był umieszczony, a następnie szukać pomocy w wymienionych instytucjach i archiwach. Jeżeli zlikwidowanym zakładem pracy było przedsiębiorstwo państwowe, to jego dokumentację osobowo-płacową powinien przejąć następcą prawny lub organ założycielski, albo organ nadrzędny pracodawcy. W przypadku braku następcy prawnego należy zwrócić się do organu założycielskiego



albo organu nadrzędnego swojego byłego pracodawcy. Najczęściej byli nimi wojewoda lub właściwy minister, którzy mają obowiązek prawny przejmowania, zabezpieczania i udostępniania dokumentacji pracowniczej po zlikwidowanych lub zniesionych państwowych jednostkach organizacyjnych. W przypadku likwidacji spółdzielni lub organizacji spółdzielczych dokumentację niearchiwalną, której okres przechowywania jeszcze nie upłynął, może przechowywać związek rewizyjny, w którym była zrzeszona spółdzielnia, a jeśli takiego związku nie ma lub został zlikwidowany – Krajowa Rada Spółdzielcza. Spółki prawa cywilnego i handlowego, (czyli firmy prywatne) w przypadku ich likwidacji zobowiązane są do zabezpieczenia dokumentacji pracowniczej i innej dokumentacji niearchiwalnej we własnym zakresie. Niektóre z nich przekazują taką dokumentację do dalszego przechowywania firmom zajmującym się przechowywaniem akt, np. do Archiwum Dokumentacji Osobowej i Płacowej w Milanówku (05-822 Milanówek, ul. St.

Okrzei 1), które od października 2013 r. jest oddziałem Archiwum Państwowego w Warszawie. W archiwum tym – pod numerem telefonu (22) 635 68 22 – działa punkt konsultacyjno-informacyjny.

Niekiedy dokumentację pracowniczą przechowują byli właściciele danej firmy prywatnej. Pewne wskazówki dotyczące miejsc jej przechowywania można uzyskać za pośrednictwem wydziałów rejestrowych właściwych terytorialnie sądów lub urzędów administracji terenowej.

Zasady postępowania z dokumentacją w niepaństwowych jednostkach organizacyjnych, partiach politycznych, organizacjach politycznych, spółdzielczych, społecznych, w kościołach i związkach wyznaniowych – jednostki te ustalają we własnym zakresie.

ZUS również dysponuje spisem zlikwidowanych zakładów pracy wraz z wykazem miejsca przechowywania dokumentacji danej firmy. Spis ten dostępny jest na stronie internetowej jak również w każdej jednostce ZUS.



# Rehabilitacja po zwolnieniu lekarskim

**J**eśli pół roku zwolnienia nie wystarczy na zakończenie leczenia i pełen powrót do zdrowia, warto zapytać lekarza czy możemy kontynuować terapię w ramach świadczenia rehabilitacyjnego. Warunek jest jeden – stan naszego zdrowia musi rokować możliwość powrotu do pracy po rehabilitacji.

## KATARZYNA KRUPICKA

Trzeba pamiętać, że świadczenie rehabilitacyjne przysługuje dopiero po wykorzystaniu całego limitu zwolnienia lekarskiego. Nie można otrzymywać go zamiast lub w trakcie chorobowego. Żeby zachować ciągłość wypłaty świadczeń, wniosek musi trafić do ZUS co najmniej 1,5 miesiąca przed zakończeniem zwolnienia.

Przypomnijmy, że na zwolnieniu lekarskim możemy być nieprzerwanie przez 182, a w przypadku ciąży i gruźlicy 270 dni. To nie zawsze wystarczy na pełen powrót do zdrowia. Świadczenie rehabilitacyjne pozwala nam na kontynuację leczenia i rehabilitację przez maksymalnie 12 miesięcy. Dostaniemy je, o ile lekarz orzecznik stwierdzi, że mamy szansę na powrót do zdrowia i oczywiście, odpowiednio wcześniej złożymy wniosek.

Komplet dokumentacji powinien zostać złożony we właściwym, według miejsca zamieszkania, oddziale ZUS, co najmniej 6 tygodni przed zakończeniem okresu zasiłkowego. Zwykle jest to mniej więcej 120 dzień zwolnienia lekarskiego, a w przypadku ciąży i gruźlicy – około 228 dzień. Warto dopełnić wszelkich formalności wcześniej, ponieważ na wypłatę zasiłku Zakład ma 30 dni od momentu przyznania.

Świadczenie rehabilitacyjne możemy pobierać maksymalnie przez rok. O tym, czy nam się należy, decyduje lekarz orzecznik ZUS. Od jego orzeczenia można wnieść sprzeciw do komisji lekarskiej w ciągu 14 dni od daty doręczenia tego orzeczenia. Na podstawie orzeczenia lekarza orzecznika albo komisji lekarskiej ZUS wydaje decyzję w sprawie przyznania świadczenia rehabilitacyjnego.

– Świadczenie rehabilitacyjne może również otrzymać osoba, która już po zakończeniu zasiłku chorobowego wystąpiła z wnioskiem o rentę z tytułu niezdolności

do pracy, ale lekarz orzecznik ZUS uznał, że stan jej zdrowia rokuje odzyskanie zdolności do pracy i wystarczające będzie przyznanie tego świadczenia, a nie renty – wyjaśnia Katarzyna Krupicka, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa podlaskiego.

Warto dodać, że o świadczenie może starać się nie tylko pracownik, ale również zleceniobiorca lub osoba prowadząca działalność gospodarczą, jeżeli podlegali ubezpieczeniu chorobowemu.

Ze świadczenia rehabilitacyjnego można skorzystać na dwóch podstawach: ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego. Uzależnione jest to od powodu powstania niezdolności do pracy (np. choroba czy wypadek przy pracy). Chcąc ubiegać się o świadczenie, nie tylko należy być ubezpieczonym w ZUS, ale i opłacać składki na te dwa rodzaje ubezpieczeń.

**Wysokość świadczenia rehabilitacyjnego: Nie ma jednej wysokości świadczenia rehabilitacyjnego. Wynosi ono:**

- 90 proc. podstawy wymiaru zasiłku chorobowego – za okres pierwszych 90 dni,
- 75 proc. podstawy wymiaru zasiłku chorobowego – za pozostały okres,
- 100 proc. podstawy wymiaru zasiłku chorobowego – jeśli niezdolność do pracy przypada w okresie ciąży
- 100 proc. podstawy wymiaru, jeśli niezdolność do pracy została spowodowana wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową

Płatnikiem świadczenia może być albo pracodawca, albo oddział Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, tak jak w przypadku zasiłku chorobowego. Średnia wysokość świadczenia rehabilitacyjnego w kraju pod koniec ubiegłego roku wynosiła około 1568 zł miesięcznie.

**Dokumenty, które trzeba złożyć w ZUS**

– Świadczenie rehabilitacyjne przyznawane jest na wniosek ubezpieczonego (ZUS Np-7) złożony w oddziale ZUS

właściwym według miejsca zamieszkania. Do wniosku o świadczenie powinno być dołączone zaświadczenie o stanie zdrowia (druk ZUS N-9) wypełnione przez lekarza leczącego oraz wywiad zawodowy z miejsca pracy (druk ZUS N-10). Wywiad zawodowy nie jest wymagany, jeżeli niezdolność do pracy powstała po ustaniu tytułu ubezpieczenia lub gdy wnioskodawcą jest osoba prowadząca działalność pozarolniczą.

– W razie niezdolności do pracy spowodowanej wypadkiem przy pracy ubezpieczonego będącego pracownikiem, należy dołączyć również protokół ustalenia okoliczności i przyczyn wypadku przy pracy. Gdy niezdolność do pracy spowodowana wypadkiem przy pracy dotyczy pozostałych ubezpieczonych, trzeba załączyć kartę wypadku przy pracy. Natomiast w razie niezdolności do pracy spowodowanej chorobą zawodową, konieczne trzeba dołączyć decyzję o stwierdzeniu choroby zawodowej, wydaną przez inspektora sanitarnego.

– W sytuacji, gdy świadczenie jest wypłacane przez ZUS, niezbędne jest zaświadczenie płatnika składek. Jest ono wystawiane na różnych drukach. W przypadku pracowników jest to druk ZUS Z-3. Ubezpieczeni wykonujący pozarolniczą działalność, ubezpieczeni współpracujący z osobami prowadzącymi pozarolniczą działalność oraz duchowni wypełniają druk ZUS Z-3b, a pozostali ubezpieczeni – druk ZUS Z-3a.

– Zaświadczenie płatnika składek nie jest wymagane, jeżeli było złożone do ustalenia prawa do zasiłku chorobowego i nie uległy zmianie okoliczności mające wpływ na prawo, wysokość i podstawę wymiaru świadczenia. Jeżeli natomiast o przyznanie świadczenia stara się osoba, która nie jest już objęta ubezpieczeniem chorobowym, powinna dołączyć do tego zestawu oświadczenie na druku ZUS Z-10.

