Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 10/238
2017

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

Artyści ponad barierami

Odczarowuję wizerunek...

więcej str. 9

Lotnicza nie dla PSONI

więcej str. 20

Spełnianie marzeń

więcej str. 44

SPIS TREŚCI

09

Odczarowuję wizerunek...

Katarzyna Bierzanowska pracuje na wielu frontach – w lubelskim Stowarzyszeniu Homo Faber i Fundacji Kulawa Warszawa. Poza tym jest inicjatorką akcji społecznej...

32

Komu alimenty?

Obowiązek alimentacyjny w świetle przepisów Kodeksu Rodzinnego i Opiekuńczego, który go regulują, rozumiany jest jako zobowiązanie...

43

Jedyne takie zawody w Polsce

Za nami XII edycja Międzynarodowego Turnieju Hokeja na Sledżach. W tym roku na elbląskim lodowisku zagrały cztery drużyny – z Polski, Rosji, Czech i Austrii.

12

Profilaktyka ku pamięci

Artur Mikicin to nieżyjący już mieszkaniec Braniewa, który w styczniu tego roku przegrał walkę z rakiem: czerniakiem. Mężczyzny nie udało się uratować, mimo wielu...

15

Refleksyjnie, ale i z przytupem

Prawie 200 uczestników, nie tylko z Polski ale i za granicy, zjechało do Elbląga, aby zaprezentować swoje artystyczne umiejętności podczas 11. edycji...

SPOŁECZEŃSTWO:

Jak połączyć zabawę i terapię ..... str. 8

W planach wyższe standardy ..... str. 11

Zdrowie osób starszych pod lupą ..... str. 13

EDUKACJA:

Autyzm – Nowe Wyzwania ..... str. 18

Za blokowanie numeru 112 grozi kara ..... str. 34

ELBLĄG - NASZE MIASTO:

Nieruchomość przy Lotniczej nie dla PSONI ..... str. 20

Wszystko czego potrzebuje senior ..... str. 22

Grudniowe świętowanie ..... str. 24

KULTURA:

„Przebudzeni" z Ostródy ciągle na topie ..... str. 30

Teatr jest dla każdego ..... str. 31

Adapter.pl, czyli kino w internecie ..... str. 39

ZDROWIE:

Męskie nowotwory przestają być tabu ..... str. 37

Weganizm – z czym to się je? ..... str. 38

SPORT:

Sport to spełnianie marzeń ..... str. 44

Powiedzieli nam...

Zarząd i pracownicy Banku Żywności w Elblągu życzą wszystkim Czytelnikom Razem z Tobą bardzo radosnych Świąt Bożego Narodzenia: miłości i tolerancji dla inaczej myślących bliskich, odpoczynku od wszelkich sporów i odnalezienia wspólnych wartości przy suto zastawionym, świątecznym stole. Niech chrześcijanie podzielą się świąteczną radością z sąsiadami inaczej wierzącymi i niewierzącymi, niech to będzie czas spokoju i nadziei.

Teresa Bocheńska, Bank Żywnosci

W oczekiwaniu na zbliżające się Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok pełni nadziei spoglądamy w przyszłość. Czytelnikom Razem z Tobą oraz naszym Przyjaciołom i Sympatykom składamy życzenia: zdrowia, pogody ducha, spełnienia marzeń, sportowej satysfakcji i wielu sukcesów osobistych i zawodowych.

Zarząd i Zawodnicy IKS „Atak"

Z okazji zbliżających się magicznych Świąt Bożego Narodzenia, życzymy wszystkim spełnienia najskrytszych marzeń, nawet tych wydawałoby się nieosiągalnych, radosnych rodzinnych spotkań w gronie najbliższych, zdrowia każdego dnia oraz niezapomnianych chwil w nadchodzącym Nowym Roku 2018. Wesołych Świąt.

Zarząd Koła Polskiego Związku Niewidomych w Elblągu

miesięcznik Razem z Tobą osób niepełnosprawnych

MIESIĘCZNIK OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

RAZEM OD 20 LAT

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

REDAKCJA:
Rafał Sułek (red. naczelny),
Aleksandra Garbecka,
Teresa Bocheńska, Monika Szałas.
Paweł Rodziewicz, Magdalena Ulanowska,
Eliza Krakowska-Mowińska, Damian i Ilona Nowaccy

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

DZIAŁ ŁĄCZNOŚCI Z CZYTELNIKAMI:
tel. (055) 232-69-35;
e-mail: 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.
NAKŁAD: 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!

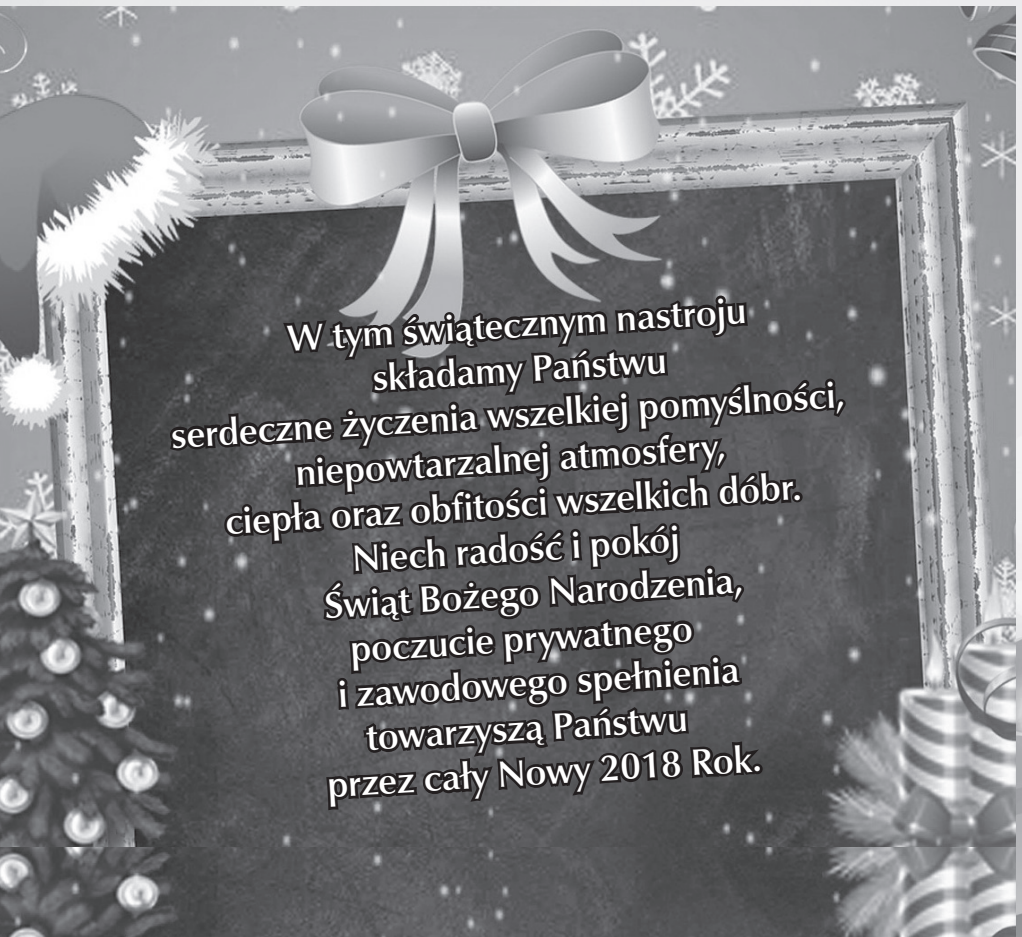
redakcja@razemztoba.pl

Pomagają innym, poświęcając swój wolny czas na działalność społeczną, nie osiągając przy tym żadnych korzyści majątkowych. Ich zapłatą jest słowo „dziękuję", uśmiech na twarzy tego, komu się pomogło lub satysfakcja i zadowolenie ze swojej „misji". Pomagają odrabiać lekcje młodszym kolegom, opiekują się osobami chorymi, starszymi i niepełnosprawnymi, uczestniczą w wydarzeniach sportowych i kulturalnych. Spotykani są na każdym kroku i niemal nie ma rzeczy, której by nie mogli wykonywać. Dla jednych jest to okazja do zdobycia jakże cennego w dzisiejszych czasach doświadczenia zawodowego, dla innych zwykła potrzeba pomocy drugiemu człowiekowi. Wolontariusze, bo o nich mowa, na pozór nie wyróżniają się niczym szczególnym wśród swoich rówieśników. A jednak, dzięki nim niepełnosprawne dziecko może wyjść na spacer bez rodziców, osoby samotne mają z kim porozmawiać, a młodsi koledzy otrzymują pomoc choćby przy odrabianiu lekcji. Jak wieloma rzeczami może zajmować się wolontariusz można przekonać się uczestnicząc choćby w konkursie „8 Wspaniałych", gdzie przytaczane są sylwetki laureatów. Niejednokrotnie pojawia się pytanie, skąd tak młodzi ludzie mają tyle siły i wolnego czasu by tak angażować się w pomoc innym? Ma się wrażenie, że niektórzy z nich poza szkołą i pomaganiem innym nie mają już czasu dla siebie. Wielu z nich odpowie jednak, że najlepszą rzeczą jaką mogą robić dla siebie to pomoc innym. Jeszcze inni odpowiedzą, że to kwestia dobrego rozplanowania dnia i ustalenia swoich priorytetów.

Z drugiej strony obserwując dzisiejszą młodzież, można się poważnie zastanowić nad tym, w jakim kierunku zmierzamy. Lecz wystarczy tylko spojrzeć głębiej i można dostrzec, że niemal w każdej szkolnej społeczności wyłania się garstka osób, która przywraca nadzieję w młode pokolenie. Tak mało się o nich mówi, ponieważ oni nie obnoszą się z tym co robią. Nie robią tego dla rozgłosu. Nie chwalą się tym, jak kolega z sąsiedniej ławki nowym telefonem, czy koleżanka ciuchem kupionym za granicą. Oni po prostu robią swoje. Pomaganie to dla nich chleb powszedni.

Wolontariuszem może być jednak każdy. Wbrew powszechnym opiniom wolontariat, ma się bardzo dobrze, choć w dzisiejszych czasach nabiera nieco innego wymiaru. To już nie tylko dzieci i młodzież zbierająca pieniądze do puszki. To szereg ciekawych inicjatyw, projektów, w które można być zaangażowanym również zdalnie, poprzez np. e–wolontariat. To również osoby dorosłe, o ugruntowanej karierze zawodowej, które poprzez pomoc innym, chcą też zrobić coś dla siebie. Wolontariuszami są też osoby, które wydawać by się mogło same potrzebują pomocy – osoby niepełnosprawne. W ubiegłym roku opisywaliśmy przykład Kamila, który mimo że sam porusza się na wózku inwalidzkim od lat czynnie działa w wolontariacie. Jak sam mówi, „pomaganie innym jest sposobem na radzenie sobie z własnymi trudnościami". Jak widać pomagać może każdy, wystarczy tylko chcieć. Warto też pamiętać, że dobro zawsze wraca. Z okazji przypadającego 5 grudnia Międzynarodowego Dnia Wolontariusza, wszystkim osobom udzielającym się społecznie życzymy przede wszystkim wytrwałości w dążeniu do postawionych sobie celów. Z tej okazji pragnę również podziękować wszystkim wolontariuszom zaangażowanym w pomoc naszej redakcji. Działają na wielu płaszczyznach i przyczyniają się m.in.do sprawnej dystrybucji „Razem z Tobą". Za okazaną pomoc bardzo im dziękujemy.

Rafał Sutek



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

Właściciel rachunku może udzielić wskazanym przez siebie osobom pełnomocnictwa typu:

- rodzajowego do rachunku – pełnomocnik może wówczas dysponować rachunkiem na takich samych zasadach jak posiadacz lecz nie może m.in. ustanawiać dalszych pełnomocnictw czy zlikwidować konta.
- szczególnego – wyłącznie do wskazanych czynności, np. obciążania rachunku przy użyciu karty płatniczej.

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

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

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

Zadzwoń!
Czekamy na Twój telefon!

(55) 232-69-35

OKIEM NACZELNEGO

• W grudniu obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych, osób, które często pokazują nam zdrowym, jak można cieszyć się życiem nawet w chwili, kiedy wydawać by się mogło wszystko się zawaliło. Osób, które w wielu przypadkach są żywym świadectwem tego, że niepełnosprawność to stan umysłu, nie ciała.

• W mediach ostatnio głośno było o piosenkarce Monice Kuszyńskiej, która po jedenastu latach poruszania się na wózku, ponownie stanęła na własnych nogach. Wszystko za sprawą egzoszkieletu – zewnętrznej konstrukcji podtrzymującej organizm i ułatwiającą chodzenie. Jak wyznała artystka w jednym z wywiadów, często śni o tym, że chodzi i tańczy. To kolejny dowód na to, że współczesna technika działa cuda, a sny stają się rzeczywistością.

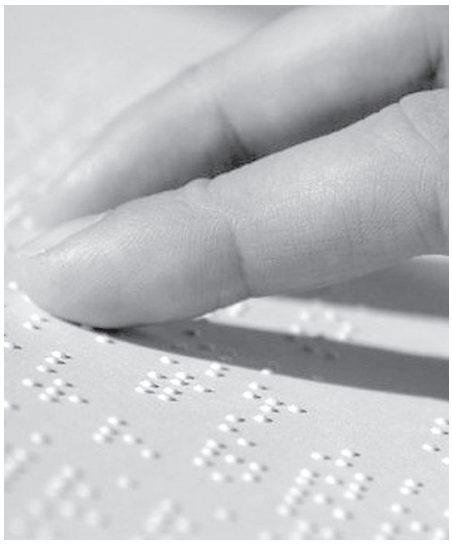
• Święta coraz bliżej. Przywykliśmy już do choinek, kolorowych lampek i sklepowego szału. Teraz czas się nastawić na szał porządków. Trzepanie dywanów, mycie okien, sprzątanie całego domu, przygotowywanie potraw. I kiedy już zdążymy kilkukrotnie się w rodzinie posprzeczać w szale tych przygotowań, przychodzi nam połamać się opłatkiem i z miłością złożyć sobie życzenia świąteczne. Tak już bez złości i wzajemnych pretensji a potem, to już najchętniej człowiek położyłby się spać.

Jak oddam szpik, kiedyś może mi go zabraknąć

Mit! Organizm Dawcy odbudowuje szpik i komórki macierzyste w ciągu około 2 tygodni. Nie ma więc obaw, że go zabraknie. Istnieje również lęk, że jeśli odda się szpik jednej osobie, nie będzie można go oddać komuś innemu, np. z rodziny. To również nieprawda. Dawcą szpiku można być wielokrotnie. Jednak, dla bezpieczeństwa, Dawca, który oddał komórki macierzyste jest zarezerwowany dla Pacjenta przez okres dwóch lat na wypadek nawrotu choroby lub konieczności ponownego oddania komórek z powodu odrzucenia przeszczepienia. Dotyczy to jednak dawstwa szpiku dla osób niespokrewnionych, dawstwo rodzinne podlega nieco innym kryteriom i jest rozpatrywane indywidualnie przez lekarzy.

EDUKACJA

Język Braille'a a mózg dziecka



Jak działa mózg dziecka, które uczy się czytać w języku Braille'a? Odpowiedzi na to pytanie szukają naukowcy, którzy zapraszają rodziców i ich dzieci z dysfunkcją wzroku do wzięcia udziału w badaniu.

Nauka zna mechanizmy i zaburzenia czytania przez osoby widzące, ale brakuje danych na temat tego, jak funkcjonuje mózg osoby z niepełnosprawnością wzroku, która nabywa umiejętności czytania w systemie Braille'a. W warszawskim Instytucie Biologii Doświadczalnej im. M. Nenckiego PAN rozpoczyna się projekt „Nabywanie umiejętności czytania oraz problematyczne czytanie w brajlu – różnice i podobieństwa do czytania wzrokowego", finansowany przez Narodowe Centrum Nauki.

Do uczestnictwa zaproszone są dzieci z klas I, III, IV, V, VI szkół podstawowych, które wezmą udział w badaniu umiejętności językowych i poznawczych wykonanym metodami testowymi (papier–ołówek, zadania komputerowe) oraz w badaniu struktury i czynności mózgu wykonanym za pomocą rezonansu magnetycznego.

Rodzice otrzymają zryczałtowany zwrot kosztów przyjazdu do Instytutu w wysokości 1000 PLN, a także zakwaterowanie na czas badań.

Źródło: brajl.nencki.gov.pl,
Fot.: pzn.org.pl

SPORT

Młodzi sportowcy ze stypendiami

10 tysięcy złotych rocznie – tyle pieniędzy na rozwój kariery otrzymają młodzi sportowcy z Funduszu Natalii Partyki. Stypendium może zostać przeznaczone m.in. na sprzęt sportowy, opłacenie kosztów udziału w zawodach, wsparcie ze strony dietetyków czy fizjoterapeutów lub dodatkowe treningi.

Stypendium Funduszu Natalii Partyki przyznano już po raz trzeci. Co roku dziesięciu wybitnych sportowców w wieku od 17 do 22 lat otrzymuje wsparcie, które pozwoli im rozwijać karierę sportową.

– Sportowcy muszą pokonywać wiele barier. Niestety, często jedną z nich są finanse. Brak środków, które młodzi, zdolni sportowcy mogliby przeznaczyć na rozwój, zdobywanie nowych umiejętności i doświadczeń, dzięki którym mogliby sfinansować wyjazd na zawody, nierzadko wyklucza ich ze świata sportu. Wszystkim tym ludziom chcielibyśmy pomóc, bo wszyscy, którzy po tę pomoc się do nas zwracają, zasługują na nią. Niestety musimy wybrać dziesięciu, a to jest niezwykle trudne – mówi Natalia Partyka, mistrzyni paraolimpijska, pomysłodawczyni i ambasadorka funduszu stypendialnego.