# Nowy wzór blankietu legitymacji

**Legitymacje wystawione przed 1 września br. zachowują jednak ważność na czas w nich określony. Wydanie legitymacji w takim przypadku nie jest też traktowane jako wydanie duplikatu. Ten może być wystawiony wyłącznie do legitymacji wystawionej od 1 września br. Co ważne, stopień niepełnosprawności wpisuje się teraz w legitymacji wyłącznie na wniosek osoby niepełnosprawnej, a nie z urzędu, jak to miało miejsce do 31 sierpnia br.**

Legitymacja ma dwie strony zawierające elementy zabezpieczające dokument przed sfałszowaniem i podrobieniem. Na awersie legitymacji znajduje się m.in. napis: „LEGITYMACJA OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ” (w jęz. francuskim CARTE D'IDENTITÉ D'UNE PERSONNE HANDICAPÉE oraz w jęz. angielskim DISABLED PERSON IDENTIFICATION CARD), jak też piktogramy oznaczające niepełnosprawności. Na rewersie legitymacji znajduje się m.in. dziewięciocyfrowy indywidualny numer nadany legitymacji, oddzielony ukośnikiem prawym od czterocyfrowego numeru, oznaczającego kod powiatowego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności, który wystawił legitymację, a także wpisany za pomocą fotokodu (kod QR): nr PESEL, nr legitymacji oraz na wniosek stopień lub symbol przyczyny niepełnosprawności.

Organem uprawnionym do wydania legitymacji jest właściwy miejscowo powiatowy/miejski zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności. Legitymacja zawiera imię i nazwisko osoby niepełnosprawnej, jej numer PESEL (co zapobiega konieczności wymiany legitymacji w sytuacji zmiany nazwiska), termin ważności oraz symbol przyczyny i stopień niepełnosprawności wpisywane odpowiednio do legitymacji na wniosek osoby zainteresowanej lub przedstawiciela ustawowego tej osoby. Zarówno symbol przyczyny, jak i stopień niepełnosprawności są wpisywane do legitymacji pod postacią kodu QR, co gwarantuje pełną ochronę tych danych jako szczególnie wrażliwych.

Powiatowy zespół wystawia legitymację wyłącznie na podstawie orzeczenia o niepełnosprawności osoby,



która nie ukończyła 16 roku życia wydawanego przez zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności. Ta sama zasada dotyczy wystawiania legitymacji dokumentującej stopień niepełnosprawności, którą powiatowy zespół wystawia wyłącznie na podstawie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności albo orzeczenia o wskazaniach do ulg i uprawnień, wydawanego przez zespół do spraw orzekania o niepełnosprawności. Orzeczenia organów orzecznictwa rentowego (ZUS, KRUS, MON, MSWiA) nie stanowią podstawy do wydania przedmiotowych legitymacji.

Podstawą wydania każdej z legitymacji jest ostatnie prawomocne orzeczenie o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności albo o wskazaniach do ulg i uprawnień. Orzeczeniem prawomocnym jest orzeczenie, od którego nie wniesiono odwołania albo co do którego strona zrzekła się prawa do wniesienia odwołania i wreszcie wyroku sądu, od którego

nie wniesiono środka zaskarżenia.

Legitymacje wydawane są na okres ważności orzeczenia, nie dłużej jednak niż na okres: 5 lat – w przypadku legitymacji dokumentujących niepełnosprawność, 10 lat – w przypadku legitymacji dokumentujących stopień niepełnosprawności wystawionych osobom, które nie ukończyły 60 roku życia.

W przypadku osób, które ukończyły 60 rok życia legitymację wydaje się na okres ważności orzeczenia stanowiącego podstawę do wydania legitymacji bez ograniczeń czasowych, takich jak w przypadku legitymacji dokumentujących niepełnosprawność oraz stopień niepełnosprawności osób, które nie ukończyły 60 roku życia. W przypadku tych osób niepełnosprawnych możliwe jest wydanie legitymacji na stałe.

*Źródło: [niepełnosprawni.gov.pl](http://niepełnosprawni.gov.pl)*



# Uczniowie nie mają należytej pomocy pedagogicznej i psychologicznej

**D**zieciom i młodzieży szkolnej nie zapewniono w latach 2014–2016 wystarczającej opieki psychologiczno-pedagogicznej. Blisko połowa szkół publicznych nie zatrudniała na odrębnym etacie ani pedagoga, ani psychologa. Często decyzja o przyjęciu do pracy specjalistów w szkole była uwarunkowana nie skalą potrzeb, lecz sytuacją ekonomiczną samorządu.

Wielu uczniów boryka się z depresją. Statystyki policyjne pokazują wzrost ogólnej liczby samobójstw zakończonych zgonem z blisko 4 tys. w 2011 r. do ponad 6 tys. w roku 2014. Szkoły mają do odegrania ważną rolę w procesie upowszechnienia wiedzy o zdrowiu psychicznym oraz profilaktyce zdrowotnej. Tymczasem system oświaty nie gwarantuje dzieciom i młodzieży szkolnej łatwej dostępności do opieki psychologiczno-pedagogicznej. W latach 2014–2016 blisko połowa szkół publicznych różnych typów (ponad 44 proc.) nie zatrudniała na odrębnym etacie ani pedagoga, ani psychologa. Najgorzej pod tym względem było w technikach – w 60 proc. szkół nie było specjalistów – i w zasadniczych szkołach zawodowych – 55 proc. tych placówek nie zatrudniało psychologów i pedagogów.

Uczniowie potrzebujący wsparcia w tych szkołach mogli liczyć jedynie na nauczycieli posiadających dodatkowe kwalifikacje lub doraźnie na specjalistów z poradni psychologicz-

no-pedagogicznych.

W szkołach, w których zatrudnieni byli specjaliści, średnio na jeden etat pedagoga w latach 2014–2016 przypadało 475 uczniów. Liczba ta była jeszcze wyższa w przypadku psychologów i wynosiła aż 1 904. Zaobserwowano również znaczne różnice w wymiarze godzin zatrudnionych na etatach specjalistów (pedagogów i psychologów). Niektórzy pracowali 18 godzin tygodniowo, ale byli i tacy, którzy spędzali w szkole w tygodniu 40 godzin. Najczęściej jednak czas pracy pedagoga i psychologa wynosił 20 godzin.

W roku szkolnym 2015/2016 na jedną szkołę przypadało średnio 0,75 etatu pedagoga i 0,2 etatu psychologa. Mniej specjalistów było w szkołach wiejskich: 0,55 etatu pedagoga i 0,09 etatu psychologa. Zróżnicowanie w dostępie do specjalistów w zależności od lokalizacji szkoły potwierdza także liczba wyodrębnionych etatów psychologa przypadających na 1 tys. uczniów. W 2016 r. dla szkół położonych w mieście wskaźnik ten



wynosił 0,89, a dla szkół na wsi 0,57.

Pełna treść raportu dostępna jest na stronie [razemztoba.pl/16042](http://razemztoba.pl/16042)

NIK

## Autyzm – od wiedzy do akceptacji

**F**undacja Pro Liberis et Arte we współpracy m.in. ze Stowarzyszeniem „Wyjątkowe serce” z Olsztyna zainicjowała kampanię społeczną na rzecz akceptacji osób ze spektrum autyzmu. W specjalnym cyklu szkoleń poświęconych temu tematowi wzięli udział uczniowie szkół ponadgimnazjalnych m.in. z Olsztyna, Bartoszyc i Iławy.

– Tylko pogłębiona wiedza o osobach często wykluczanych może sprawić, że wejdziemy w ich świat i zaprosimy ich do siebie. Trzeba wiedzieć jak przełamywać bariery, jak przekonywać innych do tworzenia odpowiedniego klimatu

i pozytywnych postaw – mówi Arkadiusz Gut, prezes Pro Liberis et Arte.

Jak podkreśla Wanda Agnieszka Jabłońska ze Stowarzyszenia „Wyjątkowe Serce” to było bardzo pouczające doświadczenie.

– Im więcej młodzi ludzie dowiedzą się o ludziach z autyzmem, tym lepiej będą mogli ich zrozumieć, a w konsekwencji po prostu polubić – podsumowuje.

Źródło: [wyjatkoweserce.pl](http://wyjatkoweserce.pl)  
AG

## Ludzkie życie w psich łapach

„Psi dar” to niezwykła historia kobiety, która postanowiła zmienić świat dzięki zwierzętom. Prywatne wzloty i upadki autorki przeplatają się z opowieścią o początkach Fundacji Medical Detection Dog, napotykanym trudnościach i wielkiej radości, jaką daje praca mogąca odmienić czyjeś życie. Książka powstała jako hołd złożony najlepszym przyjaciołom człowieka.