Tegorocznymi stypendystami zostali: Jakub Andrzejczak, Łukasz Czarnecki, Krzysztof Ciuksza, Oskar Kwiatkowski, Łukasz Niedziałek, Aleksandra Sikora, Maria Wajzer, Filip Wendt, Elżbieta Wójcik oraz Paweł Twardosz.

Źródło: fundusznataliipartyki.pl
fot. Facebook

BEZ BARIER

Informator dla rodziców

Z inicjatywy Wojewody Mazowieckiego powstał Mazowiecki Informator dla Rodziców i Opiekunów Dziecka z Niepełnosprawnością. Publikacja skierowana jest do rodziców dziecka, u którego stwierdzono ciężkie i nieodwracalne upośledzenie lub nieuleczalną chorobę oraz do opiekunów wychowujących dziecko z niepełnosprawnością.

W publikacji zamieszczone zostały wskazówki dotyczące opieki, wczesnego wspomagania rozwoju i edukacji dziecka, jak i zasad orzekania o niepełnosprawności. Opisany został również zakres pomocy socjalnej w postaci świadczeń, ulg i uprawnień zagwarantowanych przez państwo (np.: dofinansowanie z PFRON, możliwość korzystania z turnusów rehabilitacyjnych). Informator ma także ułatwić osobom zainteresowanym dotarcie do właściwych instytucji działających na terenie Mazowsza.

Red.

SPOŁECZEŃSTWO

Psi przewodnicy znajdą właścicieli

Fundacja na Rzecz Osób Niewidomych Labrador Pies Przewodnik pozyskała kolejne środki z PFRON na szkolenie i utrzymanie 6 psów przewodników, które pomogą aktywnym niewidomym w bezpiecznym i samodzielnym poruszaniu się.

To już drugi etap projektu. Trwające prawie 2 lata szkolenie zostanie zakończone w I kwartale przyszłego roku. 6 psów zakupionych w 2016 roku, po rocznym szkoleniu wstępnym, trafiło w ręce trenerów przygotowujących je do tej trudnej i odpowiedzialnej pracy. PFRON poza szkoleniem psów finansuje również ich utrzymanie w trakcie szkolenia (opiekę weterynaryjną i wyżywienie) oraz zakup specjalistycznych białych uprzęży, w których psy pracują.

Osoby niewidome, które chcą poruszać się przy pomocy psa przewodnika, rekrutowane są z całej Polski. O przyznaniu psa nie decyduje miejsce zamieszkania osoby niewidomej – psa i osobę niewidomą Fundacja dopasowuje m. in. pod kątem temperamentu, tempa poruszania się i charakteru. Dzięki projektom realizowanym z PFRON od 2014 roku Fundacja przekazała już nieodpłatnie osobom niewidomym 12 psów przewodników.

Oprac. AG, źrodło: http://fundacja.labrador.pl

SPOŁECZEŃSTWO

Uwaga na oszustów!

Coraz częściej pojawiają się oszuści podszywający się pod pracowników Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Musimy pamiętać, że Zakład nie wysyła swoich pracowników do domów klientów i nie organizuje spotkań w ich domach – alarmuje Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko–mazurskiego.

– Oszuści kontaktują się telefonicznie z klientami ZUS, w celu umówienia spotkania dotyczącego dziedziczenia składek z subkonta i OFE. Zakład ostrzega: nie dzwonimy i nie odwiedzamy klientów w domach w sprawie dziedziczenia składek. Osoby chcące uzyskać informacje na ten temat lub porady z zakresu ubezpieczeń społecznych, mogą skorzystać z bezpłatnych porad ZUS osobiście na sali obsługi klienta lub poprzez kontakt telefoniczny pod numerem (22) 560 16 00 – informuje Anna Ilukiewicz.

Pamiętajmy, że pracownicy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych nie pojawiają się w domach klienta niezapowiedziani. Jedynym wyjątkiem od tej reguły jest kontrola wykorzystania zwolnień lekarskich.

– Niestety, prób kolejnych oszustw „na pracownika ZUS" jest coraz więcej. Prosimy naszych klientów o zachowanie szczególnej ostrożności. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy skontaktować się z najbliższą placówką ZUS lub poprzez COT – mówi Anna Ilukiewicz.

Red.

EDUKACJA

Gra miejska, która ma pomóc autystom

Naukowcy z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu planują skonstruować grę miejską, mającą formę aplikacji, która służyć ma jako element terapii dzieci i młodzieży z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Jej celem ma być ćwiczenie wybranych aktywności „poza domem", wymagających interakcji społecznych, które często sprawiają trudności tym osobom.

Gra przeznaczona będzie dla dzieci i młodzieży w wieku od 10 do 16 lat z orzeczeniem ASD, tzw. wysoko funkcjonujących lub uczestniczących w terapii w jednym z ośrodków i wytypowanych przez tę instytucję. Będzie zawierać zarówno elementy „oswajające", jak i wyzwania. Pod pojęciem elementów „oswajających" kryją się zadania, które można wykonać bez nadmiernego stresu, bo dzieci z ASD się ich obawiają. Po jednorazowej próbie powtarzają je jednak bez konieczności dalszego treningu. Wyzwaniami są natomiast wszystkie te zadania, które mocniej nasycone są elementami interakcji lub konieczności współpracy. Zadania zostaną opracowane wspólnie z wybranym ośrodkiem terapii dzieci z ASD, szczególnie specjalizującym się w zespole Aspergera i wysoko funkcjonującym autyzmie atypowym (obecnie odchodzi się od tych nazw na rzecz określenia „zaburzenia ze spektrum autyzmu").

– Gra miejska przyjmie formę aplikacji na urządzenia mobilne, kontaktującej się z serwerem. Niewątpliwą zaletą takiego rozwiązania jest możliwość częściowo automatycznej weryfikacji zrealizowanych zadań, monitorowania pozycji i aktywności uczestników gry oraz wprowadzenia tzw. mistrza gry, który planuje i modyfikuje zadania, zapobiegając ich powtarzaniu – wyjaśnia dr hab. Jacek Matulewski z Wydziału Fizyki, Astronomii i Informatyki Stosowanej z UMK w Toruniu.

Oprac. AG, źródło: umk.pl

Ilona i Damian Nowaccy są rodzicami niepełnosprawnej Julki z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym (MPD). Na łamach „Razem z Tobą" opisują swoje chwile radości, zwątpienia oraz dzielą się licznymi doświadczeniami i spostrzeżeniami, wynikającymi z wychowywania niepełnosprawnego dziecka.

Jak połączyć zabawę z terapią?

Święta już za rogiem, witryny sklepowe i ulice, na których pojawiają się kolorowe lampki nie pozostawiają złudzeń co do tego, że już najwyższy czas zająć się przygotowaniami. Sporo jest do zrobienia i zaplanowania.

Damian Nowacki, Ilona Nowacka

Nasz świąteczny czas zaczyna się od pieczenia ciastek - co najmniej dwa tygodnie wcześniej zajmujemy kuchnię na cały dzień - zagniatamy, wycinamy, pieczemy i ozdabiamy choinki, gwiazdki i bałwanki. Ok, tym zajmuje się kobieca część domowników, Tata odpowiedzialny jest za obsługę medialną warsztatów kulinarnych. Ciastka w domu dwa tygodnie wcześniej to ryzykowane posunięcie, zwykle nie udaje się im przetrwać do Świąt, ale cóż... jak wiadomo, najlepiej smakują przed, a dzięki temu magia trwa dłużej.

Aktywne włączenie dziecka, które jest zupełnie niesamodzielne, do jakichkolwiek prac kulinarnych to wyzwanie. Mam kilka książek z cyklu „dzieci w kuchni" i na ich podstawie można stwierdzić, że nawet w pełni sprawne pociechy wydają się wiele wymagać w tym temacie. Dla Julci taka wspólna zabawa jest od razu swoistą terapią ręki, uczy skupienia uwagi, wzbogaca doświadczenie, a jak się postaramy, to ćwiczy też sztukę wyboru (np. którą foremkę bierzemy teraz). Nie jestem zwolennikiem nazywania rehabilitacją tego, co powinno być po prostu zabawą, jednak w tym wypadku jej terapeutycznej wartości nie da się lekceważyć.

Aby było wygodnie, wesoło i nic nie odwracało uwagi od istoty wydarzenia, trzeba się dobrze do wszystkiego przygotować. Ciasteczka pieczemy wspólnie już kilka lat i każda taka sesja przynosi nowe spostrzeżenia, nie tylko udoskonalające samą recepturę (bo przecież zawsze może być smaczniej), ale też ulepszające środowisko pracy. Ciężko było Julce dosięgnąć do stołu ze stolnicą, ta była z kolei za ciężka, aby położyć ją na kolanach. Dlatego Jula ma już specjalny stolik, na którym można położyć dużą stolnicę tak, by wygodnie dosięgała rączkami do wałkowania i wycinania ciastek. Druga sprawa - foremki - tutaj też szybko okazało się, że muszą być z jednej strony mięciutkie, ponieważ przyciskam je Julci rączką jak wycinamy ciasteczka. W końcu rzeczy do ozdabiania - tu można poszaleć. Mamy posypki kuleczki, specjalne pisaki, i oczywiście zawsze sprawdzającą się polewę czekoladową (w formie roztopionej czekolady, nie sztuczną). Julka sypie, polewa i maluje ciastka. W tym szaleństwie jest metoda - konkursu plastycznego raczej byśmy nie wygrały, ale radości przy tym mnóstwo!

Julka uwielbia pracę w kuchni, obserwuje z uwagą wszystko, co robię, a ja, niczym prowadząca program kulinarny, komentuję na głos każdy ruch. Okazuje się, że nawyk mówienia na głos o wszystkim, co się właśnie robi przy dziecku niemówiącym, wyrabia się mimowolnie i bardzo wyraźnie, a z czasem staje się przez mówiącego niezauważalny i ciężko się go pozbyć w innych okolicznościach. Znajomi często dziwią się, że robię coś i o tym jednocześnie mówię, trochę do siebie, trochę w przestrzeń - nie bez przyczyny mówi się, że przyzwyczajenie to druga natura człowieka.

Wracając do Świąt i ciastek. Kiedy już powstaną, satysfakcja jest ogromna i pewnie dlatego potem tak dobrze smakują. I jak cenny jest spędzony w ten sposób wspólnie czas. Julcia uważnie się przygląda, daję jej wszystkiego dotknąć, posmakować, powąchać, uczestniczy w każdej czynności.

Oczywiście nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem (Jula rozsypała np. ostatnim razem prawie całą paczkę kuleczek do ozdabiania, zahaczyła rączką pojemnik) i oczywiście że sama zrobiłabym szybciej, ale po co? Przecież sam proces powstawania jest super zabawą!

Pozostaje podać przepis (sprawdzony niejednokrotnie):

1 kg mąki
0,5 kg masła
40 dag cukru pudru
3 żółtka
2 jajka
szczypta soli
4 łyżki kakao
olejek pomarańczowy, waniliowy i śmietankowy

Ciasto zagnieść, podzielić na dwie części, do jednej dodać kakao i olejek pomarańczowy, do drugiej waniliowy i śmietankowy, wstawić na pół godziny do lodówki. Wałkować na grubość 0,5 cm, piec ok. 10 min w 180 stopniach.

Smacznego i Wesołych Świąt!

Odczarowuję wizerunek osób z niepełnosprawnościami

KATARZYNA BIERZANOWSKA pracuje na wielu frontach – w lubelskim Stowarzyszeniu Homo Faber i Fundacji Kulawa Warszawa. Poza tym jest inicjatorką akcji społecznej „Nie-pełnoprawna". W końcu problemy osób niepełnosprawnych ruchowo i dyskryminacja kobiet na wózkach to jej „koniki". Z „zabieganą" wózkowiczką rozmawia Marta Kowalczyk.

MARTA KOWALCZYK

Misją Fundacji Kulawa Warszawa jest według założeń tworzenie przestrzeni dostępnej dla wszystkich, pod względem architektonicznym, społecznym i związanym z komunikowaniem się. W jaki sposób poprzez swoją pracę zmienia Pani postrzeganie osób z niepełnosprawnościami?

Katarzyna Bierzanowska: Zanim zajmę się zmianą postrzegania osób z niepełnosprawnością poprzez swoją pracę, często okazuje się, że zmieniam to postrzeganie zwykłym wyjściem z domu, bowiem dla wielu osób ten fakt już okazuje się dość przełomowy i zaskakujący. Jednak prowadząc działania edukacyjne, w których mówię o tym, że osoba na wózku kupująca kilogram pomidorów to nie jest obraz bohaterstwa, próbuję zmieniać to, jak patrzy się na osoby z niepełnosprawnościami i jak się je ocenia. W fundacji przede wszystkim edukujemy: prowadzimy lekcje savoir-vivre w szkołach, w przedszkolach czy w instytucjach kultury, przez co odczarowujemy wizerunek osób z niepełnosprawnościami.

Czy działania Fundacji ograniczają się tylko do obszaru Warszawy, czy prowadzone warsztaty i szkolenia realizowane są też na terenie innych województw?

Większość działań fundacji odbywa się na terenie Warszawy, ale nierzadko angażujemy się w przedsięwzięcia także w innych częściach Polski. Zawsze chętnie szkolimy tam, gdzie zostaniemy zaproszone, a projekty, które prowadzimy jako fundacja, z czasem mamy nadzieję prowadzić na szerszą skalę. Jesteśmy jeszcze młodą fundacją, bo mamy za sobą dopiero pierwsze urodziny.

Najnowsza inicjatywa Fundacji Kulawa Warszawa to stworzenie swoistej mapy ginekologów dostępnych dla kobiet z niepełnosprawnością ruchową, na wózkach. Wiem, że to wielki problem w naszym kraju. Na jakim etapie jest ten projekt? Gdzie swoją gotowość do przyjmowania pacjentek z dysfunkcją ruchu mogą zgłaszać lekarze i jak tychże lekarzy mogą znaleźć kobiety potrzebujące konsultacji, badania?

fot. Anna Wiśniewska

Projekt „Przychodzi baba do lekarza" jest szerszym działaniem. Przede wszystkim zajmujemy się dostępnością, która dotyczy wszystkich niepełnosprawności, bo wyzwaniem jest obecność tłumaczki PJM dla kobiet z niepełnosprawnością słuchu, dostępna informacja dla kobiet z niepełnosprawnością wzroku, przystosowany gabinet dla osoby z niepełnosprawnością ruchu czy kompetentny personel w przypadku kobiety z niepełnosprawnością intelektualną. To bardzo trudne zagadnienie, więc najpierw chcemy je zbadać i właśnie na etapie badania potrzeb poszczególnych grup pacjentek obecnie jesteśmy. Chciałabym, żeby kobiety z niepełnosprawnością miały nie tyle większy, co jakikolwiek dostęp do informacji, gdzie mogą udać się np. na badanie ginekologiczne do placówki, która będzie brała pod uwagę ich potrzeby. Mowa o placówkach publicznych i to te na początku chcemy weryfikować. Na taką listę jednak jeszcze chwilę musimy zaczekać. Kolejnym krokiem będą szkolenia dla personelu, wsparcie w zwiększaniu dostępności i – chyba największe wyzwanie – zmiana społeczna. To praca na lata, ale na pewno potrzebna, więc zachęcamy do śledzenia i wspierania działań w ramach wspomnianego projektu.

Współpracuje też Pani ze Stowarzyszeniem Homo Faber, które jest lubelską organizacją pozarządową zajmującą się przeciwdziałaniem dyskryminacji grup mniejszościowych. Na czym konkretnie polega wsparcie antydyskryminacyjne oferowane przez organizację? Czy z pomocy mogą też skorzystać osoby z innych miejscowości?

Stowarzyszenie Homo Faber prowadzi w Lublinie Punkt Wsparcia Antydyskryminacyjnego. Może się do niego zgłosić każda osoba, która czuje, że doświadczyła dyskryminacji. Punkt działa w Lublinie, więc prowadzi działania na obszarze Lublina i okolic, choć zdarzają się też interwencje w innych częściach Polski. W razie potrzeby przekierowujemy sprawę do innych kompetentnych organizacji z danego regionu. W zależności od sprawy osoba, która do nas się zgłasza, może otrzymać wsparcie prawne, psychologiczne czy merytoryczne. Doradczynie i doradcy w Punkcie asystują na każdym etapie sprawy, pozostawiając decyzje zawsze osobie, która do nas przychodzi. Co ważne, wsparcie ze strony Punktu jest bezpłatne. Zapewniamy też poufność, co ma znaczenie w przypadku spraw dotyczących dyskryminacji.

Co się kryje pod projektem „Nie-pełnoprawna"?

Oficjalnie „Nie-pełnoprawna" jest niezależną inicjatywą, która ma służyć zmianie postrzegania osób z niepełnosprawnościami i przeciwdziałaniu wykluczeniu właśnie ze względu na stopień sprawności. W moim odczuciu „Nie-pełnoprawna" to taka soczewka, którą oferuję innym, przez którą można spojrzeć na niepełnosprawność i osoby z nią żyjące z zupełnie innej perspektywy. Wyraźniejszej, niezakrzywionej, ale też bez retuszu. To moje 5-letnie społeczne dziecko, które wyrosło z frustracji na bariery, doświadczanie nierównego traktowania, na stereotypy. Z czasem przerodziło się ono w narzędzie do prowadzenia równościowej edukacji, kampanii społecznych, do stworzenia przestrzeni, w której można o niepełnosprawności dyskutować otwarcie, ale też z szacunkiem. To ważne, bo jednym z istotnych obszarów działań „Nie-pełnoprawnej" jest przekonywanie, że język naprawdę kształtuje rzeczywistość i jest jednocześnie jej odbiciem – czasem nie takim, jakie chciałoby się widzieć, ale łatwym i tanim do zmiany. „Nie-pełnoprawna" zaprowadziła mnie już ze szkoleniami do przedszkola, na policję, na uczelnię czy do centrum kultury, bo równościowa edukacja naprawdę jest potrzebna wszędzie. Poza tym jest to też przewodnik po mojej niepełnosprawności, po tym, jak czasem żyć z niepełnosprawnością, żeby nie zwariować, a jak czasem pozwolić sobie na to, żeby jednak zwariować. Nie jestem żadnym autorytetem, ale moje doświadczenie niektórym otwiera oczy, innych skłania do zadawania pytań, a mnie samej pozwala mówić otwarcie – wózek to nie koniec świata, nawet jeśli czasem cierpliwość się kończy.

Czy każdy może się zaangażować w prowadzoną przez Panią akcję społeczną?

Oczywiście, akcję można śledzić na Facebooku na profilu „Nie-pełnoprawna" i na stronie www.nie-pelnoprawna.pl. Komentować i reagować można zawsze, a od czasu do czasu można też włączać się w akcje, które prowadzę właśnie wspomnianymi kanałami.

Co roku angażuje się Pani również w przypadający 28 lutego Międzynarodowy Dzień Chorób Rzadkich, dlaczego to dla Pani takie ważne?

Dlatego że rzadkie, nie powinno oznaczać wykluczone i niewzięte pod uwagę. Sama choruję na tzw. chorobę rzadką. W moim przypadku szacuje się, że ta choroba występuje na 1:20 000 - 1:50 000 w populacji – bez uwzględniania konkretnego typu itd. W przypadku chorób rzadkich są potężne problemy z diagnostyką, właściwą terapią, wsparciem psychologicznym czy finansowym. Najogólniej można powiedzieć, że te grupy chorób są „niezaopiekowane". Na 95 procent chorób rzadkich nie ma obecnie skutecznych metod leczenia, na pewno m. in. dlatego że niestety wciąż nie kalkuluje się pracować nad terapiami, z których skorzysta stosunkowo nieliczna część społeczeństwa. Zastanawiam się, czy gdyby diagnostyka działała lepiej, to faktycznie ta grupa okazałaby się tak wąska? Uważam, że społeczna świadomość istnienia chorób rzadkich i wyzwań, które stawiają one na co dzień przed osobami, które z nimi żyją, też jest ważną częścią szerszej zmiany. Dlatego co roku organizuję akcję „Rzadkie choroby są częste", w której może wziąć udział każdy. Najprostszy sposób to zrobić sobie zdjęcie z hasłem „rzadkie choroby są częste" i przesłać je przez profil Nie-pełnoprawnej lub skorzystać z aplikacji, w której wystarczy wkleić swoje zdjęcie. Zachęcam do śledzenia profilu „Nie-pełnosprawna" właśnie w okolicach Międzynarodowego Dnia Chorób Rzadkich.

Jak znajduje Pani czas na te wszystkie zajęcia? Czy taka praca daje Pani szczęście, spełnienie?

Czasu nie znajduję, po prostu staram się go możliwie dobrze organizować i skutecznie wykorzystywać, chociaż zazwyczaj nie pogardziłabym kilkoma extra godzinami w ciągu dnia. Moja koleżanka wózkowiczka powiedziała kiedyś: „Jakie my na tych wózkach jesteśmy zabiegane" (śmiech!) Trzeba jednak nauczyć się znajdować czas dla siebie – mnie też to coraz lepiej wychodzi. Wolny czas spędzam albo z książką, albo z psami, albo pod wodą, albo na stoku. Najważniejsze, że moje działania są różne – to daje mi napęd. Przede wszystkim jestem przecież tłumaczką i w swoim zawodzie też dbam o tę różnorodność, bo to chyba podstawowy wymóg mojego BHP. Czy jestem spełniona? Na to, mam nadzieję, za wcześnie, bo mam jeszcze za dużo do zrobienia.

- Życzę Pani samych dobrych i jeszcze lepszych dni. Dziękuję za rozmowę.

Wyższe standardy w placówkach opieki

Poprawa bezpieczeństwa oraz warunków pobytu osób starszych i niepełnosprawnych przebywających w placówkach całodobowej opieki, ograniczenie skali nieprawidłowości czy poszerzenie katalogu zwalniania z opłat – to najważniejsze zmiany, jakie przewiduje projekt ustawy o zmianie ustawy o pomocy społecznej oraz ustawy o ochronie zdrowia psychicznego.

ZMIANA STANDARDÓW W PLACÓWKACH CAŁODOBOWEJ OPIEKI

W celu poprawy bezpieczeństwa oraz warunków pobytu osób starszych i niepełnosprawnych przebywających w legalnie działających placówkach zapewniających całodobową opiekę, nowelizacja zakłada uregulowanie zasad przyjmowania, pobytu i opuszczania placówek całodobowej opieki przez osoby z zaburzeniami psychicznymi. Określone zostaną również zasady zastosowania przymusu bezpośredniego w placówkach. W obu przypadkach przewidziano rozwiązania analogiczne do tych, które obowiązują w odniesieniu do domów pomocy społecznej.

KONTROLA SĄDOWA I ZAKAZ PRZYJMOWANIA MAŁOLETNICH

W myśl projektowanych przepisów placówki w zakresie legalności przyjęcia i przebywania w nich osób z zaburzeniami psychicznymi, przestrzegania ich praw oraz kontroli warunków, w jakich one tam przebywają, będą poddane kontroli sądów. Wprowadzony zostanie również zakaz przyjmowania do placówek osób małoletnich.

NOWA JAKOŚĆ W PLACÓWKACH

Projekt ustawy zakłada również ograniczenie liczby miejsc w placówkach całodobowej opieki do 100. Wprowadzone zostaną także wymogi w zakresie wskaźników zatrudnienia oraz kwalifikacji osób świadczących usługi opiekuńcze w placówkach.

OGRANICZENIE NIEPRAWIDŁOWOŚCI

Kolejne cele nowelizacji to ograniczenie skali nieprawidłowości w placówkach zapewniających całodobową opiekę oraz poprawa skuteczności sankcji nakładanych na podmioty prowadzące takie placówki bez zezwolenia. Służyć temu będzie m. in.: poszerzenie zakresu uprawnień kontrolnych inspektorów urzędów wojewódzkich. W praktyce chodzi tu o ograniczenie liczby placówek prowadzonych nielegalnie. Bardzo duże znaczenie będzie odgrywać również zaostrzenie odpowiedzialności podmiotów prowadzących bez zezwolenia więcej niż jedną placówkę poprzez podniesienie wysokości nakładanych kar z 10 lub 20 tys. zł do 40 tys. zł.

NOWE UPRAWNIENIA WOJEWODY

W przypadku stwierdzenia zagrożenia życia lub zdrowia osób przebywających w placówce wojewoda będzie miał możliwość jednoczesnego cofnięcia zezwolenia na prowadzenie placówki i nakazania wstrzymania prowadzenia tej placówki w drodze decyzji z nadaniem jej klauzuli natychmiastowej wykonalności. Co ważne, podmioty, na które wojewoda nałożył w przeszłości co najmniej dwukrotnie karę pieniężną za prowadzenie placówki bez zezwolenia lub wobec których orzekł o wstrzymaniu działalności placówki, będą miały ograniczoną możliwość uzyskania zezwolenia na prowadzenie placówki. Ponadto zostanie też wprowadzony wymóg prowadzenia przez wojewodów wykazu nałożonych kar pieniężnych w celu lepszej identyfikacji podmiotów prowadzących nielegalnie więcej niż jedną placówkę. Doprecyzowany wreszcie zostanie też tryb cofania zezwolenia na prowadzenie placówki.

UŁATWIENIA DLA MAŁYCH PLACÓWEK

Projekt ustawy przewiduje również ułatwienia dla placówek, zwłaszcza tych mniejszych, w zakresie uzyskania zezwolenia. W praktyce chodzi o złagodzenie pewnych standardów. Wyłączony zostanie bowiem warunek posiadania dźwigu osobowego w małych placówkach (do 5 mieszkańców) w sytuacji, gdy w placówce zamontowane jest urządzenie do przemieszczania osób niepełnosprawnych (jak np. platforma, krzesełko).

REALIZACJA POSTULATÓW JEDNOSTEK ORGANIZACYJNYCH POMOCY SPOŁECZNEJ

Projekt ustawy uwzględnia kwestie zgłaszane przez jednostki organizacyjne pomocy społecznej. Zgodnie z nowymi przepisami, katalog sankcji, które może zastosować kierownik ośrodka pomocy społecznej, zostanie poszerzony o ograniczenie wysokości

świadczenia. Z sankcji tej kierownik OPS będzie mógł skorzystać w przypadkach: braku współdziałania osoby lub rodziny z pracownikiem socjalnym, odmowy zawarcia kontraktu socjalnego, niedotrzymywania jego postanowień lub nieuzasadnionej odmowy podjęcia zatrudnienia.

WIĘKSZE BEZPIECZEŃSTWO W DPS I ZWOLNIENIA Z OPŁAT

Kolejna zmiana będzie polegała na zwiększeniu bezpieczeństwa osób starszych i niepełnosprawnych, przebywających w domach pomocy społecznej, poprzez uregulowanie zasad opuszczania terenu placówki przez ich niesamodzielnych mieszkańców. Projekt ustawy zakłada również poszerzenie katalogu fakultatywnego zwalniania z obowiązku wnoszenia opłaty za pobyt w domu pomocy społecznej.

ZMIANY W SCHRONISKACH DLA BEZDOMNYCH

Wzmocnieniu instrumentów aktywizacji osób bezdomnych będzie służyło wprowadzenie odpłatności za pobyt w schronisku dla osób bezdomnych. Dotyczyć to będzie osób, których dochód nie przekracza kwoty kryterium dochodowego (634 zł).

ODZYSKANIE PIENIĘDZY Z BANKU

W myśl projektowanych przepisów banki i inne instytucje finansowe z rachunku indywidualnego i wspólnego wypłacą zaległe świadczenia po śmierci świadczeniobiorcy.

MPiPS

SPOŁECZEŃSTWO

Profilaktyka ku pamięci!

Artur Mikicin to nieżyjący już mieszkaniec Braniewa, który w styczniu tego roku przegrał walkę z czerniakiem. Mężczyzny nie udało się uratować, mimo wielu wysiłków lekarzy i lokalnej społeczności. Na kosztowne leczenie braniewianina zebrano 70 tys. zł, ale było już za późno. Jego organizm nie wytrzymał. Dziś pieniądze z tamtej zbiórki „ratują" życie i zdrowie innych w ramach organizowanych akcji profilaktycznych.

MARTA HAJKOWICZ

O takim ich wykorzystaniu zadecydowali wspólnie rodzina i członkowie Stowarzyszenia na Rzecz Młodzieży w Braniewie, które koordynowało wówczas zbiórkę pieniędzy potrzebnych na zakup leku dla chorego.

W ramach akcji odbyły się darmowe badania dermatologiczne zorganizowane w Zespole Szkół Budowlanych w Braniewie, gdzie Anna Mikicin, wdowa po zmarłym braniewianienie, pracuje jako nauczyciel języka polskiego. Z badań prowadzonych pod kątem wykrycia czerniaka mógł skorzystać każdy chętny. Lekarz przy użyciu nowoczesnego sprzętu sprawdzał wszystkie znamiona i pieprzyki. W razie potrzeby kierował pacjentów na dalsze leczenie specjalistyczne. Z usługi skorzystało 40 osób.

- Akcja bardzo się udała. Lekarz przebadał ponad 70 osób. Wykrył 2 nowotwory, ale we wczesnym stadium. Wydał wiele skierowań. Cieszę się, że można było tak dobrze wykorzystać te pieniądze. Następne badania już w styczniu – podsumowuje Anna Mikicin - Od początku wiedzieliśmy, że pieniądze, których nie zdążyliśmy wykorzystać na uratowanie życie męża, przeznaczymy na ratowanie zdrowia i życia innych – tłumaczy. Na razie postanowiono odwdzięczyć się mieszkańcom Braniewa. Kolejne bezpłatne badania zorganizują w styczniu 2018 roku.

- Niewykluczone, że część pieniędzy wpłacimy też na konto fundacji, która zajmuje się pomocą chorym. Analizujemy informacje i szukamy konkretnej organizacji. Jedno jest pewne, rozliczymy się ze wszystkich środków finansowych – dodaje Łukasz Palczewski ze Stowarzyszenia na Rzecz Młodzieży w Braniewie.

Nie była to pierwsza akcja zorganizowana dla mieszkańców ze środków zebranych na lek, który miał zostać podany Arturowi Mikcinowi. Wcześniej w Braniewskim Centrum Kultury odbyło się wydarzenie profilaktyczno-edukacyjne pod hasłem „Braniewski Dzień Profilaktyki Zdrowotnej". Ideą przyświecającą spotkaniu była edukacja społeczeństwa w zakresie chorób cywilizacyjnych, takich jak: choroby serca, choroby onkologiczne oraz udar mózgu. Każdy uczestnik mógł skorzystać z wielu bezpłatnych badań i konsultacji lekarskich oraz dietetycznych (EKG, badanie poziomu cholesterolu i glukozy we krwi, pomiar BMI). W ramach akcji funkcjonował także otwarty punkt edukacyjny, w którym personel medyczny szkolił uczestników z zakresu samobadania piersi i jąder oraz udzielał porad dotyczących profilaktyki czerniaka. Wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem mieszkańców. Z bezpłatnych badań skorzystało kilkadziesiąt osób. Część z nich, po konsultacji z lekarzem, została skierowana na bardziej szczegółowe badania do specjalistów.

Zdrowie osób starszych pod lupą

Nieznaczna poprawa w dostępności do usług opiekuńczych, większa liczba wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego, więcej placówek wsparcia, ale mniej pielęgniarek – takie wnioski wyłaniają się z raportu z monitoringu wdrażania w latach 2015–2016 programu „Polityka senioralna województwa warmińsko–mazurskiego na lata 2014–2020" w obszarze zdrowia.

Według danych uzyskanych z Warmińsko–Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Olsztynie, stopniowo poprawia się sytuacja w zakresie opieki geriatrycznej w województwie warmińsko–mazurskim. Dla zwiększenia osobom starszym dostępności do opieki medycznej istotne było przede wszystkim uruchomienie poradni geriatrycznych.

W 2015 r. działały dwie, a w 2016 r. trzy tego typu poradnie (w Nowym Mieście Lubawskim, Olsztynie i Dobrym Mieście). Warto podkreślić, że jeszcze w 2014 r. w województwie warmińsko–mazurskim nie funkcjonowały poradnie geriatryczne ani szpitalne oddziały geriatryczne. Ponadto w 2015 r. w województwie uruchomiono również jedno miejsce świadczenia usług w zakresie opieki paliatywnej.

Problemem dla rozwoju infrastruktury opieki geriatrycznej jest niewątpliwie w dalszym ciągu mała liczba specjalistów w dziedzinie geriatrii. Od kilku lat liczba lekarzy posiadających ukończoną specjalizację z geriatrii pozostaje na niezmienionym poziomie.

Według danych uzyskanych z Warmińsko–Mazurskiego oddziału NFZ w Olsztynie w 2016 r. w województwie było 8 lekarzy posiadających ukończoną specjalizację z geriatrii, w tym 6 lekarzy aktywnych zawodowo. Dlatego też osoby starsze korzystają, tak jak pozostali pacjenci, ze wszystkich funkcjonujących w województwie poradni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.

WIĘCEJ WYPOŻYCZALNI SPRZĘTU, WIĘCEJ PLACÓWEK

Wiek podeszły zwykle naznaczony jest zmniejszoną sprawnością ruchową. Obserwuje się wówczas wśród osób starszych obniżenie aktywności ruchowej i coraz częstsze potrzeby korzystania z różnego rodzaju sprzętu rehabilitacyjnego, ortopedycznego, pielęgnacyjnego itp. Z danych powiatowych centrów pomocy rodzinie wynika, że w województwie warmińsko–mazurskim stopniowo zwiększa się liczba wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego, ortopedycznego i pielęgnacyjnego itp. W 2015 r. funkcjonowały 43, a w 2016 r. 46 tego typu wypożyczalni. Celem utrzymania seniorów w jak najlepszej kondycji psychofizycznej sprzyjającej ich jak najdłuższemu, samodzielnemu funkcjonowaniu w środowisku, tworzone są placówki świadczące usługi w zakresie wsparcia dziennego, tj. dzienne domy pomocy oraz środowiskowe domy samopomocy. Ich liczba zwiększyła się w porównaniu do roku 2014. W województwie warmińsko–mazurskim z roku na rok zwiększa się także liczba placówek pomocy społecznej działających m. in. na rzecz osób starszych, funkcjonują tu zarówno formy bardziej zorganizowane takie jak Kluby Seniora czy Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz mniej formalne tj.: kluby zainteresowań działające najczęściej przy świetlicach wiejskich lub przy ośrodkach pomocy społecznej, a także grupy nieformalne. O coraz większej aktywności seniorów świadczy niewątpliwie zwiększająca się liczba działających Uniwersytetów i Akademii Trzeciego Wieku. W 2014 r. funkcjonowało 26 takich podmiotów, w 2015 r. 32, a w 2016 r. już 36. W przypadku Klubów Seniora na przestrzeni lat 2014–2016, ich liczba zmniejszyła się o 7.