**MONIKA SZALAS**

„Moje życie leży w jego łapach” – to słowa jednej z kobiet, która dzięki psu wytrenowanemu przez Claire Guest może normalnie funkcjonować pomimo choroby. Dla autorki książki „Psi dar” i jej współpracowników z Fundacji Medical Detection Dog słowa wdzięczności są najlepszą zapłatą za ciężką pracę, w którą wkładają wiele serca. Zanim jednak ich wysiłek zaczął przynosić oczekiwane efekty, minęło dużo czasu.

Claire Guest od zawsze wiedziała, że chce pracować ze zwierzętami, że chce robić coś niezwykłego. Ciężka praca i wiara w to, że psy potrafią ratować ludzkie życie, doprowadziły autorkę „Psiego daru” do sukcesu. Dziś dr Claire Guest prowadzi Fundacji Medical Detection Dog, zajmującej się szkoleniem psów medycznych i badaniami nad wczesnym rozpoznawaniem chorób przez zwierzęta. Znana na całym świecie badaczka od ponad dwudziestu lat szkoli psy, które dzięki węchowi nie tylko wykrywają różne rodzaje nowotworów,

ale też pomagają ludziom z cukrzycą, alergiami czy chorobą Addisona.

Autorka książki na własnej skórze przekonała się, że jej praca naprawdę ma sens. Ruda labradorka Daisy, która od samego początku podbiła serce Claire Guest, wykryła znajdującego się bardzo głęboko guzka, ratując tym samym swoją panią. Gdyby nie Daisy, wczesne wykrycie nowotworu piersi nie byłoby możliwe. Autorka miała w swoim życiu wiele trudnych momentów, a z lektury dowiemy się, że wstrząsająca wiadomość o guzie nie była najgorszym z nich. Przed całkowitym załamaniem nerwowym z powodu choroby, rozpadu małżeństwa i niepowodzeń zawodowych badaczkę uratowały jej psy, szczególnie Woody. Opieka nad niepełnosprawnym psim przyjacielem nie pozwoliła Claire Guest poddać się oraz dodała jej siłę do dalszej walki. Praca, którą się zajmuje, wymaga bowiem dużego wysiłku i zaangażowania, ale też wiary w powodzenie.

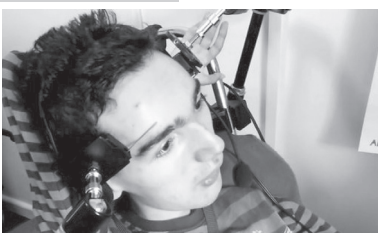
Choć gatunkowo książka należy do literatury popularnonaukowej, nie znaj-



dziemy tu szczegółowych opisów metod badawczych czy procedur szkolenia psów. „Psi dar” to raczej autobiograficzna opowieść Claire Guest o poszukiwaniu sensu w życiu oraz dążeniu do celu. Życiorys badaczki pełen jest wzlotów i upadków. W napisanej barwnym i prostym językiem książce odnajdziemy więc anegdoty, ale i tragiczne historie, szczęście i wzruszenie, smak porażki i smak zwycięstwa. „Psi dar” jest opowieścią o drodze, jaką Claire Guest przeszła do momentu, w którym wraz z gronem zaufanych ludzi mogła ratować ludzkie życie z pomocą czworonożnych przyjaciół. Opowieścią, którą warto poznać.

### Z INNEJ PERSPEKTYWY

Fani gier komputerowych na pewno zrozumieją żal chłopaka, który z powodu swojej niepełnosprawności nie mógł uczestniczyć w wirtualnym świecie. Jednakże w 2014 roku internet opanowało niesamowite nagranie, na którym widać, jak Alex – chłopak z rdzeniowym zanikiem mięśni – gra w popularną grę wideo jaką jest Minecraft. Umożliwiła mu to fundacja SpecialEffect, która zajmuje się włączaniem osób niepełnosprawnych do cybernetycznego świata. Jak to robią? Za pomocą nowoczesnych technologii umożliwiających poruszanie się po wirtualnym świecie np. brwiami.



## KONKURS!

W tym numerze na szczęśliwca czeka książka „Psi dar” autorstwa Claire Guest. Aby ją zdobyć, wystarczy do 30 września br. na adres [konkurs@razemztoba.pl](mailto:konkurs@razemztoba.pl) podesłać swoje imię i nazwisko. W temacie maila prosimy wpisać „Psi dar”. Zwycięzca o wygranej zostanie poinformowany drogą mailową. Zapraszamy do udziału!



## Superbohaterowie

Fotograf Josh Rossi pomaga chorym dzieciom znaleźć ich wewnętrzną moc, zmieniając ich w superbohaterów, tworząc z nich jedną silną drużynę.



– Do każdego dziecka staraliśmy się tak dobrać postać, aby ta w jakiś sposób odzwierciedlała słabość danego dziecka, przekuwając ją w swoją siłę – tłumaczy Josh Rossi.

W sesji zdjęciowej wzięło udział 6 chorych dzieci: 9-letni Teagan Pettit, który urodził się z połówką serca został Supermanem, 3-letnia Sofie Loftus wcieliła się w Wonder Woman, chory na nowotwór 5-letni Simon Fullmer, został Batmanem, 7-letni Zaiden Stolrow z zaburzeniami ADHD-Flashem, 5-letniemu Kaydenowi Kinckle, któremu amputowano obie kończyny dolne przypadła rola Cybora, zaś 2-letniemu Mataese Matuma, choremu na białaczkę – Aquamana.

Filmik zobaczyć można na: [razemzoba.pl/16368](http://razemzoba.pl/16368)

WARTO PRZECZYTAĆ!

WARTO ZOBACZYĆ!

WARTO UWAGI!

## POLECAMY

Do polskich księgarń trafiła pierwsza edycja emocjonującej opowieści o niewidomej nastolatce pt. „**Do zobaczenia nigdy**” Erica Lindstroma. Parker Grand jest niewidoma. Straciła mamę w wypadku samochodowym, jej ojciec popełnił samobójstwo, a Scott – były chłopak – zawiódł zaufanie. To całkiem sporo jak na jedną nastolatkę... Parker stara się być twardą dziewczyną. Kiedy nie biega swoją ulubioną trasą biegową, zajmuje się sercowym wsparciem i udzielaniem porad życiowych nieco zagubionym szkolnym przyjaciółom. Robi wszystko, żeby nie płakać, ale nie może już dłużej udawać, że nic złego się nie stało. Szczególnie, że kiedy w końcu zrozumie, co tak naprawdę przytrafiło się jej ojcu i dlaczego Scott tak się zachował, odkryje prawdę o tym, że nie wszystkie rzeczy są takimi, na jakie wyglądają... Na uwagę zasługuje też szata graficzna. Na okładce umieszczone zostały napisy w alfabecie



Braille'a. Co ciekawe, znajdują się one również wewnątrz książki nad tytułami rozdziałów.

Auggie to 10-letni chłopiec, który z powodu deformacji twarzy dotychczas żył w izolacji. Teraz idzie do normalnej szkoły, gdzie inność stanowi problem. Odnalezienie własnego miejsca w nowym świecie może być trudne. „**Cudowny chłopak**” to wzruszająca opowieść o odmienności i trudnościach, jakie z niej wynikają. Bohaterem filmu jest chłopiec, który od urodzenia ma zdeformowaną twarz. Inność nie pozwala mu normalnie funkcjonować wśród rówieśników, dla których Auggie jest „dziwolągiem”. Gdy Auggie po raz pierwszy idzie do szkoły, musi nauczyć się, jak ośwoić odmiennosc. Na swojej drodze chłopiec napotyka przeszkody, jednak nie poddaje się i próbuje udowodnić wszystkim, że najpiękniejsze jest wnętrze człowieka. W role rodziców wcielili się Julia Roberts i Owen Willson, niezwykłego chłopca zagrał Jacob Tremblay. Film powstał na



podstawie bestsellerowej powieści „Cud chłopak” R. J. Palacio. Poruszający dramat w reżyserii Stephena Chbosky'ego wejdzie na ekrany kin w listopadzie tego roku.

Dzięki zaangażowaniu widzów, firm oraz instytucji z Elbląga i Braniewa Kino Światowid zebrało pieniądze na wydanie książki o elbląskich kinach. Wciąż można dostarczać historie i zdjęcia, które zostaną zawarte w publikacji. Książka, której roboczy tytuł brzmi: „**Kino w Elblągu. Historie znane i nieznane**” powstanie z okazji 55. urodzin Kina Światowid (te już we wrześniu!). Będzie opowiadać nie tylko o Światowidzie, ale także o innych kinach, które działały w Elblągu. W najlepszym czasie było ich nawet siedem jednocześnie. W planach jest, że książka powstanie do końca bieżącego roku. Wszystkich, którzy chcieliby włączyć się w powstanie książki, Kino



Światowid zaprasza do kontaktu. Pomysłodawcy wydania książki czekają na historie, opowieści i zdjęcia.