SZANSĄ MOGĄ BYĆ MIESZKANIA CHRONIONE

W sytuacji, gdy pomimo chęci i starań rodzina nie jest w stanie sama zapewnić pełnej opieki osobom w podeszłym wieku, osoba starsza może skorzystać z pobytu w całodobowych placówkach pomocy

społecznej. W tym celu powoływane są do działania różne instytucje publiczne i niepubliczne niosące pomoc i opiekę ludziom starszym. W latach 2014–2016 w infrastrukturze placówek pomocy społecznej działających m .in. na rzecz osób starszych w województwie warmińsko–mazurskim widoczny jest niewielki wzrost liczby placówek zapewniających całodobową opiekę. Jednocześnie corocznie wzrastają miesięczne koszty utrzymania mieszkańca w domach pomocy społecznej. W związku z tym rosną koszty gmin, związane z finansowaniem odpłatności za pobyt tych podopiecznych, którzy z dochodów własnych oraz dochodów swych rodzin nie są w stanie pokryć kosztów swego pobytu w DPS (wzrost kosztów w 2016 r. o 11,33 % względem 2015 roku). Opłacenie pobytu mieszkańca DPS jest dla samorządów gminnych zdecydowanie droższą formą wsparcia niż realizacja usług opiekuńczych. Alternatywną formą wsparcia skierowaną do osób, które wymagają częściowego wsparcia, jest tworzenie mieszkań chronionych dla osób, które są na tyle samodzielne, by funkcjonować przy umiarkowanym wsparciu. Zwiększenie liczby mieszkań chronionych z przeznaczeniem dla seniorów i ośrodków wsparcia dziennego jest bardziej korzystne finansowo niż całodobowa opieka w domu pomocy społecznej.

WIĘKSZA POTRZEBA USŁUG OPIEKUŃCZYCH, MNIEJ PIELĘGNIAREK

Oprócz wsparcia instytucjonalnego świadczonego osobom starszym przez system pomocy społecznej, przysługuje pomoc w formie usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych, wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczonych przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym. Usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania są obowiązkowym zadaniem gminy. Określane są jako pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opieka higieniczna, pielęgnacja oraz w miarę możliwości zapewnienie kontaktu z otoczeniem. Zapotrzebowanie na wspomnianą formę wsparcia wzrasta. Systematycznie zwiększa się również udział osób w wieku poprodukcyjnym korzystających z usług opiekuńczych. W 2014 r. usługami opiekuńczymi objęto 3524 osoby w wieku poprodukcyjnym, co stanowiło ok. 75% wszystkich osób, które w tym czasie korzystały z usług opiekuńczych. W 2015 r. z usług opiekuńczych skorzystało już 3900 osób w wieku poprodukcyjnym, a w 2016 r. – 4242 tj. ok. 82% wszystkich osób, które w tym czasie objęte były wsparciem w ramach usług opiekuńczych. Rosnąca liczba osób w wieku poprodukcyjnym objętych pomocą w formie usług opiekuńczych potwierdza stałą tendencję do wzrostu liczby osób starszych potrzebujących opieki w naszym województwie. Należy podkreślić, że całkowity koszt usług opiekuńczych w roku 2016 był o 42% niższy od wydatków ponoszonych przez gminy za pobyt w DPS, co powinno skłaniać służby pomocy społecznej do wzmocnienia działań pomocowych skierowanych do tej grupy podopiecznych w miejscu zamieszkania.

Czy wiesz, że...?

42

PROCENT

o tyle był niższy całkowity koszt usług opiekuńczych w roku 2016 ponoszony przez gminy za pobyt w DPS.

W ramach realizacji świadczeń pielęgnacyjno–opiekuńczych i paliatywno–hospicyjnych liczba pielęgniarek zatrudnianych w 2016 r. zmniejszyła się w stosunku do 2014 r. o 34. W kontekście zachodzących przemian demograficznych, również osoby pracujące w obszarze pomocy i integracji społecznej powinny podnosić swoje kwalifikacje i umiejętności zawodowe w celu zapewnienia profesjonalnego i wysokiego poziomu usług świadczonych na rzecz osób starszych.

Oprac. AG

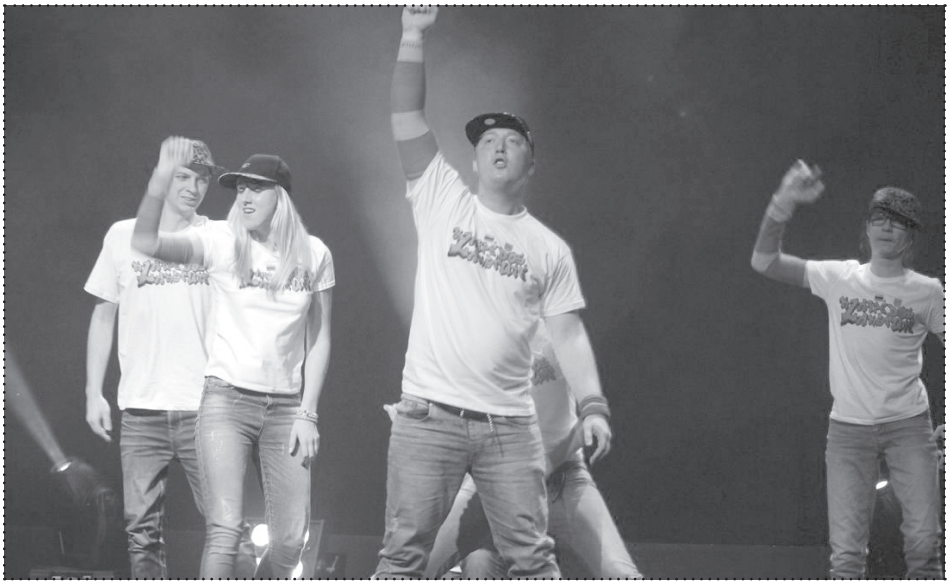
Refleksyjnie, ale i z przytupem

Prawie 200 uczestników, nie tylko z Polski ale i z zagranicy, zjechało do Elbląga, aby zaprezentować swoje artystyczne umiejętności podczas11. edycji Międzynarodowych Spotkań Artystycznych, które tradycyjnie odbywały się w Centrum Spotkań Europejskich „Światowid”.

ALEKSANDRA GARBECKA

MONIKA SZAŁAS

RAFAŁ SUŁEK



Tegoroczne Międzynarodowe Spotkania Artystyczne mocnym akcentem zainaugurował Teatr „Razem” oraz „Remont Pomp” z Gdańska, prezentując najnowszy spektakl „ONI”. Grupa działa od 2005 r i od tego czasu ma na swoim koncie udział w wielu festiwalach, m. in w prestiżowym Międzynarodowym Festiwalu Teatrów Ulicznych FETA oraz Międzynarodowym Biennale „Terapia Tańcem” w Łodzi. Spektakl składa się z 3 części. Każda z nich dotyczy bardzo istotnych aspektów życia: miłości, dorosłości oraz pracy. Sztuka stawia przed widzem ważne pytania, które zmuszają do refleksji i spojrzenia na osoby niepełnosprawne intelektualnie z ich perspektywy: Kim są ONI w świecie osób pełnosprawnych? Jakie są granice normalności? Czy osoby niepełnosprawne intelektualnie mają prawo do zawierania związków małżeńskich? Czy dorosła osoba niepełnosprawna intelektualnie musi być wciąż traktowana jak dziecko? Czy osoba niepełnosprawna powinna pracować? Taka konfrontacja zrywa ze stereotypami, otwiera i pozwala lepiej wniknąć w intymną sferę świata osób z niepełnosprawnością intelektualną. To spektakl również o wyborze, którego bardzo często osoby niepełnosprawne po prostu nie mają.

Poruszone podczas przedstawienia kwestie, stały się także punktem wyjścia panelu dla terapeutów, będącego stałym punktem programu MSA. – Mimo 13 lat pracy z osobami niepełnosprawnymi cały czas zastanawiam się, czy pracując z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie robię teatr czy terapię? To pytanie jest bardzo otwarte i właściwie trudno na nie jednoznacznie odpowiedzieć. Na pewno dla moich aktorów to spora część życia, z którą się utożsamiają, która nadaje im pęd do tego kim są – podkreślał Jarosław Rebeliński, reżyser spektaklu „ONI”, związany z Teatrem „Razem”

Tradycyjnie oprócz form teatralnych, nie mogło zabraknąć wyjątkowych wystaw.

Pierwsza – „Kolory zimy: rękawiczki z Estonii” powstała na bazie współpracy z ambasadą Estonii, druga – „Divadlo z Pasáže” to kilkanaście niecodziennych plakatów z najważniejszych spektakli Teatru

„Divadlo z Pasáže" z 20 ostatnich lat. – Teatr ten to jedyny profesjonalny teatr na Słowacji, którego aktorami są osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Funkcjonuje on jako teatr miejski, którego aktorzy dostają gaże za swoje spektakle. Grają nie tylko w Europie, ale także poza jej granicami, m. in. w USA. Występowali już podczas MSA kilka lat temu, ale obiecali, że jeszcze do nas przyjadą – tłumaczyła Teresa Miłoszewska, organizatorka imprezy.

Drugim ciekawym przedstawieniem, prezentowanym podczas pierwszego dnia MSA była sztuka pt. „Wariacje hiszpańskie" Teatru „Recepta"z Kowalek. Grupa jest m.in. dwukrotnym laureatem Ogólnopolskiego Festiwalu Muzyczno–Teatralnego „Albertiana" w Krakowie. – Wyjazd za granicę jest to niedoścignione marzenie dla wielu moich podopiecznych. Hiszpania kojarzy się z ciepłem, wolnością, dynamizmem. Chciałem przez pryzmat tego spektaklu przybliżyć ten piękny kraj i jego historię, którą poznali moi aktorzy, a przy okazji sprawić, żeby była to dla nich frajda i świetna zabawa. W spektaklu nie ma słów, wszystko opiera się na obrazie. Wprawne oko dojrzy malowidła w Altamirze, corridę, Don Kichota, wojnę domową oraz Kolumba – wyjaśnił Wojciech Węglowski, działający przy „Teatrze Recepta".

Pierwszy, niezwykle emocjonujący dzień domknął klamrą liryczny i nastrojowy koncert Ani Brody – mistrzyni gry na cymbałach wileńskich, kompozytorki i aranżerki, która tego samego dnia poprowadziła także warsztaty muzyczne dla uczestników MSA. Artystka zaprezentowała się w projekcie muzycznym „Nova energia" i jak sama o sobie mówi „ jej muzyka nie wyznacza granic". Nie sposób się z tym nie zgodzić. To była prawdziwa uczta dla ludzi wrażliwych i otwartych na muzykę, słowo, a przede wszystkim na drugiego człowieka.

DYNAMICZNIE I TWÓRCZO

Drugi dzień tych niezwykłych spotkań w Światowidzie również rozpoczął spektakl teatralny. Najpierw na scenie pojawiła się działająca od 2006 roku grupa Teatralne Studio „Danko" z Kaliningradu z tradycyjną wersją znanego każdemu „Kopciuszka". Później przyszedł czas na blok „Dźwięk i ruch". Otworzył go występ litewskiej grupy „Klaipėdos lakštutė", która rozgrzała publiczność pokazem tańca breakdance.

– Kiedyś bardziej koncentrowałem się na muzyce, teraz wciągnął mnie taniec. Od 5 lat zajmujemy się tą formą. Odpowiednia muzyka pobudza do życia, dodaje energii i poprawia nastrój. Co najważniejsze, breakdance jest bardzo prosty i każdy może go tańczyć - opowiadał Artiom Kazakovcev, instruktor grupy.

Publiczność miała również okazję zobaczyć klasyczne rodzaje tańca. Działająca przy Młodzieżowym Domu Kultury w Toruniu Grupa „ZET", składająca się z dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami i ich rodziców, dała widowiskowy pokaz tanga. Później sceną zawładnęła muzyka elbląskich twórców: zespołu „Szwagry" z gościnnym udziałem Bartka Krzywdy oraz zespołu „Sleep–Slap" z PSONI Koło w Elblągu.

Po muzycznej rozrywce przyszła pora na występ Grupy Teatralnej „Stworzeni" z Bartoszyc. Przygotowany przez nich spektakl „Apokalipsa" skłaniał publiczność do zastanowienia się nad tym, co jest w życiu istotne, a także do refleksji nad dobrem i złem.

– „Apokalipsa" to spektakl bez słów, pokazywany gestami, który rozwija gamę możliwości kreowania swoim ciałem różnych wizji, przekazywania emocji, budowania napięcia i przede wszystkim wyzwalania siebie, swojej osobowości, bycia człowiekiem: pełnosprawnym artystą, a nie niepełnosprawnym

uczestnikiem. Teatr jest bardzo ważny, ponieważ pozwala ludziom poznać wartość siebie jako aktora, pozostawić swoje niepełnosprawne ciało jako narzędzie gdzieś w kulisach i obudzić w sobie artystę, który drzemie w każdym. Okazuje się, że będąc na scenie, osoby niepełnosprawne potrafią pokonać swoje największe ograniczenia i nieśmiałość – tłumaczyła Joanna Motylewska, która na co dzień pracuje z grupą „Stworzeni".

Międzynarodowe Spotkania Artystyczne pokazują, że nie tylko teatr odgrywa ważną rolę w działaniach terapeutycznych. Dowodem jest wystawa „Materia w twórczej relacji", prezentująca prace powstałe w ramach projektu „Twórcza terapia". Osoby z niepełnosprawnościami od lat rozwijają swoje pasje artystyczne w pracowniach CSE „Światowid". W przeciągu trzech dni MSA uczestnicy biorą też udział w warsztatach artystycznych.

– Mamy wiele różnych działań twórczych, m.in. filcowanie, decoupage i ceramikę. Myślę, że bez względu na to, czy ktoś jest osobą pełnosprawną czy niepełnosprawną, zajęcia, na których uruchamia się własną kreatywność, każdemu są potrzebne, a przynajmniej przydatne w rozwoju. Oprócz tego, że pobudzają sferę kreatywności, wykorzystujemy umiejętności manualne, uczymy się nowych i podtrzymujemy już te nabyte – tłumaczyła Paula Załuska z CSE „Światowid".

Międzynarodowe Spotkania Artystyczne to okazja do spotkań z kulturą na różnych poziomach i w wielu aspektach. Oprócz muzyki, sztuk plastycznych i teatru drugiego dnia na uczestników czekały także projekcje najnowszych filmów dokumentalnych, traktujących o niepełnosprawności, m.in. „Jestem" w reż. Grzegorza Paprzyckiego i „Thea" w reż. Halvora Nitteberga.

– W tym roku jest bardzo dynamicznie i twórczo. Są poruszające spektakle, ważne tematy dotyczące problemów osób z niepełnosprawnościami w codziennym życiu. Widzę, że jest bardzo dużo emocji i pytań. Myślę, że pobudzamy naszą publiczność do myślenia i traktowania aktorów i artystów z większą otwartością. Pamiętajmy, niepełnosprawność nie powinna wykluczać – mówiła Teresa Miłoszewska, organizatorka MSA.

ARTYSTYCZNIE NA ZAKOŃCZENIE

Ostatni dzień Międzynarodowych Spotkań Artystycznych upłynął uczestnikom pod znakiem warsztatów artystycznych w pracowniach CSE „Światowid". Nie zabrakło również kolejnej porcji spotkań edukacyjnych w ramach warsztatów, gdzie rozmawiano o aktywnym i twórczym podejściu do życia. Był też spektakl Teatru „Rajstopy" zatytułowany „Daj mi wszystko".

- Rzeczy, które tworzy Grupa Teatralna „Rajstopy", powstają w wyniku pracy dwóch osób, którym udało się właśnie skończyć liceum i udać się poza Elbląg na studia – tłumaczyli organizatorzy. – Doszli do wniosku, że najmniejszy skład będzie najefektywniejszy, dlatego tworzą minimalistyczny teatr.

Artystki mówią o sobie, że pokazują rzeczy, które mają w środku i bazują na tym, co czują.

- Inspiracje czerpiemy z młodości, niedoświadczenia i nadwrażliwości. Książek dla dzieci, poezji i pogody. Wewnątrz i na zewnątrz – dodały.

Zwieńczeniem wszystkich działań był happening artystyczny, podczas którego każdy z uczestników mógł zmierzyć się z różnymi formami artystycznymi i poprzez nie wyrazić swoje emocje.

Tegoroczne Międzynarodowe Spotkania Artystyczne były jedenastymi w historii i jak zaznaczają organizatorzy, to nie jest typowy festiwal z nagrodami dla zwycięzców, a najważniejsze jest tu spotkanie i inspiracja drugim człowiekiem.

Autyzm – Nowe Wyzwania, Nowe Horyzonty

To nazwa unijnego projektu realizowanego od 1.09.2017 r. do 31.12.2018 r w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym Nr 1 w Elblągu. Jego koszt to prawie 120 tys zł.

Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy Nr 1 jest to placówka ukierunkowana na pracę z dziećmi i młodzieżą ze specyficznymi potrzebami edukacyjnymi. Do szkoły uczęszczają uczniowie w wieku od 6 do 25 lat, każdy z nich posiada orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na różny rodzaj niepełnosprawności.

Edukacją uczniów z autyzmem placówka zajmuje się od 2003 roku. W pierwszym okresie nauczaniem zostało objętych troje uczniów, z roku na rok liczba podopiecznych z autyzmem wzrastała. Obecnie w szkole jest 25 uczniów z autyzmem, objętych nauczaniem w szkole podstawowej, gimnazjum i szkole przysposabiającej do pracy/zasadnicza szkoła zawodowa oraz około 20 podopiecznych przedszkola, Centrum Wczesnego Wspomagania Rozwoju Dziecka i Elbląskiego Centrum Terapii i Rewalidacji, ze zdiagnozowanym autyzmem bądź jego podejrzeniem.

Obecnie w ramach projektu realizowany jest kurs z języka angielskiego oraz przygotowania kulturowego dla nauczycieli, którzy wezmą udział w szkoleniach zagranicznych. W styczniu oraz sierpniu 2018r. piętnastu nauczycieli z ośrodka będzie uczestniczyło w mobilnościach zagranicznych, podczas których wezmą udział w szkoleniach z zakresu pracy z dziećmi z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Pierwsza mobilność obejmie dziesięciu nauczycieli i odbędzie się w Lincoln Christ's Hospital School (Wielka Brytania). Placówka ta posiada wieloletnie doświadczenie w organizacji tego typu szkoleń. Dodatkowo nauczyciele będą mogli uczestniczyć w zajęciach w Brantwood Specialist School w Sheffield – jest to szkoła specjalistyczna ukierunkowana na pracę z dziećmi z ASD (Autism Spectrum Dissorder). W drugiej mobilności weźmie udział pięciu nauczycieli. Szkolenie odbędzie się we Włoszech w Palermo. Każdy z kursów będzie prowadzony w języku angielskim. Oba kursy będą obejmowały następujące zagadnienia:

- autyzm - fakty i mity,
- zachowania rytualne i obsesyjne,
- autyzm i świat sensoryczny,
- zarządzanie komunikacją poprzez strukturę wizualną (AAC),
- radzenie sobie z zachowaniami trudnymi,
- studium przypadków.

Podsumowaniem projektu będzie organizacja konferencji (listopad 2018r.) dla nauczycieli z innych placówek specjalnych z województwa warmińsko-mazurskiego.

Nauczyciele w SOSW nr 1 szukają nowatorskich rozwiązań pracy z dziećmi autystycznymi. Tworzą autorskie programy nauczania, wprowadzają innowacje, m. in. „Na podbój ciała i przestrzeni", „Słucham, rozumiem, mówię". Wspierając rozwój dzieci z autyzmem, rozwijają w nich umiejętności w szeroko pojętych obszarach funkcjonowania. Celem SOSW nr 1 jest dopasowanie kształcenia dziecka autystycznego do jego indywidualnych możliwości, pomoc uczniom w rozwijaniu podstawowych umiejętności oraz jak największe usamodzielnienie.

Uczestnictwo nauczycieli w formach szkoleń zagranicznych umożliwi im zapoznanie się z europejskimi standardami pracy nauczyciela w zakresie stosowania nowoczesnych i innowacyjnych metod oraz form pracy z dziećmi z autyzmem. Dzięki realizacji projektu oraz kontaktom z europejskimi nauczycielami, szkoła dostosuje metody pracy do ich standardów, aby stworzyć swoim uczniom jak największe szanse na rozwój oraz warunki sprzyjające korygowaniu i usprawnianiu zaburzonych funkcji. Nauczyciele zdobędą doświadczenie, które będą wykorzystywać w codziennej pracy.

Praca z dzieckiem autystycznym trwa przez wiele lat i tak naprawdę nigdy się nie kończy. Podstawą procesu terapii jest zaakceptowanie dziecka z jego nietypowymi zachowaniami i cierpliwe oczekiwanie na efekt wspólnej pracy. Dlatego też nauczyciele biorą udział w mobilności kadry edukacyjnej. Zagraniczne metody i formy doskonalenia zawodowego umożliwią im poznanie europejskich standardów pracy nauczyciela z dziećmi autystycznymi. Rozwiną i wzmocnią kompetencje zawodowe nauczycieli, zarówno w zakresie umiejętności językowych, jak i też stosowania innowacyjnych metod i form dydaktycznych. Istotne jest to, że jednym z czynników motywacyjnych w pracy z uczniem jest osobowość i sposób pracy nauczyciela. Dlatego też dodatkowo realizacja projektów międzynarodowych pomoże kadrze ośrodka w wymianie kompetencji pedagogicznych, metod i nowych podejść do kształcenia przedmiotowego i terapeutycznego, która wpłynie na wzrost poziomu jakości kształcenia w szkole.

Ewelina Deja, Anna Hatle – Tafelska

Samobadanie to podstawa

Jeśli dowiemy się, jak się badać, i zauważymy coś, co będzie nas niepokoiło, jest to dobry moment, żeby pójść do lekarza i dowiedzieć się więcej na temat własnego zdrowia. Jest dużo osób w naszym wieku, które wstydzą się jeszcze pewnych spraw, a takie wykłady pomagają nam dowiedzieć się więcej – mówiła Nikola Gutmańska, uczestniczka spotkania profilaktycznego, które odbyło się w IV LO w Elblągu.

MONIKA SZAŁAS

Spotkanie, w którym udział wzięli uczniowie z elbląskich szkół, odbyło się w ramach programu zdrowotnego pn. „Najlepszy czas na działanie jest TERAZ! Profilaktyka nowotworowa wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych prowadzona przez Wojewódzki Szpital Zespolony w Elblągu". To nie pierwsze tego typu wydarzenie.

– Szpital już po raz czwarty organizuje spotkanie z młodzieżą. Zależy nam na tym, żeby uczyć młodych ludzi samokontroli, samobadania i dbania o własne zdrowie. Chcemy dotrzeć do nich z wiedzą o promocji zdrowia i profilaktyce, ponieważ to zaowocuje w przyszłości. To wiedza, która zostanie w ich głowach na długo i którą mogą przekazywać innym: mamie, tacie czy koledze – tłumaczyła Danuta Stanicka, edukator zdrowia w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Elblągu.

Tematyka tegorocznych spotkań obejmuje kwestie związane z nowotworami piersi i nowotworami jąder. Po części wykładowej, na której młodzież zdobywa niezbędną wiedzę na temat chorób, uczniowie biorą udział w warsztatach. Dzięki wykorzystaniu fantomów piersi i jąder poznają techniki samobadania.

– To pozytywne, że młodzież jest coraz bardziej zaangażowana, zadaje pytania i szuka odpowiedzi. Profilaktyka idzie w dobrym kierunku, ale na oddziale spotykamy młodych ludzi, którzy bardzo późno zgłaszają się do szpitala. Myślę, że potrzeba większej otwartości w rozmowach z rodzicami, którzy powinni sami zachęcać dzieci do oglądania swojego ciała, zgłaszania nieprawidłowości i szybkiego reagowania – zaznaczyła Irena Kąkol, wykładowczyni EUH–E, która edukowała młodzież z zakresu nowotworów jąder.

Nieruchomość przy Lotniczej nie dla PSONI

16 listopada sala sesyjna w Urzędzie Miasta wypełniła się po brzegi rodzicami oraz opiekunami osób niepełnosprawnych intelektualnie zrzeszonymi przy Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Elblągu, aby zamanifestować swój sprzeciw wobec decyzji prezydenta o nieprzekazaniu im przez miasto na ich cele statutowe nieruchomości przy ul. Lotniczej, o które zabiegają już od 5 lat.

ALEKSANDRA GARBECKA

TERESA BOCHEŃSKA

– Nasze dorosłe dzieci są pod opieką PSONI. Tak właśnie wybraliśmy, bo tutaj uzyskały taką pomoc, jakiej chce dla swojego dziecka każdy kochający rodzic. W stowarzyszeniu potrzeby tych osób są rozumiane i od wielu lat realizowane na dobrym poziomie. Dzięki PSONI codziennie wiemy, że nasze dzieci niezależnie od wieku są pod dobrą opieką, a my mamy chwilę, by zająć się rodziną, jednak zawsze w tyle głowy jest ta myśl, a co z ich życiem, gdy nas zabraknie? Obiekty przy ul. Lotniczej to nadzieja na lepszy byt dla naszych dzieci. One chcą czuć się potrzebne, mają swoje zainteresowania i chcą pracować. Obiekty przy ul. Lotniczej dają ten potencjał, który PSONI w pełni wykorzysta, w Elblągu bowiem nie ma instytucji ani organizacji, która może zaproponować całościowy system wsparcia dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną, których w tej chwili w stowarzyszeniu jest ponad 70 – napisała jedna z mam we wzruszającym liście, który Beata Peplińska–Strehlau, przewodnicząca PSONI koło w Elblągu, odczytała radnym podczas listopadowej sesji.

Włodarze naszego miasta nie dostrzegają jednak problemu. Wiceprezydent Elbląga, Jacek Boruszka przekonywał, że w chwili obecnej potrzeby dzieci i młodzieży do 25 roku życia są w pełni zaspokojone i nie jest prawdą, że dorosłe osoby niepełnosprawne nie mają wsparcia ze strony miasta, działają bowiem na jego terenie WTZ–y i ŚDS–y. – W strukturach PSONI to tylko 7 proc. tej populacji, reszta jest w pełni „zaopiekowana" przez samorząd – skomentował.

Prezydent Elbląga Witold Wróblewski z kolei dobitnie podkreślił, że uwarunkowania planu zagospodarowania, który obowiązuje na dzień dzisiejszy, nie dają możliwości prowadzenia tego typu działań, które oferuje PSONI. Głos w tej sprawie zabrało również kilku radnych. Zenon Lecyk (PIS) oraz Małgorzata Adamowicz (PO) byli zgodni co do potrzeby pomocy i wsparcia stowarzyszenia. – Postarajmy się zatem o jakąś alternatywę i o to, żeby sprawa się nie przedłużała, nie pozostawiajmy ich w próżni – apelowała radna Adamowicz.

Jedną z opcji miałoby być przejęcie przez PSONI nieruchomości przy ul. Junaków, którymi aktualnie zarządza OHP. Stowarzyszenie jednak nie chce się na to zgodzić. – OHP argumentuje potrzebę zakupu koniecznością pozyskania większej powierzchni na rozwinięcie swojej działalności, dlaczego wobec tego aktualnie wynajmuje dużą część po-

wierzchni przy ul. Junaków podmiotom zewnętrznym? – pytała z kolei Maria Kosecka. W tym temacie nie wypowiedział się jednak ani żaden radny, ani prezydent.

Beata Peplińska–Strehlau gorąco zaapelowała o zdjęcie z porządku obrad dwóch uchwał dotyczących Lotniczej i wstrzymanie się z głosowaniem, argumentując to prośbą o merytoryczną dyskusję i możliwość przedstawienia radnym w dogłębny

sposób planów zagospodarowania budynków przy ul. Lotniczej przez stowarzyszenie. Niestety radni byli nieprzejednani. Po burzliwej, ponadgodzinnej dyskusji zdecydowali 15 głosami za, 8 wstrzymującymi się i 1 przeciw, że nieruchomość zostanie jednak przekazana Ochotniczym Hufcom Pracy. Reakcje z sali były bardzo emocjonalne. Hańba! Wstyd! – krzyczeli do prezydenta rozżaleni rodzice. Wychodząc z sali grzmieli, że to nie jest ich ostatnie słowo. – Będziemy wnioskować o uchylenie uchwały do wojewody, a jeśli to nie poskutkuje sprawę skierujemy do Najwyższego Sądu Administracyjnego – zapowiada Beata Peplińska–Strehlau.

„To nadzieja na lepszy byt dla naszych dzieci. One chcą czuć się potrzebne, mają swoje zainteresowania i chcą pracować. Obiekty przy ul. Lotniczej dają ten potencjał, który PSONI w pełni wykorzysta, w Elblągu bowiem nie ma instytucji ani organizacji, która może zaproponować całościowy system wsparcia dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Sprawa Lotniczej wróciła w porządku obrad w punkcie „wnioski" . Radni po podjęciu uchwały ignorującej starania PSONI widocznie nie czuli się komfortowo, ponieważ złożony został wniosek do Prezydenta Miasta o jak najszybsze znalezienie alternatywnych obiektów i podjęcie rozmów ze stowarzyszeniem w celu rozwiązania problemu wsparcia osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną. Wniosek, złożony przez Zenona Lecyka, poparło kilku innych radnych, z różnych klubów.

Ten dyskomfort pogłębiło wystąpienie Dariusza Rudnika – Warmińsko-Mazurskiego Komendanta OHP, który nie uczestniczył w I części sesji. W swoim wystąpieniu podziękował radnym za przekazanie na rzecz OHP obiektów przy ul Lotniczej, co poprawi warunki bytowe uczestników i umożliwi dalszy rozwój placówki z korzyścią dla miasta, które może dzięki temu pozyskać pracowników dla elbląskich firm. Co istotne, powiedział, że zajmowane obecnie przez OHP budynki przy ul. Junaków znajdują się w obszarze przemysłowym i nadają się bardziej do celów gospodarczych i magazynowych (po to zostały zbudowane), niż na pobyt ludzi.

W tym świetle deklaracja prezydenta Wróblewskiego o ewentualnym przeznaczeniu obiektów opuszczonych przez OHP dla osób niepełnosprawnych sprawia wrażenie, że niepełnosprawni mieszkańcy Elbląga są dla władz miasta obywatelami drugiej kategorii.

Komendant Rudnik w wypowiedziach dla dziennikarzy stwierdził, że przeprowadzka OHP na ul. Lotniczą będzie możliwa już w przyszłym roku. Pomogą w tym sami uczestnicy placówki, wśród których jest grupa budowlana. W przekazanych obiektach zaplanowane są internat, stołówka i centrum edukacyjne. Jednocześnie komendant zadeklarował, że OHP jest gotowe współdziałać z PSONI i wykonać na ich rzecz różne prace, w zależności od zgłoszonych potrzeb.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

CZYTAJ NA RAZEMZTOBA.PL

- **Matki nigdy się nie poddają**
  artykuł o walce PSONI dostępny na razemztoba.pl/16547

Wszystko, czego potrzebuje senior

Występy artystyczne, porady prawne, bezpłatne badania profilaktyczne, możliwość zrobienia makijażu i manicure – na pierwszych elbląskich Targach Seniora atrakcji nie brakowało.

MONIKA SZAŁAS

Targi Seniora, które odbyły się w Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" pod hasłem „Teraz my", to pierwsze takie wydarzenie w województwie warmińsko–mazurskim.

– Cieszymy się, że oprócz działań kulturalnych, społecznych i sportowych możemy pokazać, gdzie seniorzy mogą skorzystać z oferty np. gabinetów kosmetycznych, gdzie mogą porozmawiać z przedstawicielami instytucji państwowych, spotkać się z policjantami i komendą straży pożarnej. W tym jednym miejscu wszystko jest możliwe – mówi Antoni Czyżyk, dyrektor CSE „Światowid". – Chcemy również, by seniorzy czuli się bezpiecznie i wiedzieli, że wokół nich i instytucje, i ludzie bardzo intensywnie myślą, co można im zaoferować – dodaje.

Na Targach swoje stanowiska mieli przedstawiciele Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych, Stowarzyszenia Pomocy Humanitarnej im. św. Łazarza „Lazarus". Oprócz tego seniorzy mogli zapoznać się z kierowaną do nich ofertą elbląskich firm, m.in. Akademii Zdrowia i Urody Cami, szkół językowych, Centrum Tańca „Promyk".

– Myślę, że warto zobaczyć wszystko , dużo się tu dzieje. Szpital robi badania, a panie manicure, fryzury i makijaż. Są piękne wyroby rękodzielnicze, jest muzyka. To dobrze, że takie wydarzenie jest w naszym mieście – cieszy się pani Hania, uczestniczka targów.

Na scenie pojawiły się grupy artystyczne, m.in. „Lazurki", „Traugutki", „Zakrzewianki" i kabaret „Ale Babki". Występy, którym towarzyszyła wystawa prac fotograficznych Krzysztofa Koseckiego, były przeplatane prelekcjami. Seniorzy mogli zdobyć wiedzę na temat bezpieczeństwa finansowego, systemu emerytalnego czy teleopieki.

– W województwie warmińsko–mazurskim wspólnie z Urzędem Marszałkowskim zaczęliśmy propagować teleopiekę jako system wsparcia. Wystartował pilotażowy program, który wejdzie w życie w styczniu przyszłego roku. Osoby niesamodzielne, czyli starsze, chore lub niepełnosprawne, wyposaża się w wisiorek lub bransoletkę z bezprzewodowym nadajnikiem bezpieczeństwa, dzięki któremu w sytuacji kryzysowej łatwiej o pomoc – tłumaczy Stanisław Malinowski, Prezes Fundacji Solidarności Międzypokoleniowej i Samopomocy Sąsiedzkiej S2 z Gdańska.

Jednym z celów prowadzonej w ostatnich latach polityki senioralnej jest przekazanie osobom starszym impulsu do wyjścia z domu, aktywności, zdobywania nowych umiejętności i poszerzania wiedzy. Wysoka frekwencja na spotkaniu udowodniła, że elbląscy seniorzy nie chcą zamykać się w czterech ścianach.

– Mam nadzieję, że to wydarzenie rozpocznie cykl Targów Seniora. Pomysł, by na wzór targów w innych miastach zorganizować je w Elblągu, mamy od dawna. Pojawiały się trudności, ale w końcu, po wielu latach, udało się go z powodzeniem zrealizować – mówi Teresa Urban, pełnomocnik prezydenta ds. seniorów.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

CZYTAJ NA RAZEMZTOBA.PL
● Zrozumieć spektrum autyzmu
● Alergia wyklucza posiadanie psa?

Nagrodzeni za dobre serce i pracę na rzecz innych

Jak co roku w listopadzie obchodzony jest Dzień Pracownika Socjalnego, który na stałe wpisał się w kalendarz wydarzeń obchodzonych przez elbląski samorząd, jako święto wszystkich osób związanych z pomocą i integracją społeczną – pracowników jednostek samorządowych, niepublicznych oraz wielu organizacji pozarządowych.

Jest to wyjątkowy i szczególny dzień, w którym podkreśla się rolę i znaczenie pracy osób związanych z pomocą społeczną zarówno zawodowo, jak i społecznie.