# Gotować każdy może...

**Książka kucharska „Gotujemy!” zawiera zdrowe i proste w przygotowaniu przepisy na każdą kieszeń. Powstała w ramach projektu „Edukacja żywieniowa osób niepełnosprawnych”.**

**MONIKA SZALAS**

Autorką książki jest Ewa Dygaszewicz, dietetyk i edukator diabetologiczny, która przeprowadziła cykl wykładów i warsztatów. Dzięki dofinansowaniu w projekcie wzięli udział podopieczni Fundacji ADAPA, działającej na rzecz osób z autyzmem i innymi zaburzeniami rozwoju, a także członkowie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego oraz Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koła Miejskiego w Gdyni.

– Warsztaty i wykłady trwały pół roku. Prowadząc zajęcia kulinarne, obserwowałam, co sprawia trudności osobom niepełnosprawnym. Rozmawiałam z uczestnikami indywidualnie,



aby w pełni dostosować przepisy. Każdy etap przygotowywania potrawy fotografowałam, później wybierałam najlepsze zdjęcia i opracowałam proste procedury. Książka jest przez to bardzo czytelna. Brakuje takich pomocy dydaktycznych dostosowanych dla osób niepełnosprawnych. – powiedziała Ewa Dygaszewicz.

Dzięki warsztatom osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogły nauczyć się samodzielnie przygotowywać proste i smaczne potrawy. W ramach projektu wydrukowano 500 egzemplarzy książki, które trafiły do uczestników programu i innych osób niepełnosprawnych.

# Muzyka ponad barierami

**Choć straciła słuch 9 lat temu, nie porzuciła swojej pasji. Mandy Carver zachwyciła jurorów amerykańskiej wersji „Mam talent”.**

Wokalistka wystąpiła w popularnym programie z własną piosenką zatytułowaną „Try”. Mandy Carver zajmuje się muzyką od czwartego roku życia. Przestała słyszeć w wieku 18 lat.

– Gdy straciłam słuch, poddałam się. Jednak chciałam więcej od życia – powiedziała jurorom.

Wokalistka zufała swoim instynktom i latom doświadczenia. Choć nie słyszy, odbiera muzykę za pomocą innych części ciała; na scenie występuje boso, dzięki czemu odczuwa wibracje i może śpiewać.

Piosenka, którą zaprezentowała w programie, opowiada o doświadczeniach po utracie słuchu. Mandy Carver wzruszyła jurorów historią o zmaganiach ze światem i własną niemocą.

Wokalistka przeszła do kolejnego etapu „Mam talent” w spektakularny sposób. Simon Cowell wcisnął „złoty guzik” – zarezerwowany dla uczestników o wyjątkowym talencie przycisk, który zapewnia dalszy udział w programie.

MSz





# Wyrażą siebie poprzez sztukę

**Warsztaty malarskie, fotograficzne, filmowe, teatralne, muzyczne, a poza nimi sztuka zakorzeniona w codzienności – ile form wyrazu, tyle sposobów ekspresji. Zbliżają się XV Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne Łazy 2017.**

Osoby wrażliwe na piękno i kochające kulturę spotkają się, by wspólnie tworzyć, dzielić się doświadczeniami i prezentować efekty artystycznej pracy. Tegoroczna edycja Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Artystycznych odbędzie się w dniach 13–15 września pod hasłem „Daj tyle ile możesz, weź tyle ile potrzebujesz...”. Wydarzenie już od 15 lat jest okazją do prezentowania twórczości osób niepełnosprawnych, integracji z pełnosprawnymi uczestnikami oraz kreatywnego wyrażania siebie poprzez sztukę, która może przybierać nadzwyczajne formy.

Każdy z uczestników jest inny, ma własne aspiracje, marzenia, doświadczenia i styl, dlatego organizatorzy zadbali o różnorodność. Oprócz tradycyjnych form wyrazu, takich jak malarstwo, rękodzieło, teatr czy film, zaplanowano warsztaty, w których na pierwszy plan wysuwa się użyteczność sztuki. Uczestnicy będą mogli wziąć udział w zajęciach wikliniarskich i florystycznych, tworzenia biżuterii, wizażu, i fryzjerstwa oraz wielu, wielu innych.

Mnogość form wyrazu daje uczestnikom możliwość wybrania odpowiednich dróg, które mogą przecinać się



podczas integracji. Udział w warsztatach w nadmorskiej miejscowości to sposobność do ciekawego spędzania wolnego czasu, ale też rozszerzania horyzontów poprzez wymianę doświadczeń i wrażeń. Przestrzenią do prezentacji osiągnięć i dyskusji będą cztery namioty tematyczne z interaktywnymi wystawami.

W wydarzeniu organizowanym

przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Koszalinie we współpracy z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych weźmie udział około pięciuset gości. Nieprofesjonalni twórcy oraz uznani artyści przyjadą z różnych zakątków Polski, by udowodnić, że sztuka nie ma barier. MSZ

## SPOŁECZEŃSTWO

# Rampa dla Ciebie

**Portal Rampa-Pokonujemy Bariery ogłosił kolejną edycję konkursu dla osób z niepełnosprawnością ruchową. W konkursie „Rampa dla Ciebie” można wygrać urządzenie ułatwiające codzienne poruszanie się na wózku.**

Rampa nastawna wewnętrzna to urządzenie, które ułatwia poruszanie się wózkiem inwalidzkim w pomieszczeniach zamkniętych (mieszkania, domy, pracownie, itp.), gdzie występują utrudnienia (np. progi, pojedyncze schodki). Zastosowanie oraz sposób użytkowania rampy można znaleźć

na stronie: [www.rampan.pl](http://www.rampan.pl).

Aby wziąć udział w konkursie, wystarczy przesłać zgłoszenie do konkursu, rejestrując się na portalu Rampa-Pokonujemy Bariery [www.rampa.net.pl](http://www.rampa.net.pl) Można również przesłać swoje zgłoszenie drogą pocztową na adres: „PRO-FUND” Sp. z o.o.

Sp. Kom. ul. Hoffmanowej 19, 39-016 Rzeszów (więcej informacji na [www.rampa.net.pl/konkurs](http://www.rampa.net.pl/konkurs)).

Każdego miesiąca do grudnia 2017 roku jedna z osób biorących udział w konkursie może wygrać rampę nastawną, którą specjalistyczna ekipa zamontuje u zwycięzcy bezpłatnie.

# Apteka dla aptekarza.

## Prezydent podpisał nowe prawo farmaceutyczne

**Prezydent podpisał nowelizację prawa farmaceutycznego, zwaną „apteką dla aptekarza”, która przewiduje m.in., że prawo otwierania nowych aptek będą mieli tylko farmaceuci oraz wprowadza ograniczenia demograficzne i geograficzne dla nowo tworzonych aptek.**

Nowelizacja przewiduje, że prawo do uzyskania zezwolenia na prowadzenie apteki będzie miał farmaceuta posiadający prawo wykonywania zawodu prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą, a także spółka jawna lub spółka partnerska, której przedmiotem działalności jest wyłącznie prowadzenie aptek, i w której wspólnikami (partnerami) są wyłącznie farmaceuci posiadający prawo wykonywania zawodu.

Nowela zakłada, że przesłankami do wydania zezwolenia będzie co najmniej 3 tys. mieszkańców gminy przypadających na jedną aptekę i odległość 500m od apteki już istniejącej, z wyjątkiem sytuacji, gdy na dzień złożenia wniosku

o zezwolenie, od miejsca planowanej lokalizacji apteki do najbliższej apteki funkcjonującej odległość wynosi w linii prostej co najmniej 1000 m. lub apteka została nabyta od spadkobiercy w całości i jej adres pozostaje aktualny.

Farmaceuta będzie mógł posiadać maksymalnie cztery apteki ogólnodostępne. Nowelizacja prawa farmaceutycznego budziła rozbieżne opinie, dzieliła zarówno samych farmaceutów, przedsiębiorców, jak i polityków.

Źródło: kurier.pap.pl  
Red.



### POMOCNA TECHNIKA

## E-technologie dla dzieci z autyzmem

**B**ezpłatne aplikacje mobilne wspierają terapeutów i rodziców w terapii behawioralnej dzieci z autyzmem m.in. poprzez gry edukacyjne.

Przyjazne Aplikacje w większości składają się z dwóch części: aplikacji dla dzieci oraz Menedżera, za pomocą którego terapeuci mogą dokonać zmian w ustawieniach gry w zależności od poziomu funkcjonowania dziecka.