– Z okazji Dnia Pracownika Socjalnego proszę przyjąć moje serdeczne gratulacje oraz wyrazy uznania za niezwykle ważną, sumienną i odpowiedzialną pracę, wymagającą niezwykłego zaangażowania, profesjonalizmu oraz empatii. Dziękuję za trud, ofiarność i poświęcenie włożone w wykonywanie codziennych obowiązków oraz życzliwe podejście do problemów drugiego człowieka. W tym szczególnym dniu, życzę wielu sukcesów w pracy zawodowej, wszelkiej pomyślności w życiu osobistym oraz satysfakcji i wytrwałości w pokonywaniu trudności – prezydent Elbląga Witold Wróblewski skierował swoje podziękowania i życzenia do wszystkich pracowników zatrudnionych w placówkach niosących pomoc i wsparcie osobom potrzebującym, oraz osób związanych z działalnością społeczną w sferze pomocy i integracji społecznej.

Tradycyjnie podczas uroczystości prezydent Elbląga nagrodził pracowników pomocy społecznej, w tym MOPS, domów pomocy społecznej, placówek opiekuńczo – wychowawczych oraz środowiskowych domów samopomocy. W bieżącym roku przyznano nagrody 56 osobom. Lista laureatów dostępna pod adresem razemztoba.pl/16981

Joanna Urbaniak

Mieszkańcy dbają o swoje zdrowie

490 badań, 64 konsultacje, blisko 200 uczestników spotkania – tak przedstawiają się statystyki „Białej soboty", która odbyła się pod hasłem „Jesienny spacer po zdrowie 2017".

JOANNA JABŁOŃSKA

Była to charytatywna akcja, organizowana przez Stowarzyszenie „Serce za Uśmiech" i Stowarzyszenie „Przyjaciele Szpitala" przy Szpitalu Miejskim św. Jana Pawła II w Elblągu, podczas której każdy chętny mógł bezpłatnie sprawdzić swoją kondycję zdrowotną i wykonać badania kontrolne.

Odbyły się konsultacje lekarzy chorób zakaźnych w zakresie profilaktyki chorób odkleszczowych, specjalisty ds. epidemiologii w zakresie profilaktyki zakażeń i chorób zakaźnych oraz porady dietetyka. Można było skontaktować się ze specjalistami z dziedziny: psychologii, psychiatrii, rehabilitacji oraz logopedii. Wszyscy goście, którzy odwiedzili szpital, mogli zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi, sprawdzić poziom glukozy, wagę oraz dokonać pomiaru wartości BMI, czyli zbadać wskaźnik masy ciała. Była wykonywana spirometria – badanie pojemności płuc, densytometria – badanie gęstości kości, mammografia dla kobiet w wieku 50–69 lat oraz ciśnienie śródgałkowe w zakresie profilaktyki jaskry. Ratownicy medyczni przeprowadzili instruktaże pierwszej pomocy, a w ramach profilaktyki raka piersi panie uczyły się samobadania piersi. Młode mamy mogły skorzystać z porad laktacyjnych. Udostępniono badania laboratoryjne: tPSA dla mężczyzn w kierunku raka prostaty oraz TSH dla kobiet w zakresie hormonu tarczycy.

Wszystkie badania i konsultacje wykonano bezpłatnie i bez rejestracji.

Grudniowe świętowanie

Co przyniesie grudzień? Na pewno nie zabraknie okazji do wspólnego celebrowania świąt Bożego Narodzenia. Na mieszkańców czeka wiele wydarzeń, nie tylko podczas tradycyjnych Świątecznych Spotkań Elblążan.

MONIKA SZAŁAS

– Chcielibyśmy, żeby i elblążanie, i goście, którzy do nas przyjadą, spędzili ten czas w miłej, świątecznej atmosferze. Rozpoczynamy 6 grudnia tradycyjnym rozświetleniem choinki przed Katedrą św. Mikołaja. Nowością tego dnia będzie koncert w Ratuszu Staromiejskim „Stypendyści na Gwiazdkę", na który serdecznie zapraszam – zachęca Witold Wróblewski, prezydent Elbląga.

Mieszkańców w świąteczny nastrój wprawią nie tylko światełka na drzewku, które stanie przy Katedrze św. Mikołaja, czy bożonarodzeniowa szopka, która w tej okolicy pojawi się tuż przed Świątecznymi Spotkaniami Elblążan. W pierwszym tygodniu grudnia warsztaty terapii zajęciowej prezentowały swoje prace, które można było zakupić. Oprócz tego najpiękniejsze polskie kolędy zaśpiewali uczniowie elbląskich szkół i przedszkoli, a w Ratuszu Staromiejskim odbył się koncert „Stypendyści na Gwiazdkę".

Do Elbląga zawitała już po raz drugi ciężarówka Coca–Coli, a wraz z nią liczne atrakcje.

Po mikołajkowych miejskich imprezach nadejdzie czas na Świąteczne Spotkania Elblążan, które od lat stanowią okazję do wspólnego celebrowania wyjątkowych dni. To również szansa na zrobienie wyjątkowych przedświątecznych zakupów.

– Zaczynamy 16 grudnia. Tego dnia od godz. 11:00 do godz. 21 rusza jarmark świąteczny, gdzie będzie można kupić różne dekoracje świąteczne, potrawy, wypieki, stroiki – wszystko to, co może nam się przydać na święta. Nie zabraknie również występów artystycznych. Będą prezentacje artystyczne naszej młodzieży (w godz. 14:00–16:00), spektakl teatralny „Opowieść wigilijna" (o godz. 16:00), występ zespołu „Szalone Małolaty" (o godz. 17:15) i koncert gwiazdy wieczoru (o godz. 19:00). Na scenie wystąpi Urszula z repertuarem świątecznym, ale myślę, że na pewno skusi się, żeby zaśpiewać przynajmniej jeden albo dwa znane wszystkim przeboje – mówi Adam Jocz.

Tego dnia w Ratuszu Staromiejskim nastąpi również otwarcie wystawy prac nagrodzonych w Miejskim Konkursie Szopek Bożonarodzeniowych.

– Konkurs ma na celu przede wszystkim aktywne i twórcze zaangażowanie elblążan oraz podtrzymywanie tradycji bożonarodzeniowych. Odbywa się w czterech kategoriach: szkoły podstawowe, szkoły ponadpodstawowe, dorośli i dzieci. Forma i techniki są dowolne. Zgłoszenia prosimy przysyłać do MDK na ul. Bema 37 do 30 listopada – informuje Edyta Lichacz, dyrektor Młodzieżowego Domu Kultury.

O tym, które prace zostaną nagrodzone, zadecydują mieszkańcy. Od 16 grudnia do 10 stycznia mogą oddawać głosy do urn. Trzy wybrane szopki zostaną poddane licytacji podczas Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

W niedzielę (17 grudnia) jarmark świąteczny będzie trwał od 11:00 do 18:00. O 14:00 można będzie obejrzeć spektakl teatralny „Królewna Śnieżka", a dwie godziny później na scenie pojawi się chór „Alta Trinita". Tego dnia tradycji stanie się zadość – o godz. 15:45 rozpocznie się wigilia dla elblążan, na której mieszkańcy mogą złożyć sobie życzenia i przełamać się opłatkiem. O godz. 17:00 zespół „Młodzi i Krzywda" zaprezentuje specjalny repertuar podczas świątecznego koncertu.

Weekend 16–17 grudnia to także okazja do spędzenia czasu w rodzinnym gronie i dobrej zabawy. W Krainie Świętego Mikołaja atrakcji będzie wiele: warsztaty wykonywania dekoracji świątecznych i ozdób choinkowy, gry i zabawy dla dzieci, spotkania ze św. Mikołajem i Śnieżynkami oraz wielka zjeżdżalnia pontonowa nie tylko dla najmłodszych.

2017 rok elblążanie pożegnają na starówce podczas Elbląskiej Nocy Sylwestrowej. Zabawa rozpocznie się o godz. 22:00 i potrwa do 1:00. Na scenie pojawi się zespół De Luzers, a około północy tradycyjne niebo rozświetlą fajerwerki.

Świat Mało Znany

W ramach Spotkań z Twórczym Życiem Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną „Świat Mało Znany" w kilku miastach w Polsce odbywają przeglądy teatralne i koncerty. Na najbliższe organizatorzy zapraszają na ostatnie spotkanie do Gdańska (16.12). Wstęp bezpłatny.

JAROSŁAW MARCISZEWSKI
PSONI koło w Gdańsku

fot. K. Mystkowski

Festiwal od 23 lat organizowany jest przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Kolo w Gdańsku. Wydarzenie adresowane jest do twórców i artystów z niepełnosprawnością intelektualną z Polski i Europy oraz do szerokiego grona odbiorców społeczności lokalnej. „Świat Mało Znany" promuje potencjał i możliwości oraz osiągnięcia artystyczne osób z niepełnosprawnością intelektualną z różnych regionów Polski i innych krajów. Działania realizowane w projekcie służą promowaniu pozytywnego wizerunku osoby niepełnosprawnej intelektualnie. Chcąc odejść od powszechnie jeszcze stosowanych wobec osób niepełnosprawnych intelektualnie terminów: „dziecko" , „upośledzony", „nienormalny", „infantylny", organizujemy działania, które mają na celu pokazanie rzeczywistego obrazu dorosłego, utalentowanego, potrafiącego sprawnie się komunikować i włączać się w inicjatywy integracyjne człowieka. Jest to impreza, która umożliwia osobom niepełnosprawnym integrację ze środowiskiem – wspólne warsztaty, koncerty, działania plenerowe realizowane z udziałem osób pełnosprawnych w otwartej przestrzeni, nie jest jedynie wspólnym występem na scenie.

W tym roku po raz pierwszy zdecydowaliśmy się na organizację jesiennej edycji „Świata Mało Znanego". Za nami mamy już koncerty i przegląd teatralny w Gdańsku, które odbyły się w Centrum Św. Jana oraz Teatrze Miniatura. Podczas trzydniowej imprezy zagrały: zespół Na Górze, zespół Remont Pomp i Raphael Rogiński, Zespół Rudely Interrupted (Australia) oraz teatry: Biuro Rzeczy Osobistych, Ubogi Relacji, Zgoda, Mimoto, Kasablanka oraz Teatr Razem. Zespół Remont Pomp przygotował specjalny koncert z Raphaelem Rogińskim podczas wcześniejszych warsztatów. Zespół Rudely Interrupted z Australii odwiedził nas na zakończenie swojej europejskiej trasy. Wcześniej gościł we Francji, Niemczech oraz Szwecji. Warto także podkreślić, iż podczas „Świata Mało Znanego" staramy się angażować profesjonalnych artystów, którzy wymieniają doświadczenia podczas pracy z artystami z niepełnosprawnością intelektualną. Spektakl „Moja Sprawa" jest przykładem takiego działania. Teatr BRO wspólnie z aktorami przygotował bardzo dojrzały i artystycznie interesujące przedstawienie. Teatr Razem w spektaklu „ONI" również porusza kontrowersyjne tematy związane z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. Jest to wyrazisty spektakl prezentowany na wysokim poziomie. W ramach „Świata Mało Znanego" koncert w Lidzbarku Warmińskim zagrała także Orkiestra „Vita Activa". Został on bardzo dobrze przyjęty przez lokalną publiczność, ale także miejscowych decydentów. W mieście działa grupa muzyczna, która inspirację czerpie z działalności OVA. Koncert był bardzo mocnym bodźcem do dalszych działań i mamy nadzieję zobaczyć grupę muzyczna z Lidzbarka Warmińskiego na ostatnim wydarzeniu „Świata Mało Znanego" w Gdańsku.

BYDGOSZCZ

Ośrodek Braille'a świętuje

Kujawsko–Pomorski Specjalny Ośrodek Szkolno–Wychowawczy Nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. Louisa Braille'a w Bydgoszczy obchodzi jubileusz 145 lat pracy. Organizowana z tej okazji konferencja „Od białej laski do audiodeskrypcji" odbyła się (23 listopada) w auli ośrodka przy ulicy Krasińskiego.

Bydgoski Ośrodek Braille'a – jednostka organizacyjna Urzędu Marszałkowskiego – jest najstarszą placówką w Polsce kształcącą osoby z dysfunkcją wzroku. W szkole kształci się młodzież niewidoma, słabowidząca, głuchoniewidoma oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi. W skład ośrodka wchodzą: przedszkole, szkoła podstawowa, gimnazjum, liceum ogólnokształcące, liceum dla dorosłych, szkoła policealna, zasadnicza szkoła zawodowa i szkoła przysposabiająca do pracy, a także pierwszy i jedyny w kraju oddział, który zajmuje się edukacją osób głuchoniewidomych. W kompleksie uczy się obecnie ponad pół tysiąca podopiecznych, z czego 88 uczniów uczęszcza do szkół kształcenia zawodowego.

Placówka modernizuje obecnie bazę dydaktyczną do nauki zawodu. W ramach realizacji projektu „Mistrz zawodu w nowoczesnym warsztacie" powstają w pełni wyposażone pracownie dla zawodów kelnera oraz florysty. 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.

W ostatnich latach placówka powiększyła się o nowy budynek warsztatów szkolnych oraz przeszła termomodernizację. Ośrodek jeszcze się rozrośnie, bo planowane jest tutaj także utworzenie przedszkola, na potrzeby którego bydgoskie władze przekazały już sąsiadującą z ośrodkiem nieruchomość.

Konferencja jubileuszowa z okazji 145–lecia istnienia Kujawsko–Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno–Wychowawczego nr 1 im. L. Braille'a w Bydgoszczy. Było okazją nie tylko

do podsumowań, ale także dyskusji nad nowymi możliwościami pracy z osobami niewidomymi i słabo widzącymi na różnych poziomach kształcenia.

Warto dodać, że spotkanie „Od białej laski do audiodeskrypcji" zorganizowano też 10 lat od pierwszego pokazu filmu z audiodeskrypcją w Bydgoszczy.

Fot.: kujawsko–pomorskie.pl, Filip Kowalkowski

TORUŃ

Goście z Gruzji

W Urzędzie Marszałkowskim Województwa Kujawsko–Pomorskiego gościły osoby niepełnosprawne i ich rodziny z Zugdidi w Gruzji, którzy są uczestnikami kampanii „Ja też mogę", prowadzonej przez toruńską Fundację Verda.

W Toruniu odwiedzili m. in. Fundację Ducha, Fundację Arkadia, Specjalny Ośrodek szkolno–Wychowawczy i regionalny oddział Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Zaproszeni goście zainteresowani są pewnymi rozwiązaniami na rzecz rehabilitacji i integracji społecznej osób z niepełnosprawnością, m. in. kampanią „Rodzicielstwo bez barier".

W Urzędzie Marszałkowskim spotykali się z pełnomocnikiem zarządu województwa ds. osób niepełnosprawnych i pracownikami Wydziału Integracji Osób Niepełnosprawnych.

Fot. Szymon Zdziebło/tarantoga.pl dla UMWKP

EDUKACJA

„Przedszkole pod Słońcem" już działa

Specjalny Ośrodek Szkolno–Wychowawczym w Żardenikach rozszerzył swoją działalność o ofertę dla najmłodszych uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Do tej pory w skład SOSW w Żardenikach wchodziły szkoła podstawowa, Gimnazjum Specjalne oraz Szkoła Przysposabiająca do Pracy, oprócz tego w ofercie znajdują się oddziały wczesnego wspomagania rozwoju dziecka. Działalność placówki niedawno rozszerzono: 22 listopada otworzono w niej Przedszkole pod Słońcem. Przed uroczystym przecięciem wstęgi wychowankowie ośrodka zaprezentowali Teatrzyk Kukiełkowy pt. „Jaś i Małgosia", a najmłodsi uczniowie, wspierając się gestami Komunikacji Niewerbalnej MAKATON, zaśpiewali kilka piosenek.

Źródło i fot.: powiat–olsztynski.pl

SENIOR

O bezpieczeństwie starszych

Rada Olsztyńskich Seniorów, Komenda Miejska Policji w Olsztynie oraz Wydział Zdrowia, Polityki Społecznej i Organizacji Pozarządowych Urzędu Miasta Olsztyna zorganizowały debatę, w której wzięli udział mieszkańcy Olsztyna i powiatu olsztyńskiego, a także osoby na co dzień pracujące z osobami starszymi.

Uczestnicy debaty „Olsztyn dba o zdrowie i bezpieczeństwo seniorów!" rozmawiali o zagrożeniach czyhających na osoby starsze oraz sposobach przeciwdziałania. Na spotkaniu funkcjonariusze Policji omówili założenia Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa oraz przybliżyli podstawowe zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym, a strażacy, uczyli właściwej eksploatacji urządzeń w sezonie grzewczym. Nie zabrakło informacji o tym, jak właściwie dbać o swój stan zdrowia oraz jak udzielać pomocy przedmedycznej.

W 2016 roku Komendant Miejski Policji w Olsztynie zatwierdził treść wystandaryzowanego programu edukacyjno–informacyjnego skierowanego do osób w wieku emerytalnym, pod nazwą „Bezpieczny Senior", który od początku 2013 roku prowadzony był w formie działań profilaktycznych. Program uzyskał akceptację Starosty Olsztyńskiego oraz Prezydenta Olsztyna i tym samym obecnie realizowany jest w powiecie olsztyńskim i na terenie miasta Olsztyna. Celem jest nauka bezpiecznych zachowań i umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, przeciwdziałanie zjawiskom patologii, a przede wszystkim dążenie do zmniejszenia liczby ofiar przestępstw wśród seniorów.

Red.

SENIOR

Karta Seniora

Darmowe przejazdy dla olsztynian w wieku 70+ oraz szereg zniżek dla najstarszych mieszkańców – od nowego roku w stolicy województwa warmińsko–mazurskiego zacznie działać Olsztyńska Karta Miejska Senior.

Z programu będą mogły korzystać już osoby, które ukończyły 60. rok życia. Będzie realizowany przez Olsztyńską Kartę Miejską (OKM), która będzie miała swoją specjalną edycję Olsztyńską Kartę Miejską Senior.

– Szczególnymi odbiorcami OKM Senior są mieszkańcy Olsztyna, którzy ukończyli 70. rok życia – informuje prezydent Piotr Grzymowicz. – Ta grupa została objęta dodatkowym działaniem, dzięki któremu będzie mogła nadal podróżować środkami komunikacji miejskiej za darmo, ale pod warunkiem posiadania OKM Senior.