W zestawie aplikacji edukacyjnych są gry wspomagające rozwój motoryki małej (Przyjazne Linie), rozumienia mowy (Przyjazne Słowa) oraz inteligencji emocjonalnej dziecka (Przyjazne Emocje).

Postępy w terapii będą widoczne i czytelne dzięki narzędziu dedykowanemu terapeutom – aplikacja MROZA umożliwia stworzenie profilu dziecka i opracowanie danych, przez co ułatwia gromadzenie, zarządzanie i wizualizację wyników terapii. Z kolei w wykorzystywaniu metody planów aktywności

pomoże Przyjazny Plan.

Narzędzia zostały przygotowane przez studentów Politechniki Gdańskiej i powstały w oparciu o dokładne wskazówki merytoryczne dr Anny Budzińskiej i Iwony Ruty-Sominki z Instytutu Wspomagania Rozwoju Dziecka w Gdańsku. Aplikacje dostępne są na urządzeniach mobilnych z systemem Android – można je pobrać ze sklepu Google Play.

Istotne jest, że Przyjazne Aplikacje mogą być udoskonalane dzięki idei otwartych projektów informatycznych (tzw. open source). Oznacza to, że



ich kod źródłowy jest ogólnodostępny – każdy użytkownik może go pobrać i rozwijać funkcje aplikacji.

Źródło:  
<http://autyzm.eti.pg.gda.pl/>



# Cena w górę, liczba chorujących w dół

**90** proc. zgonów na raka płuc spowodowanych jest paleniem tytoniu. Podwyżka ceny za opakowanie papierosów ma być skutecznym sposobem na obniżenie liczby palących, a co za tym idzie i chorujących.

## AGNIESZKA MALINOWSKA

5 procent – o tyle powinna wzrosnąć cena za opakowanie papierosów. Trzydziestoletnie badanie austriackich naukowców z Wiedeńskiego Uniwersytetu Medycznego dowiodło, że podniesienie ceny papierosów zmniejsza ich spożycie. Stwierdzono to na podstawie badania, które wykazało, że 1 procentowa podwyżka ceny zmniejsza konsumpcję o 0,5 – 0,69 procent. Idąc tym tropem, pięcioprocentowa podwyżka proponowana przez badaczy z WUM miałyby obniżyć spożycie o 3,5 procent.

Według głównych autorów badania taka podwyżka cen jest realna do wprowadzenia i nie powinna przyczynić się do rozwoju nielegalnych dróg handlu. Nie wywołując lawinowego wzrostu zapotrzebowania na wyroby tytoniowe z „czarnego

rynku”, przewidywalna lawina ma pojawić się z drugiej strony barykady i znacznie obniżyć liczbę palących. Problem niższych wpływów do kasy ministerstwa finansów także zostanie rozwiązany, ponieważ podwyżka cen zwiększy przychody i wyrówna ewentualną różnicę.

– Mimo iż jest to temat popularny i dobrze znany, to na rynku pojawiają się coraz nowsze wyroby tytoniowe jak np. e–papierosy. W walce z papierosami chodzi głównie o nasze zdrowie i życie. Zawsze trafi się ktoś, kto zapłaci najwyższą cenę – mówiła Halina Nowik, Przewodnicząca Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Elblągu, która była jednym z organizatorów elbląskich obchodów Światowego Dnia Bez Tytoniu.



[redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)



## Muzycznie o suplementach

**Gdy idziesz do apteki, rób zakupy bez podniety. Suplementy to nie leki, to uzupełnienie diety – śpiewa Gisu, nakłaniając do rozważli i troski o zdrowie.**

Znany internautom Gisu, czyli dyrektor Głównego Inspektoratu Sanitarnego Marek Posobkiewicz, po raz kolejny chwycił za mikrofon. Do tej pory śpiewał m.in. o dopalaczach, szczepieniach i dawstwie organów. Teraz przestrzega przed zgubnymi skutkami przyjmowania produktów uzupełniających diety.

Słuchaj, suplementy diety bierz tylko, gdy potrzebujesz. Gdy je wci-  
nasz bez kontroli, zdrowie też często rujnujesz – śpiewa Gisu.

Ostrzeżenia przed nadmiernym spożywaniem suplementów są jak najbardziej na miejscu. Polacy często kupują dostępne bez recepty specyfiki, które mają polepszyć stan zdrowia i wygląd. Jednak w wielu przypadkach suplementy nie pomogą, a wręcz mogą zaszkodzić. Przed zakupem warto poprosić o radę specjalistę, dlatego Gisu ostrzega: Zdrowie, życie – to nie żarty. Chcesz uniknąć przykrych zdarzeń, nic sam sobie nie ordynuj, lecz skonsultuj się z lekarzem.

Teledysk obejrzyć można na: [razemztoba.pl/15995](http://razemztoba.pl/15995)

MSz



# Moc drogocennych olejów

**Oleje roślinne: słonecznikowy, lniany i rzepakowy, stanowią prawdziwą skarbnicę niezbędnych dla zdrowia składników. Dlaczego odgrywają one tak istotną rolę w codziennej diecie i jak możemy wykorzystywać je na co dzień w naszej kuchni? Oto kilka najważniejszych faktów na temat trzech wartościowych olejów, o których opowiada ekspert kampanii „Zdrowe tłuszcze” – mgr inż. Iwonna Niegowska.**

ANNA TRELA

## OLEJ RZEPAKOWY

Rzepak jest rośliną uprawną, którą wykorzystywano do celów spożywczych już w starożytnej Grecji, Rzymie, Chinach i Japonii. W średniowieczu zaczął być rozpowszechniany w kolejnych regionach Europy, a jego uprawa przekroczyła północną granicę Alp. Z czasem zyskiwał coraz większą popularność – współcześnie jest najważniejszą rośliną oleistą, która występuje w szerokości geograficznej Polski i krajów północnej Europy. Ze względu na zawartość zarówno kwasów tłuszczowych Omega-3, jak i Omega-6, jego spożycie zaleca się populacji zamieszkującej nasz region klimatyczny.

- Polacy często chorują na choroby krążenia, a jedną z głównych przyczyn ich występowania jest nieprawidłowa dieta, bogata w nasycone kwasy tłuszczowe. Potwierdzają to m.in. ostatnie wyniki badania przeprowadzonego przez naukowców z Uniwersytetu Harvarda. Rekomendacje Europejskiego Urzędu ds. Żywności, a także innych wiodących instytucji zajmujących się określaniem zaleceń żywieniowych na świecie są takie, że powinno się tych kwasów nasyconych spożywać jak najmniej. Który rodzaj oleju zawiera ich najmniej? Właśnie olej rzepakowy. Przykładowo, w porównaniu do cieszącej się bardzo dużą popularnością oliwy z oliwek, aż dwa razy mniej. Ponadto Polacy, w odniesieniu np. do mieszkańców krajów śródziemnomorskich, jedzą także bardzo małe ilości ryb, będących źródłem korzystnych dla zdrowia kwasów Omega-3. Muszą więc uzupełniać niedobory tych tłuszczów przy pomocy innych źródeł pokarmowych. I znowu – doskonałym źródłem tych kwasów jest właśnie olej rzepakowy – mówi ekspert kampanii edukacyjnej „Zdrowe tłuszcze”, Iwonna Niegowska.

## OLEJ SŁONECZNIKOWY

Na szeroką skalę zaczął być produkowany w Anglii, a następnie w Rosji. Jest on drugim najczęściej wybieranym przez Polaków olejem. Nie bez przyczyny – olej słonecznikowy ma szerokie zastosowanie w kuchni. Natomiast, co ważne dla naszego zdrowia, charakteryzuje się także bardzo dużą zawartością kwasów tłuszczowych Omega-6 oraz największą zawartością witaminy E (nazywanej „witaminą młodości”) spośród wszystkich najpopularniejszych olejów.

- Olej słonecznikowy to bardzo dobre źródło kwasów tłuszczowych Omega-6, które wykazują pozytywny wpływ na działanie naszego serca. Charakteryzuje się on także bardzo niską zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych, a więc wpisuje się w światowe zalecenia dotyczące spożycia tłuszczów w diecie. Zdecydowanie lepiej wykorzystywać go w swojej kuchni w potrawach przygotowywanych na zimno, unikając smażenia i podgrzewania na nim dań, przez co mógłby on stracić swoje składniki odżywcze – podkreśla Niegowska.

## OLEJ LNIANY

Olej lniany dużą popularnością cieszył się już w starożytnej Grecji oraz Rzymie. Produkowany jest z nasion lnu, w których zawartość tłuszczu oscyluje na poziomie 45%, a są to przede wszystkim korzystne dla zdrowia kwasy Omega-3 i Omega-6. Pozyskiwany w bardzo niskiej temperaturze, po otwarciu musi być przechowywany w miejscu bez dostępu światła i powietrza, najlepiej w lodówce. Optymalna temperatura przechowywania wynosi od 4° do 10°C, a maksymalny czas przechowywania to ok. 3 miesiące.

- Olej lniany jest bardzo wskazany do



spożycia w codziennej diecie. Wykazuje właściwości korzystne dla zdrowia, przede wszystkim dzięki wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych. Należy jednak pamiętać o przechowywaniu go w chłodnym i zaciemnionym miejscu – jest to ważne, gdyż na skutek działania promieni słonecznych kwasy tłuszczowe Omega-3 gwałtownie się utleniają. Nie powinno się go podgrzewać ani smażyć na nim potraw – można go natomiast wykorzystywać np. do sałatek, surówek, sosów czy innych dań podawanych na zimno – mówi żywieniowiec.

## OLEJE W ZBILANSOWANEJ DIECIE

Warto pamiętać, że tłuszcze pochodzenia roślinnego stanowią nieodzowny element zbilansowanej diety człowieka – są one źródłem niezbędnych dla organizmu kwasów tłuszczowych, których ludzki organizm nie jest w stanie samodzielnie wyprodukować. Ważne jest więc, by dostarczać ich sobie w odpowiednich ilościach wraz z pożywieniem, dbając jednocześnie o ich wysoką jakość.



redakcja@razemztoba.pl



# Przebiegł całe wybrzeże w szczytnym celu

**K**rzysztof Drabik postanowił w 10 dni przebiec ponad 500 kilometrów linią brzegową od Świnoujścia do Gdańska. Dziennie to dłuższy dystans niż maraton! Ale nie tylko dlatego ten bieg jest niezwykle. Śmiałek całą trasę pokonuje, żonglując dwiema butelkami.

A wszystko po to, aby pobić rekord świata – jednak nie dla sławy, a w szczytnym celu. Żongler zbiera pieniądze na pomoc dzieciom poszkodowanym w wypadkach nad wodą w czasie wakacji. 500 km ciągłej żonglerki to nie lada wyzwanie. Krzysztof Drabik codziennie pokonywał ok. 50 km żonglując prawą i lewą ręką, z przerwami tylko na sen i posiłek. Dziś dotarł do Gdyni, gdzie na plaży czekał na niego doping i wsparcie kibiców.

– Nie lubię się nad sobą użalać, ale jestem naprawdę zmęczony. Z drugiej strony jestem szczęśliwy i wcale nie dlatego, że jestem na ostatniej prostej. Jestem szczęśliwy, bo do akcji włączyło się wiele osób, również gwiazd. Dzięki temu udało się zwrócić uwagę na sedno akcji, czyli pomoc poszkodowanym w czasie wakacji dzieciom oraz na ich bezpieczeństwo nad wodą – mówi Krzysztof Drabik. Wśród sprzyjających tej wspaniałej inicjatywie znaleźli się aktor Marek Włodarczyk, piłkarz Piotr Świerczewski oraz tancerz i choreograf Maciek „Gleba” Florek. Panowie przyjechali do Gdyni, by towarzyszyć śmiałkowi w pokonywaniu ostatniego etapu trasy.

– Akcja ta, to nie tylko zbiórka pieniędzy, ale również pewnego rodzaju sposób na edukowanie dzieci i ich rodziców. Ważne jest, abyśmy zwracali uwagę na innych, a w razie potrzeby reagowali, udzielali pomocy. Wypadków nad wodą jest niestety dużo, dlatego podczas przemierzania nadbałtyckich plaż rozdajemy ratownikom



WOPR pasy ratunkowe typu „węgorz” – tłumaczy Piotr Świerczewski.

– Trudno nie wziąć udziału w tak szczytnej i potrzebnej akcji. Ja jestem tu na zupełnym spontanie. Piotrek Świerczewski do mnie dziś zadzwonił – powiedział, że można zrobić coś dobrego. I mimo, że miałem inne plany, udało mi się je przełożyć. Bo jeśli można pomóc, to warto. A że sport jest nam bliski, bieg nie jest dla nas problemem – mówi Maciek „Gleba” Florek.

– Wspieramy Krzyśka i jego inicjatywę. To co robi, to sprawa wyjątkowa, okupiona niesamowitym wysiłkiem. Fajnie być jej częścią, zwłaszcza wbiegając na metę. Mnie dodatkowo w biegu będzie wspierać syn – dodał Marek Włodarczyk. Poprzedni rekord świata w żonglerce również należy do Krzysztofa Drabika, barmana z Bytomia. W zeszłym

roku podobną trasę pokonał w 19 dni. Tym razem postanowił zrobić to dwa razy szybciej. Wyruszył 8 sierpnia ze Świnoujścia, by 10 dni później dotrzeć do mety na molo w Gdańsku-Brzeźnie. Odwiedził 47 miejscowości, by nagłośnić cel swojego wyczynu. Część środków zostanie przekazanych również na zakup sprzętu dla WOPRu. Organizatorem akcji i zbiórki pieniędzy jest Fundacja Dzieciom „Twój rekord pomaga”. Krzysztof Drabik to wielokrotny Mistrz Polski oraz Europy i Azji w pokazach barmańskich „flair” oraz zdobywca nagrody publiczności „Mam Talent”. Zbiórka publiczna trwa do 31 grudnia 2017 roku.

Pieniądze można wpłacać na nr konta fundacji: 03 1140 2004 0000 3402 7622 6043.

Źródło: [gdynia.pl](http://gdynia.pl)

## W parkach staną urządzenia integracyjne

**Z**a sprawą wniosku, zgłoszonego do zeszłorocznego Budżetu Obywatelskiego, do końca września br. 4 zielone punkty w mieście - Zieleniec przy ul. Mickiewicza, plac zabaw w Parku Kajki, w Parku Modrzewie oraz w Parku Traugutta - wzbogacą się o urządzenia integracyjne, czyli dostępne zarówno dla dzieci zdrowych, jak i dla tych z dysfunkcjami ruchu.

### ALEKSANDRA GARBECKA

Jak tłumaczy pomysłodawczyni wniosku, Ilona Nowacka, mama 11-letniej Julki z dziecięcym porażeniem mózgowym, 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, uczy zabawy w grupie, a przede wszystkim sprzyja integracji – dodaje.

Co zatem powstanie? Huśtawka, w której zamiast siedziska jest leżak, umożliwia-

jący huśtanie się w pozycji leżącej i siedzącej, i do której wygodnie można przelożyć dziecko z wózka, umożliwiając wspólną zabawę grupy dzieci, powstanie w Parku Traugutta. W pozostałych parkach zestawy urządzeń będą takie same. W ich skład wejdzie m.in. poszerzona zjeżdżalnia do zjazdu z opiekunem, z osobnymi podjazdem dla wózków lub umiejscowiona na lekkim wzniesieniu z platformą startową, tak aby wygodnie było podejść pod nią i przelożyć dziecko z wózka. W zestawach będą również panele edukacyjne, w tym również elektroniczne, dostosowane m.in. dla



dzieci niedowidzących. Dodatkowo przy ul. Mickiewicza umiejscowiona zostanie jeszcze dodatkowa kolejka z siodełkiem.



[redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

### POMOCNA TECHNIKA

## Beacony pomogą niewidomym

**P**ięć autobusów MPK SA w Krakowie testowo, zostało wyposażonych w specjalne urządzenia o nazwie „beacon”. Dzięki nim osoby niewidome i słabowidzące zostaną poinformowane o numerze i kierunku jazdy zatrzymującego się na przystanku autobusu.

– Ezen.se to innowacyjny projekt, którego celem jest wspieranie osób z dysfunkcjami wzroku w poruszaniu się komunikacją miejską. Sercem systemu jest aplikacja mobilna. Jej zadaniem jest poinformowanie znajdującego się na przystanku użytkownika o numerze i kierunku autobusu, który właśnie nadjeżdża na przystanek. Informacja jest przekazywana za pomocą komunikatu głosowego. Opcjonalnym dodatkiem, który wpłynie na komfort użytkownika, jest opaska na nadgarstek typu MiBand. Dzięki niej beneficjenci projektu nie będą zmuszeni do ciągłego trzymania smartfona w dłoni. Emitowane przez nią wibracje informują o otrzymanym na telefon powiadomieniu z aplikacji – wyjaśnia pomysłodawca rozwiązania, Rafał Stępień, programista i absolwent Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.

Oprac. AG

### POMOCNA TECHNIKA

## Nawigacja dla wózkowiczów

**W**spółtworzona przez społeczność aplikacja mobilna pomoże osobom poruszającym się za pomocą wózka inwalidzkiego zorientować się w nieznannej przestrzeni miejskiej.

Studenci z Politechniki Warszawskiej chcą stworzyć aplikację, która pomoże wózkowiczom. Nawigacja ma podpowiadać trasę pod kątem poziomu trudności, korzystając z bazy tworzonych przez społeczność. Użytkownicy aplikacji Civitas będą mogli na mapie zaznaczać punkty, które ze względu na brak dostępności (np. schody czy wysokie krawężniki) warto omijać. Rozbudowa bazy pomoże wyznaczyć optymalną trasę.