Red.

Recenzja

Agnieszka Pietrzyk - elblążanka, autorka książek. Ukończyła studia polonistyczne na Uniwersytecie Gdańskim, a potem podjęła studia doktoranckie; jest doktorem nauk humanistycznych w zakresie literaturoznawstwa. Promotorem jej pracy doktorskiej pt. „Morza Juliusza Słowackiego" był prof. Józef Bachórz. Swoje teksty publikowała w „Twórczości", „Przeglądzie Humanistycznym", „Ruchu Literackim", „Akancie", „Parnasiku". Autorka od 12 roku życia jest niewidoma. Od wielu lat współpracuje również z redakcją „Razem z Tobą".

B.A. Paris „Za zamkniętymi drzwiami"

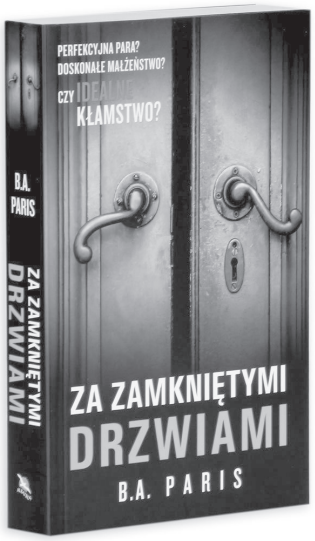
„Za zamkniętymi drzwiami" to książka z kategorii tych, które „połyka się" jednego wieczora. Czyta się ją dobrze, szybko i przede wszystkim chce się jak najszybciej poznać zakończenie. Jeśli miałabym scharakteryzować ten tytuł reklamowym sloganem, to powiedziałabym, że jest to małżeński thriller.

AGNIESZKA PIETRZYK

Jacka i Grace poznajemy podczas kolacji w ich domu. On jest przystojny, wielkoduszny i zakochany w swojej żonie, ona jawi się jako czarująca i wrażliwa kobieta. Idealne małżeństwo w idealnym domu, nawet przygotowana przez Grace kolacja jest idealna. Pod tym płaszczykiem doskonałości tętni coś bardzo złego, niepokojącego. Czytelnik już na samym początku czuje, że ta idealna małżeńska fasada ma rysy, że niebawem zacznie pękać i rozpadnie się z wielkim hukiem.

Duże słowa uznania dla B.A. Paris za stworzenie modelowego thrillera, w którym pełzający strach oraz narastające napięcie grają główną rolę. W tym gatunku przecież o to chodzi, aby czuć dreszcze na plecach i bać się o życie głównych bohaterów. Historia opowiadana jest na dwóch płaszczyznach czasowych, co znakomicie wpływa na tajemniczość głównego wątku. W czasie teraźniejszym Grace jest żoną Jacka. Autorka opisuje ich wspólne życie, które polega na totalnej kontroli męża nad żoną. Jej nie wolno wychodzić samej z domu, odbierać telefonu, a nawet otworzyć pudełka czekoladek. To on wybiera dla niej ubrania, które powinna danego dnia włożyć. Gdy wychodzą z domu, sprawdza jej kieszenie i torebkę, robi to również po powrocie. Grace biernie poddaje się tyranii męża, ale to tylko gra z jej strony, o czym się przekonujemy, gdy pojawia się narracja z przeszłości. Historie opowiadane na dwóch płaszczyznach czasowych doskonale się uzupełniają, podsycając napięcie i co najważniejsze łączą się w finale powieści.

„Za zamkniętymi drzwiami" zawojowało rynek księgarski, stając się światowym bestsellerem. Skąd ta szalona popularność debiutanckiej książki B.A. Paris? Przecież małżeńskich thrillerów nie brakuje na księgarskich półkach. Wydaje mi się, że elementem wyróżniającym ten tytuł jest intelektualna gra między małżonkami. To nie opisy przemocy są najważniejsze, lecz walka podjęta przez Grace, a polegająca na próbie przechytrzenia Jacka. On nie jest łatwym przeciwnikiem, w swoim psychopatycznym umyśle potrafi być bardzo precyzyjny i ostrożny. Ona dopiero uczy się tej rozgrywki, przede wszystkim musi być cierpliwa i cały czas udawać. Pod piórem B.A. Paris gra między ofiarą i tyranem przybiera postać partii szachów.



Najważniejsze to przewidzieć ruch przeciwnika, w razie błędu można zapłacić życiem.

Co się dzieje za zamkniętymi drzwiami? Najlepiej dowiedzieć się sięgając po wersję dźwiękową powieści w interpretacji Ewy Abart.

Audiobook: B.A. Paris, „Za zamkniętymi drzwiami", tłumaczenie Janusz Ocha, Biblioteka Akustyczna, 2017, czyta Ewa Abart, czas nagrania 7 godz. 55 min.

GRATULUJEMY

Dziś przedstawiamy laureatów naszych konkursów z dwóch numerów. Pierwszym z nich została Jolanta Paź, która otrzyma od nas książkę Shannon Cullen „Jestem wrakiem, to jest mój dziennik[...]" (konkurs z numeru 7/235/2017. Z kolei w numerze 8/236/2017, w którym do wygrania była książka Tove Jansson „Słoneczne miasto" wygrał Pan Krzysztof Jaroszewicz. Serdecznie gratulujemy nagrody wyślemy pocztą.

Zapraszamy do udziału w kolejnych konkursach, któe na łamach Razem z Tobą już po nowym roku. Zapraszamy.

Kultura przyjazna

Anna Dymna, Dorota Sega, Łukasz Maciejewski, Adam Nawojczyk i Janek Mela wspierają tegoroczną edycję projektu „Małopolska. Kultura wrażliwa". Jego celem są działania na rzecz podniesienia otwartości i dostępności instytucji kultury dla osób z niepełnosprawnościami sensorycznymi.

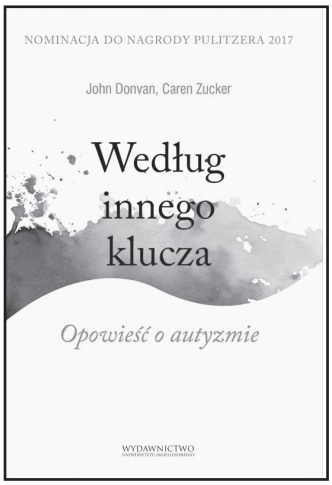
W tym roku działania w ramach projektu „Małopolska. Kultura wrażliwa" koncentrują się na dwóch polach: kształcenia kadr instytucji kultury w obszarze profesjonalnej obsługi klienta z niepełnosprawnością wzroku i słuchu (m. in. z zasad savoir–vivre'u, technik i metod udostępniania tekstów, przestrzeni oraz wydarzeń kulturalnych osobom z dysfunkcjami sensorycznymi) oraz tworzenia nowej oferty kulturalnej i edukacyjnej dla osób z niepełnosprawnościami.

– Zapraszamy pracowników domów i ośrodków kultury, bibliotek, muzeów, teatrów i wszystkich tych, którzy czują, że współtworzą lokalną kulturę. Wierzymy, że – poza działaniem instytucjonalnym i zmianami systemowymi – to właśnie pracownicy, ich wiedza, doświadczenie i wrażliwość, pozwolą nam wspólnie wykreować nowy kulturalny świat dla osób z niepełnosprawnościami sensorycznymi – piszą organizatorzy projektu. Placówki, które zostaną ocenione przez ekspertów jako najlepsze, uhonorowane zostaną przez Województwo Małopolskie świadectwami dostępności. Wyróżnienia te będą dowodem na to, że dany obiekt jest dostosowany do potrzeb osób poruszających się na wózku, niewidomych, słabowidzących czy niesłyszących. Będą także potwierdzeniem, że uwzględniają potrzeby osób starszych, o ograniczonej możliwości poruszania się czy odwiedzających daną instytucję z małymi dziećmi. Dla instytucji kultury świadectwo będzie natomiast potwierdzeniem skuteczności starań, a dla pracowników – dowodem uznania za właściwą postawę w stosunku do osób z niepełnosprawnościami.

POLECAMY

WARTO PRZECZYTAĆ!

Kiedy prawie 75 lat temu u Donalda Trippleta z Forest w stanie Missouri po raz pierwszy w historii rozpoznano autyzm, nikt nie przypuszczał, że będzie to jedna z najczęściej stawianych diagnoz XXI wieku. **„Według innego klucza"** opisuje długą drogę, jaką przebyli od tego czasu lekarze, naukowcy, a przede wszystkim osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, ich rodziny i bliscy. John Donvan i Caren Zucker z reporterskim zacięciem i ogromną wrażliwością przedstawiają losy licznych bohaterów. Wykluczonych osób z ASD trzymanych w zamkniętych zakładach i poddawanych eksperymentom; rodziców walczących o prawa i społeczną akceptację dla swoich dzieci; specjalistów szukających przyczyn zaburzeń i sposobów na ich wyleczenie. Pokazują, jak przez dekady zmieniało się podejście do tego trudnego tematu – od przypisywania winy nieczułym matkom, po traktowanie autyzmu jako cechę charakteru, a nie stygmatyzującą chorobę.



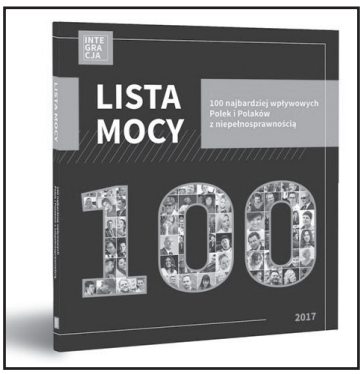
Według innego klucza to poruszająca, napisana żywym językiem historia, po którą powinni sięgnąć nie tylko ludzie mający do czynienia z osobami z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, ale wszyscy ci, którzy cenią sobie rzetelne reportaże mocno osadzone w kontekście społecznym.

WARTO PRZECZYTAĆ!

„Ja w srodku tańczę", to poruszający dramat obyczajowy opowiadający o młodym chłopaku cierpiącym na dystrofię mięśni, który trafia do zakładu dla niepełnosprawnych w Dublinie. Rory O'Shea jest pełen życia i chciłaby mieć poczucie wolności, jednak w ośrodku, nie ma miejsca na indywidualność. Wspólnie z poznanym w zakładzie kolegą (również niepełnosprawnym) Rory, po zatrudnieniu młodej opiekunki, postanawia wynająć mieszkanie w mieście i w ten sposób stoczyć trudną walkę o normalne, godne życie.

WARTE UWAGI!

„Lista Mocy. 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków z niepełnosprawnością" – to najnowsze wydawnictwo Integracji. Jest to pierwsza w naszym kraju książka typu „Who is Who", dotycząca środowiska osób z niepełnosprawnością. Znaleźć w niej można 100 inspirujących wywiadów i pełnych mocy sylwetek kategoryzowanych w dziesięciu kategoriach. Znajdziemy tam sylwetki m.in. sportowców, artystów, fryzierów, stylistów, modeli i wielu innych. Wszyscy oni, są przykładem na to, że niepełnosprawność nie zamyka drogi do realizacji woich celów i osiągania sukcesów. Publi-



kacja jest dostępna za darmo na stronie niepelnosprawni.pl w dziale Biblioteka.

„Przebudzeni" z Ostródy ciągle na topie

O grupie teatralnej „Przebudzeni" funkcjonującej od 2003 roku przy Polskim Stowarzyszeniu na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym - Koło w Ostródzie, pisaliśmy już wielokrotnie. Dziś kilka nowinek z ich działalności.

MAGDALENA ULANOWSKA

W 2015 roku właśnie w Elblągu miała miejsce prapremiera „Szatni" według twórczości Kantora i mimo, że od tego wydarzenia minęły już dwa lata, spektakl ciągle zachwyca i intryguje. Sztuka z głębokim przesłaniem czaruje autentyzmem bijącym od aktorów i ciągle zgarnia nagrody. „Przebudzeni" jakiś czas temu odwiedzili Gołdap, gdzie mogli zaprezentować się podczas przeglądu teatralnego osób niepełnosprawnych, bawiących się w teatr przy placówkach WTZ. Byli bezkonkurencyjni. Wśród 10 prezentacji wypadli najlepiej. Spektakl za sprawą swej awangardowości uplasował się na I miejscu.

Z okazji III Lubawskiego Maratonu Teatralnego wystąpili też na scenie Miejskiego Ośrodka Kultury w Lubawie. „Przebudzeni" przyjaźnią się z lubawską grupą teatralną ŁO/MEN, to ona ich zaprosiła. Nasi aktorzy uświetnili teatralny wieczór i dostarczyli widzom wielu ciekawych wrażeń.

Pod koniec października „Szatnia" została zaprezentowana na scenie kameralnej Teatru Wybrzeże w Gdańsku podczas XIX Ogólnopolskiego Festiwalu Sztuk Autorskich i Adaptacji „Windowisko 2017". Jak mówią instruktorzy grupy, był to jeden z najlepszych występów zespołu. Aktorzy zagrali z dużą klasą i wyczuciem, to właśnie dlatego najwyższa Nagroda Prezydenta Miasta Gdańska za reżyserię trafiła w ręce „Przebudzonych". „Szatnia" cieszy się niesłabnącym powodzeniem, uwrażliwia, zmusza do myślenia i wewnętrznej przemiany.

W tej chwili aktorów i reżyserów ostródzkiej grupy teatralnej wielką radością napawa nagroda Grand Prix za „Szatnię" zdobyta na XIV Konkursie Teatrów Amatorskich „Melpomena" w Środzie Wielkopolskiej. Zagrali tam 18 listopada, konkurencja była ogromna, ale i tym razem odnieśli niebywały sukces.

Już wkrótce, bo w grudniu, „Szatnia" ponownie zostanie zaprezentowana mieszkańcom Ostródy. Ci którzy jej nie widzieli, będą mieli okazję to nadrobić, z kolei miłośnicy spektaklu mogą przeżyć ucztę duchową po raz wtóry... Grudniowy wieczór teatralny będzie poświęcony zmarłemu niedawno aktorowi – Pawłowi Jaworskiemu. Sztukę zainspirowaną twórczością Kantora obejrzą w połowie grudnia także mieszkańcy Zabrza, bowiem to właśnie tam odbędzie się charytatywny pokaz spektaklu. Jak widać, artystom i reżyserom nie grozi nuda.

Obecnie „Przebudzeni" pracują nad nowym, dość wymagającym spektaklem, którego premiera będzie miała miejsce w nowym roku. Z pewnością warto będzie ten spektakl obejrzeć, aktorzy i reżyserzy już teraz serdecznie zapraszają, a my jak zawsze życzymy im powodzenia na niwie teatralnej.

Teatr jest dla każdego

Grupa Teatralna Osób Niewidomych Poligon BLACK, która zaprezentowała się elbląskiej publiczności, udowadnia, że na deskach teatru nie istnieją bariery.

MONIKA SZAŁAS

- Dla aktora jako osoby niewidomej najtrudniejsze jest skoordynowanie ruchów i mowy, dlatego że musimy myśleć, gdzie możemy i nie możemy się poruszyć. Reżyser dba o to, żebyśmy zapoznali się odpowiednio ze sceną i wiedzieli, jak po niej chodzić. Wszyscy jesteśmy aktorami amatorami, ale jak widać na scenie czujemy się jak ryba w wodzie i wychodzi nam to wspaniale. Najlepsze jest zadowolenie publiczności: kiedy ludzie biją brawa, kiedy się śmieją, wiemy, że spektakl wyszedł nam rewelacyjne – wyjaśnia aktorka Sylwia Setlik, członkini Grupy Teatralnej Osób Niewidomych Poligon BLACK.

Grupa działa od kilku lat przy Mazowieckim Stowarzyszeniu Pracy dla Osób Niepełnosprawnych „De Facto". Jej początki i funkcjonowanie związane są z Festiwalem Kultury i Sztuki dla Osób Niewidomych, który od 7 lat odbywa się w Płocku. Członkowie grupy spotykają się tam na warsztatach teatralnych, gdzie powstają sztuki.

- Pracowałem z różnymi ludźmi z różnymi problemami. Do każdego trzeba podejść trochę inaczej, ale jeżeli ktoś wyraża chęć wyjścia na scenę, to znaczy, że jest gotowy. Ta grupa to elita niewidomych w Polsce. To ludzie, którzy są bardzo dobrze zrehabilitowani, mają swoje domy, rodziny i dzieci, są czynni zawodowo. Pomimo swojej niepełnosprawności czerpią satysfakcję z życia i widzą w nim samo piękno. Przebywanie z nimi napawa optymizmem, bo nim zarażają – mówi Mariusz Pogonowski, reżyser współpracujący z grupą. - Zrobiliśmy już kilka ciekawych spektakli, m.in. przedstawienie, które odbywało się w całkowitej ciemności. We wrześniu (podczas kolejnego festiwalu) na pewno powstanie coś nowego, ale na razie będziemy eksploatować dwa nasze spektakle, w które włożyliśmy dużo pracy: „Kto nie ma nie płaci" i „Laska, czyli ergonomiczna miłość do życia" - dodaje.

Elbląska publiczność 27 listopada poznała spektakl włoskiego noblisty Dario Fo „Kto nie ma nie płaci" – opowieść o dwóch małżeństwach radzących sobie z trudami dnia codziennego w czasach kryzysu ekonomicznego. Niewidomym aktorom udało się oddać atmosferę sztuki, w której nie brak – jak to w farsie – humoru sytuacyjnego.

Z kolei „Laska, czyli ergonomiczna miłość do życia" powstała na podstawie opowieści elbląskiej aktorki Iwony Czarnuszki. Sztuka, która na początku miała formę poetycką, a później zaistniała na scenie, jest swojego rodzaju biografią niewidomej elblążanki.