Spersonalizowany profil, zawierający podstawowe informacje na temat możliwości i preferencji użytkownika, ułatwi wybór trasy. Aktualnie powstaje prototyp aplikacji, uwzględniający fragment mapy Warszawy. Żeby w pełni zrealizować projekt, potrzebne jest wsparcie, m.in. w formie finansowej, a także rozbudowana baza danych, zawierająca informacje o dostępności przestrzeni publicznej.

MSz



# Brązowy medal dla Polski podczas ME U20 Niestyszających

**W**Lublinie odbywały się 3. Mistrzostwa Europy Juniorów Niestyszających w koszykówce dziewcząt i chłopców. W rywalizacji wzięły udział reprezentacje męskie i żeńskie, w sumie dwanaście zespołów.

W rywalizacji w Hali Sportowej MOSiR im. Zdzisława Niedzieli wzięły udział młodzieżowe reprezentacje następujących krajów: Białorusi, Turcji, Rosji, Ukrainy, Litwy, Polski (reprezentacje żeńskie) oraz drużyny męskie z Rosji, Hiszpanii, Litwy, Ukrainy, Turcji i Polski.

Lublin okazał się bardzo szczęśliwy dla młodych koszykarzy. Zespół prowadzony przez trenera Wojciecha Inglota zakończył Mistrzostwa Europy U20 Niestyszających z bilansem trzech zwycięstw i dwóch porażek. Kluczowe okazało się sobotnie zwycięstwo nad Litwą 50:43 – to właśnie ta wygrana pozwoliła Polakom na wyprzedzenie rywali w tabeli i zdobycie brązowych medali.

Z kolei koszykarki prowadzone przez trenera Tomasa Romanowskiego zajęły ostatecznie czwartą lokatę, notując bilans dwóch zwycięstw i trzech porażek.

*Źródło: lublin.eu/Fot. Lublin.eu*



## SIATKÓWKA

### Wygrany turniej w Kazachstanie

**W** drugim tygodniu sierpnia (10 – 13.08) w Kazachstanie odbył się Międzynarodowy Turniej w Siatkówce Plażowej osób niepełnosprawnych na siedząco i stojąco.



W turnieju udział wzięło 18 drużyn z 5 krajów, w tym Reprezentacja Polski w Piłce Plażowej osób niepełnosprawnych na stojąco w składzie: Adam Stępień (IKS ATAK Elbląg), Artur Wąsowicz (IKS ATAK Elbląg) oraz Mateusz Pilak (Start Łódź). Trener – Tomasz Woźny.

Nasi zawodnicy stanęli na najwyższym stopniu podium, wyprzedzając Słowację i Kazachstan. *Red.*

## KOLARSTWO SZOSOWE

### Mistrzostwa Polski

**B**eskidzkie Zrzeszenie Sportowo-Rehabilitacyjne „Start” oraz Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start” zapraszają na IX Mistrzostwa Polski w Kolarstwie Szosowym Niepełnosprawnych EDF TOUR 2017, które odbędą się od 15 do 17 września br. w Nidek – Wieprz.

Prawo startu w mistrzostwach mają osoby niepełnosprawne posiadające obywatelstwo Polskie. Dopuszcza się zawodników ze schorzeniami narządu ruchu z przyznaną klasą startową (amputacje, porażenia, niedowład kończyn dolnych). Zawodnicy powinni posiadać ważne badania lekarsko-sportowe.

Zawody zostaną przeprowadzone w trzech grupach z podziałem na kobiety i mężczyzn: a) jeżdżący na rowerach klasycznych (C1 – C5); b) jeżdżący na siedząco – rowery ręczne - handbike (H1-H5); c) jeżdżący w grupie OPEN – integracyjnej. Zawodnicy rywalizować będą w jeździe indywidualnej na czas oraz w wyścigu ze startu wspólnego. *RS*



# Amp futbol: Powalczą o medale

**Już w październiku w tureckim Istantule rozpoczną się Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej zawodników po amputacjach. Reprezentacja Polski zmierzy się w fazie grupowej turnieju z Włochami, Francją i Belgią. Pierwszy mecz już 3 października.**

- W Mistrzostwach Europy nie ma słabych zespołów. Chciałbym jasno i wyraźnie przekreślić wszelkie dywagacje, ponieważ nikt tam się przed nami nie położy, nikogo nie ogramy na stojąco. Nie ma znaczenia, jaki kształt ma grupa eliminacyjna. To jest turniej i każda z drużyn przyjeżdża tam z jakimiś oczekiwaniami i dlatego będę bronił jakiegoś takiego hurraoptymizmu. Oczywiście jesteśmy faworytem, ale to też zobowiązuje do poważnego traktowania każdego rywala – mówił w rozmowie z AmpFutbolTV Marek Dragosz, trener naszej reprezentacji.

Trener zapowiedział również, że wierzy w to, że reprezentacja Polski po tych mistrzostwach przywiezie do kraju medal. Nie chciał jednak składać deklaracji na jaki kolor krążka liczy, gdyż jak twierdzi, to jest tylko turniej i wszystko może się zdarzyć.

Mistrzostwa potrwają od 1 do 10 października. Reprezentacja Polski zagra swoje mecze grupowe 3 października z Francją, dzień później z Belgią a na koniec 5 października stanie naprzeciw

Włochom.

Amp futbol to odmiana piłki nożnej w której grają zawodnicy po jednostronnej amputacji kończyny (zawodnicy grający w polu są po amputacji kończyny dolnej, a bramkarze kończyny górnej). Podstawowe zasady w tej dyscyplinie niczym nie różnią się od przepisów piłki nożnej osób pełnosprawnych. Istnieje jednak kilka różnic, m.in. w wielkości boiska, zmian dokonywanych na boisku, czasu gry i ilości zawodników. W trakcie gry nie używa się protez. Używa się natomiast kul łokciowych. Dozwolone są jedynie pojedyncze i przypadkowe zagrania piłki kulą. Każde inne zagranie traktowane jest tak, jak zagranie piłki ręką. Podobnie, w celu wyrównywania szans zawodników z amputacjami na różnych wysokościach, traktuje się zagranie kikutem. Celowy faul kulą jest karany wy-



rzuceniem z boiska i rzutem karnym dla drużyny przeciwnej. Zasada spalonego nie obowiązuje, a auty wykonywane są, podobnie jak w futsalu, jak rzuty wolne pośrednie. Wślizgi są zabronione, skutkują one rzutem wolnym bezpośrednim dla drużyny przeciwnej. Bramkarz nie może opuszczać pola karnego. Jeżeli zrobi to w sposób celowy, otrzymuje czerwoną kartkę, a drużyna przeciwna wykonuje rzut karny. Pozostałe zasady są zgodne z zasadami FIFA. RS

## SPORT

## III edycja konkursu stypendialnego Funduszu Natalii Partyki

**Fundusz Natalii Partyki w partnerstwie z siecią Biedronka uruchomił III edycję programu stypendialnego dla młodych zdolnych sportowców borykających się z różnego typu trudnościami w rozwoju kariery. Jest to jeden z niewielu programów tego typu w Polsce.**

### ANNA KOESKA

W dwóch edycjach Konkursu stypendia zdobyło już 22 utalentowanych sportowców. Stypendyści Funduszu to m.in. Bartosz Tyszkowski – zdobywca srebrnego medalu w pchnięciu kulą podczas Igrzysk Paraolimpijskich w RIO, Maria Andrejczyk, która z sukcesem zakończyła udział w olimpiadzie w Brazylii, zajmując czwartą pozycję w konkursie rzutu oszczepem, a Dominik Bury – młody Mistrz Polski 2016 w biegach narciarskich stylem klasycznym otrzymał wsparcie po raz drugi.

Ten wyjątkowy program wspiera młodych, utalentowanych ludzi, którzy szukają dofinansowania treningów lub startu w zawodach. Każde stypendium w ramach Funduszu to 10 000 zł na realizację jasno sprecyzowanych celów sportowych. Na zgłoszenia jest czas do 26 września.





# Wózek wcale nie musi być ograniczeniem

**P**odróże – któż ich nie lubi. Okazuje się jednak, że dla chcącego nic trudnego, a wózek inwalidzki wcale nie musi być ograniczeniem. O planowaniu wypoczynku z niepełnosprawną pociechą rozmawiam z Iloną Nowacką, mamą Julki z mózgowym porażeniem dziecięcym.

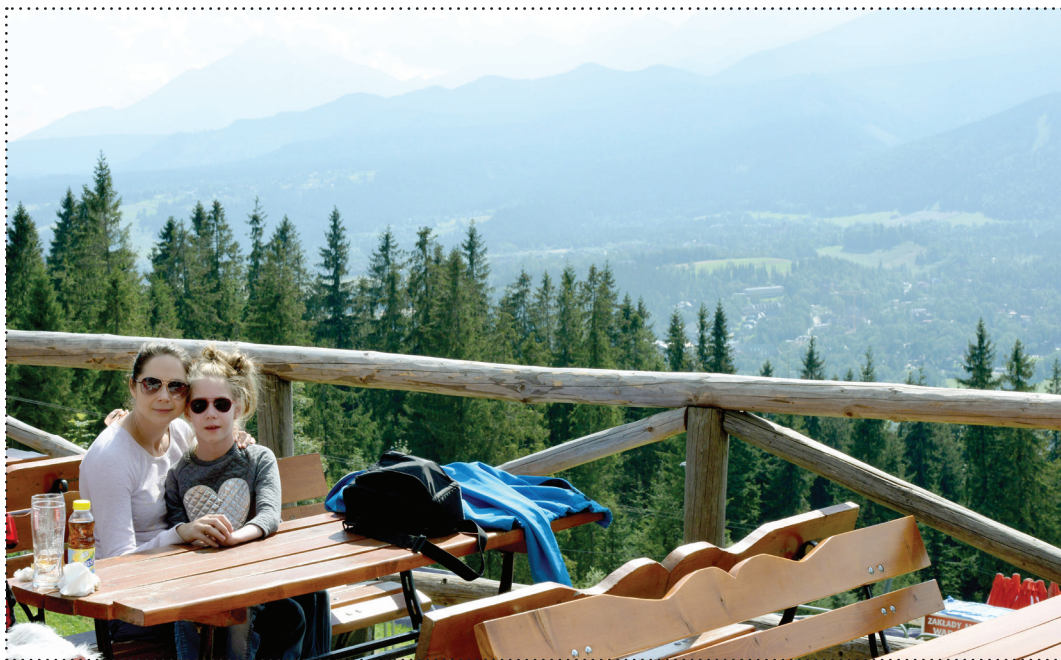
## Aleksandra Garbecka

**Masz córkę z niepełnosprawnością ruchową z którą dosyć dużo podróżujesz. Jak wyglądają przygotowania do wyjazdu?**

Przygotowania do wyjazdu wyglądają bardzo podobnie jak przed każdym wyjazdem rodzinnym z dzieckiem. Mnóstwo pakowania i myślenia, żeby o niczym nie zapomnieć. To, co odróżnia nasze wyjazdy, to upewnienie się wcześniej, że w miejscu, w którym będziemy nocować, nie będziemy musieli biegać z wózkiem po schodach. Szukamy więc pokoju na parterze, lub hotelu z windą. Jeżeli lecimy samolotem, przy rezerwacji musimy zgłosić potrzebę asysty specjalnej, dzięki której Julcia w wózku, specjalną windą, dostaje się prosto do kabiny samolotu, skąd dopiero zabierany jest wózek.

**Od czego zaczynasz, co bierzesz pod uwagę, planując wypoczynek?**

Zaczynamy od tego, gdzie chcemy pojechać. Szukamy miejsca i jeżeli lecimy samolotem, robimy odpowiednią rezerwację i to właściwie wystarczy.



Nie jesteśmy z tych, którzy wcześniej szczegółowo planują każdy dzień wyjazdu. Ogólnie orientujemy się, co warto zobaczyć i gdzie warto być. Na pewno nie wybieramy miejsc wyjazdów według skali tego, jak i gdzie możemy się dostać z wózkiem. To zwykle okazuje się na miejscu. Owszem próbuję się wcześniej rozeznaczyć, ale dosyć ogólnie,

czasem po prostu są miejsca, do których wózkiem nie ma się co wybierać, np. piękna Kornwalia w Anglii – jej cudowne malownicze wioseczki to jeden wielki labirynt wąskich drózek w górę i w dół. Choć bardzo chciałam tam pojechać, wiem, że umęczilibyśmy się zamiast odpocząć.

W większości jednak przypadków jedziemy tam, gdzie chcemy. Jeżeli mamy ochotę wyjechać w góry, jedziemy i potem tak organizujemy sobie pobyt, żeby było Julci wygodnie. Nic na siłę. Jeżeli czasem nie możemy się gdzieś dostać, to trudno, idziemy gdzie indziej. Julcia jest już duża, nie jest już tak łatwo jak kiedyś, kiedy można było wziąć wózek "na plecy" i wejść gdzieś mimo utrudnień. Na szczęście realia zwykle mile nas zaskakują i miejsca, które początkowo wydają się niedostępne, okazują się być w naszym zasięgu. Warto więc próbować i przecierać nowe szlaki.

**Wolicie jeździć w sprawdzone już miejsca czy wolicie odkrywać nowe, jeszcze Wam nieznanne?**

Ja wolę sprawdzone miejsca, lubię







wracać do tych, w których mi się bardzo podobało, mąż odwrotnie. Nie przepada za wracaniem w to samo, woli zwiedzać inne. Obydwoje mamy swoje argumenty, więc wypracowujemy kompromis i np. jedziemy w to samo miejsce tylko dwa razy.

#### **Czy macie jakieś ulubione, do którego chętnie wracacie?**

Jak wspomniałam, najwyżej dwa razy. Wyjątkiem jest Anglia, gdzie mieszka moja rodzina i tam pojawiają się co roku, choć też staramy się zwiedzać tam różne tereny. Moja mama jest znakomitą organizatorką i dzięki niej nie marnujemy ani minuty.

#### **Co poradziłabyś rodzicom, którzy wciąż obawiają się podróżować z niepełnosprawnym dzieckiem?**

Żeby popytali, zobaczyli że innym się udaje i jak ogromne są z tego korzyści dla dziecka. Rodzice piszą do mnie, że czytając nasz blog (od red. JulkaiMy) dowiedzieli się, że można się gdzieś dostać. Albo że nie, bo i tak się zdarza. Im więcej wiemy, tym mniej straszne się wszystko wydaje. Ja co prawda nie miałam nigdy takich obaw, raczej chęć pokazania że damy radę, że nie ma powodu, żebyśmy gdzieś nie pojechali. Kolejne wyjazdy były już tylko tego następstwem i z każdym nowo zdobytym doświadczeniem byliśmy o coś mądrzejsi. Ja też pytam. Trzeba też pamiętać, że rzadko się zdarza, że gdzieś totalnie nie ma jak się dostać i napotkamy na takie bariery, że co najmniej pozostaje wrócić do domu. Dziś udogodnienia dla niepełnosprawnych są nie tylko mile widziane, ale

wymagane. Jedyne, czego możemy się obawiać, to czy zdążymy wszystko zobaczyć.

#### **Czy widzisz postęp w dostosowywaniu przestrzeni do zwiedzania dla osób niepełnosprawnych?**


Bardzo duży. Nie chodzi tylko o dostępność architektoniczną. Często atrakcje turystyczne mają swoją politykę postępowania z osobami niepełnosprawnymi, np. osobne kolejki czy osobne wejścia. To bardzo ułatwia i zachęca do korzystania z nich. Byliśmy w Alton w Anglii, w ogromnym parku rozrywki Alton Towers. Dzieci niepełnosprawne mają tam możliwość skorzystania z tych samych urządzeń i atrakcji co ich zdrowi rówieśnicy. Wszystkie są zrobione w taki sposób, by nikt nie napotkał bariery.

#### **Czy przy okazji zwiększa się świadomość hotelarzy/restauratorów w temacie osób niepełnosprawnych?**

Teraz nie mają wyjścia – takie są wymogi, nie jest dobrze widziane miejsce typu hotel czy restauracja, do którego nie można się dostać wózkiem. W hotelach są pokoje z udogodnieniami, a w restauracjach dostosowane toalety. Świadomość jest większa, bo osób niepełnosprawnych jest więcej wśród ich klientów.

#### **Na co warto zwrócić uwagę, planując wypoczynek z dzieckiem niepełnosprawnym ruchowo? Jaka forma transportu jest najbardziej przyjazna?**

Głównie na dostosowanie miejsca pobytu, o czym już mówiłam. Pokój i restauracja powinny być na parterze, jeżeli jest to np. pensjonat, a jeżeli hotel, to oczywiście winda, ale to chyba standard. Potem już można sobie planować pobyt i sprawdzać, gdzie warto i można pójść. Jeżeli chodzi o formę transportu, nie trafiłam na nieprzyjazną. My lubimy samolot, głównie ze względu na to, że jest szybciej. Pociąg InterCity Premium, czyli popularne Pendolino jest za to wygodniejszy, trzeba tylko kupić bilet dla osoby na wózku. Możliwości jest więc wiele, wystarczy korzystać.

 [aleksandra.garbecka@razemztoba.pl](mailto:aleksandra.garbecka@razemztoba.pl)