- Chcemy pokazać widzom, że niepełnosprawność nie musi zamykać ludzi w domu. Osoby z dysfunkcją wzroku, jak każdy inny człowiek, mogą realizować swoje cele i spełniać marzenia. Moim marzeniem było zagrać na deskach elbląskiego teatru. Myślałam, że będę się denerwować przed naszą publicznością, bo nie ukrywam, że bardzo mi zależało, żeby tutaj wystąpić, ale wszystko poszło bardzo dobrze – cieszy się Iwona Czarnuszka.

Do końca roku spektakle w wykonaniu Grupy Teatralnej Osób Niewidomych Poligon BLACK można będzie obejrzeć w Wyszkowie i w Płocku.

Komu alimenty?

Obowiązek alimentacyjny w świetle przepisów Kodeksu Rodzinnego i Opiekuńczego, który go regulują, rozumiany jest jako zobowiązanie do dostarczania środków utrzymania, a w miarę potrzeby także środków wychowania, obciążający krewnych w linii prostej oraz rodzeństwo.

RADCA PRAWNY
ELIZA KRAKOWSKA – MOWIŃSKA

Świadczenia alimentacyjne uzależnione są od usprawiedliwionych potrzeb uprawnionego, ale też od możliwości zarobkowych i majątkowych zobowiązanego do alimentacji. Na zakres świadczeń alimentacyjnych nie wpływają: świadczenia z pomocy społecznej lub funduszu alimentacyjnego, świadczenia, wydatki i inne środki finansowe związane z umieszczeniem dziecka w pieczy zastępczej, świadczenie wychowawcze czy świadczenia rodzinne. Osobiste staranie o utrzymanie lub o wychowanie dziecka albo osoby niepełnosprawnej jest również wykonaniem obowiązku alimentacyjnego. W takim wypadku świadczenie alimentacyjne drugiego rodzica polega na finansowym pokrywaniu w całości lub w części kosztów utrzymania dziecka. Obowiązek zapłaty świadczeń alimentacyjnych obciąża rodziców względem dziecka, niemogącego utrzymać się samodzielnie, chyba że wystarczające są dochody z majątku dziecka. W przypadku pełnoletnich dzieci uchylenie się od świadczeń alimentacyjnych jest możliwe, jeżeli są one połączone z nadmiernym uszczerbkiem dla rodziców lub jeżeli dziecko nie stara się uzyskać możliwości samodzielnego utrzymania się, najczęściej gdy nie kontynuuje już nauki i nie poszukuje przy tym pracy.

Jeżeli nie ma dobrowolności w płaceniu alimentów, ich zasądzenie można uzyskać jedynie na drodze postępowania sądowego. Coraz częściej jednak ustalenie obowiązku alimentacyjnego i określenie konkretnych miesięcznych kwot tytułem alimentów przez osobę zobowiązaną do ich zapłaty odbywa się z udziałem mediatora, ale jest to możliwe jedynie, gdy obie strony zgadzają się nie tylko na samą mediację, ale i na ustalenia poczynione w jej wyniku. Ugoda zawarta przez strony przed mediatorem wymaga zatwierdzenia przez sąd, aby mogła uzyskać moc prawną ugody sądowej, tzn. by mogła wywoływać takie same skutki, jak w przypadku, gdyby strony zawarły ugodę przed sądem. Jeżeli ugoda podlega wykonaniu w drodze egzekucji, a tak jest w przypadku alimentów, sąd zatwierdza ją przez nadanie jej klauzuli wykonalności. Natomiast pozew o zasądzenie alimentów oraz o ustalenie pochodzenia dziecka i roszczenia z tym związane kieruje się do sądu rejonowego (właściwego ze względu na miejsca zamieszkania osoby uprawnionej - dziecka) do wydziału rodzinnego i nieletnich. Istotnym jest, aby oprócz danych, dotyczących stron postępowania, wskazać również kwotę żądanych alimentów w skali miesiąca, jak i termin ich płatności. O alimenty dla małoletniego dziecka występuje jego przedstawiciel ustawowy, ale stroną postępowania jest mimo wszystko małoletnie dziecko, reprezentowane przez osobę dorosłą. W przypadku dzieci pełnoletnich występują one o zasądzenie alimentów w imieniu własnym. Pozew o alimenty wymaga również wskazania tzw. wartości przedmiotu sporu. W przypadku alimentów jako świadczeń powtarzających się, wartość przedmiotu sporu stanowi suma świadczeń za jeden rok (np. przy żądaniu zasądzenia 500 zł alimentów miesięcznie, płatnych do 10 dnia każdego miesiąca do rąk matki/ojca małoletniego dziecka, które ubiega się o alimenty, wartość przedmiotu sporu będzie wynosiła 6.000 zł, jako iloczyn kwoty 500 zł i 12 miesięcy). W pozwie warto również zawrzeć żądanie zapłaty odsetek ustawowych za opóźnienie w płatności którejkolwiek z rat alimentacyjnych, w sytuacjach gdyby zobowiązany do ich zapłaty spóźniał się lub uchylał od regularnych płatności na rzecz uprawnionego

dziecka. Sąd w każdej sprawie indywidualnie będzie ustalał i rozważał wysokość ponoszonych miesięcznych wydatków i kosztów na utrzymanie uprawnionego, jak i badał sytuację osoby zobowiązanej do zapłaty alimentów.

Ogólnie rzecz ujmując, obowiązek alimentacyjny obciąża w pierwszej kolejności zstępnych uprawnionego (dzieci, wnuki, prawnuki itd.), następnie wstępnych (rodziców, dziadków, pradziadków itd.), a dopiero na końcu rodzeństwo. Zauważa się jednak, że alimentacja zstępnych (np. rodziców) przez ich wstępnych (np. samodzielne dzieci) występuje raczej rzadko. Biorąc pod uwagę, że średnia długość życia wzrasta, a wypłacane świadczenia emerytalno – rentowe nie zawsze są wystarczające wobec potrzeb osób starszych, można spodziewać się, że taka właśnie alimentacja będzie występowała coraz częściej. Również ojciec niebędący mężem matki obowiązany jest przyczynić się do pokrycia wydatków związanych z ciążą i porodem oraz kosztów trzymiesięcznego utrzymania matki w okresie porodu. Z ważnych powodów matka może żądać zwrotu kosztów za dłuższy czas. Jeżeli ojcostwo mężczyzny, który nie jest mężem matki zostało uwiarygodnione, matka może żądać, ażeby mężczyzna jeszcze przed urodzeniem się dziecka wyłożył odpowiednią sumę pieniężną na koszty utrzymania matki przez trzy miesiące w okresie porodu oraz na koszty utrzymania dziecka przez pierwsze trzy miesiące po urodzeniu. Jeżeli ojcostwo mężczyzny, który nie jest mężem matki, nie zostało ustalone, zarówno dziecko, jak i matka mogą dochodzić roszczeń majątkowych związanych z ojcostwem tylko jednocześnie z dochodzeniem ustalenia ojcostwa. Ponadto dziecko może nawet żądać świadczeń alimentacyjnych od męża swojej matki, niebędącego jego ojcem, jeżeli odpowiada to zasadom współżycia społecznego. Takie samo uprawnienie przysługuje dziecku w stosunku do żony swego ojca, niebędącej jego matką. Odwrotnie również, to mąż matki dziecka, który nie jest jego ojcem czy żona ojca dziecka, która nie jest jego matką, mogą żądać od dziecka świadczeń alimentacyjnych, jeżeli przyczyniali się do jego wychowania i utrzymania. Natomiast obowiązek jednego małżonka do dostarczania środków utrzymania drugiemu małżonkowi po rozwodzie lub unieważnieniu małżeństwa albo po orzeczeniu separacji wyprzedza obowiązek alimentacyjny krewnych tego małżonka. Małżonek rozwiedziony, który nie został uznany za wyłącznie winnego rozkładu pożycia i który znajduje się w niedostatku, może żądać od drugiego małżonka rozwiedzionego dostarczania środków utrzymania w zależności od jego usprawiedliwionych potrzeb oraz możliwości zarobkowych i majątkowych drugiego małżonka. Obowiązek wygasa z upływem pięciu lat od orzeczenia rozwodu, chyba że ze względu na wyjątkowe okoliczności sąd, na żądanie uprawnionego, przedłuży wymieniony pięcioletni termin. Inaczej przedstawia się sytuacja, jeżeli jeden z małżonków został uznany za wyłącznie winnego rozwodu, a rozwód pociąga za sobą istotne pogorszenie sytuacji materialnej małżonka niewinnego, sąd na żądanie małżonka niewinnego może orzec, że małżonek wyłącznie winny zobowiązany jest do zapłaty alimentów dla małżonka niewinnego, chociażby małżonek niewinny nie znajdował się w niedostatku. Obowiązek dostarczania środków utrzymania małżonkowi rozwiedzionemu wygasa w razie zawarcia przez tego małżonka nowego małżeństwa.

Roszczenia o świadczenia alimentacyjne przedawniają się z upływem lat trzech. Niemniej jednak w razie powództwa o alimenty sąd zobowiąże do ich zapłaty najwcześniej od dnia wniesienia pozwu. Niezaspokojone potrzeby uprawnionego z czasu przed wniesieniem powództwa o alimenty, po wyraźnie sformułowanym żądaniu, sąd uwzględnia zasądzając odpowiednią sumę pieniężną. Wówczas w uzasadnionych wypadkach sąd może rozłożyć zasądzone świadczenie na raty. Osoba uporczywie uchylająca się od płacenia alimentów może być również pociągnięta do odpowiedzialności karnej, jeżeli opóźnienie zaległego świadczenia wynosi co najmniej 3 miesiące, a przez to naraża osobę uprawnioną na brak możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb życiowych, wówczas podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2. Ponadto jeżeli w ciągu ostatnich trzech lat przed sądowym dochodzeniem świadczeń alimentacyjnych osoba, która była już do tych świadczeń zobowiązana, bez ważnego powodu wyzbyła się majątku, zrzekła się zatrudnienia lub zmieniła je na gorzej płatne, nie uwzględnia się tych zmian przy ustalaniu zakresu świadczeń alimentacyjnych. Do świadczenia z Funduszu Alimentacyjnego ma prawo osoba uprawniona do alimentów od rodzica, jeżeli prowadzone wobec niego komornicze postępowanie egzekucyjne okazało się bezskuteczne. Świadczenia z Funduszu Alimentacyjnego przyznawane są na warunkach określonych w ustawie o pomocy osobom uprawnionym do alimentów. Przysługują w wysokości bieżąco ustalonych alimentów, jednakże nie wyższej niż 500 zł miesięcznie. Prawo do świadczenia z Funduszu Alimentacyjnego uzależnione jest od spełnienia kryterium dochodowego, jeżeli dochód rodziny w przeliczeniu na osobę w rodzinie nie przekracza kwoty 725 zł. Co więcej, do uzyskania prawa do świadczenia wychowawczego, tzw. świadczenia 500 Plus, koniecznym jest, aby w przypadku rodziny niepełnej, osoby samotnie wychowującej dziecko, zostały ustalone na to dziecko alimenty od drugiego rodzica, chyba że z przyczyn obiektywnych jest to niemożliwe.

Należy podkreślić, że w razie zmiany sytuacji, można żądać również zmiany wydanego orzeczenia lub umowy, dotyczącej obowiązku alimentacyjnego, poprzez podwyższenie lub obniżenie dotychczasowej ich wysokości. Istotną kwestią jest, że obowiązek alimentacyjny nie przechodzi na spadkobierców zobowiązanego, a uchylenie alimentów zasądzonych sądownie musi odbyć się również przez sąd. Dopóki w obrocie prawnym istnieje tytuł wykonawczy, uprawniający do wszczęcia egzekucji komorniczej w razie braku zapłaty należności alimentacyjnych, komornik sądowy nie bada zasadności istnienia i wykonania tego tytułu. Dopiero gdy zobowiązany wniesie powództwo o uchylenie obowiązku alimentacyjnego, zakończone prawomocnie postępowanie na jego korzyść będzie uprawniało do zaprzestania dalszej ich zapłaty, chyba że już w toku procesu sąd wyda na wniosek zobowiązanego do zapłaty tzw. postanowienie zabezpieczające, które wstrzyma konieczność zapłaty alimentów do czasu prawomocnego zakończenia postępowania.

Za blokowanie numeru 112 grozi więzienie

O tym, że w ratowaniu życia cenna jest każda sekunda, wie chyba każdy. Są jednak tacy, którzy pod numery alarmowe dzwonią np. dla żartu. 19 listopada w życie weszły zaostrzone przepisy kodeksu wykroczeń, które za takie działania przewidują kary w postaci grzywien, ograniczenia wolności lub aresztu.

Zgodnie z obowiązującą procedurą operator po wstępnym zebraniu wywiadu przekazuje rozmowę do odpowiedniej służby oraz jeżeli jest taka potrzeba, informuje bezzwłocznie pozostałe służby, dzięki czemu wszystkie służby otrzymują informację o zdarzeniu w tym samym momencie. W przypadku, gdy zgłoszenie jest niezasadne bądź nie wymaga interwencji służb ratunkowych, operator poucza rozmówcę i kończy rozmowę w celu podjęcia dalszej gotowości do odbioru kolejnych zgłoszeń.

Spośród wszystkich wywołań na numer alarmowy 112 aż 83 proc. to zgłoszenia niezasadne, nie wymagające interwencji służb ratunkowych.

Zgłoszenia niezasadne powtarzają się i dotyczą m.in. odblokowania telefonu komórkowego, prośby o podanie PIN – u, zamówienia pizzy, zamówienia taksówki, zbyt głośnego miauczenia kotów, zapytania np. do czego pojechała straż pożarna na sygnale, jaki jest czas oczekiwania na przejściu granicznym, gdzie kupić kartę postojową, przywiezienia papierosów, zrobienia zakupów.

Niestety najwięcej zgłoszeń generują „żartownisie" (osoby, które blokują linię alarmową, jednocześnie zabierając szansę osobom naprawdę potrzebującym) oraz bawiące się telefonem dzieci.

Jednym ze stałych „klientów" był pan, który potrafił wydzwaniać kilkaset razy dziennie na numer alarmowy, ponieważ tak jak sam stwierdził, nie ma z kim rozmawiać. Za każdym razem operator musi zachować czujność,

nigdy nie może zlekceważyć zgłoszenia ponieważ może się okazać, że „żartowniś" za 101 razem faktycznie będzie potrzebował pomocy.

Właśnie na takich „dzwoniących" został znowelizowany kodeks wykroczeń, który do tej pory nie uwzględniał przypadków polegających na blokowaniu numerów alarmowych przez samo wykonywanie połączeń. Art. 66 tego kodeksu dotąd mówił, „że kto – chcąc wywołać niepotrzebną czynność – fałszywą informacją lub w inny sposób wprowadza w błąd instytucję użyteczności publicznej albo organ ochrony bezpieczeństwa, porządku publicznego lub zdrowia, podlega karze aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny do 1,5 tys. zł. Jeżeli wykroczenie spowodowało niepotrzebną czynność, można orzec nawiązkę do wysokości 1 tys. zł."

W nowelizacji tego kodeksu, do powyższego opisu za co grozi kara grzywny lub pozbawienia wolności dodano: „kto umyślnie, bez uzasadnionej przyczyny, blokuje telefoniczny numer alarmowy, utrudniając prawidłowe funkcjonowanie centrum powiadamiania ratunkowego".

Z prowadzonych statystyk wynika, iż najwięcej zgłoszeń bezpodstawnych przypada na miesiące letnie. Wynika to również z faktu, że jest to okres wakacyjny. Wówczas ilość zgłoszeń wzrasta nawet o 20 proc. Oczywiście również w weekendy i dni przerwy pomiędzy świątecznej zauważalne jest zwiększenie liczby telefonów.

RS

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

CZYTAJ NA RAZEMZTOBA.PL
- Rodzice skarżą się na problemy z dowozem do szkół
- Mikayla z Zespołem Downa zrobiła furorę na konkursie Miss USA

PRAWO

Odśnieżanie chodnika to obowiązek

Zbliża się zima, a wraz z nią niskie temperatury, opady śniegu i oblodzenia. Właściciele, administratorzy i zarządcy nieruchomości mają obowiązek zadbać o bezpieczeństwo otoczenia.

Właściciele nieruchomości, do których przylegają chodniki stanowiące część drogi publicznej zobowiązani są do uprzątnięcia z tych chodników błota, śniegu i lodu. W przypadku chodników w centrum miasta należy zrobić to w czasie 3 godzin od chwili ustania opadów, w pozostałych przypadkach – w przeciągu 6 godzin. Odśnieżanie i oczyszczanie chodników nie może zakłócać ruchu pieszego, nie wolno też usuwać śniegu na jezdnię.

– Uprzątnięte błoto, śnieg, lód i inne zanieczyszczenia należy pryzmować przy krawędzi chodnika, w celu uprzątnięcia przez zarządcę drogi. Pryzmy muszą być oddalone minimum 1 m od pni drzew i nie mogą utrudniać ruchu pieszych – informuje Karolina Wiercińska ze Straży Miejskiej w Elblągu. – Osoby uchylające się od wykonywania ustawowych obowiązków muszą liczyć się z konsekwencjami karno–administracyjnymi – dodaje.

PRAWO

Co z zasiłkiem i dodatkiem pielęgnacyjnym dla osób 75 plus

Rzecznik Praw Obywatelskich zwrócił się do Minister Pracy, Rodziny i Polityki Społecznej z prośbą oz rozważenie podjęcia stosownej inicjatywy ustawodawczej, która wyeliminowałaby problem kolizji uprawnień do zasiłku pielęgnacyjnego i dodatku pielęgnacyjnego osób, które osiągają 75 lat.

Zgodnie z przepisami ustawy o świadczeniach rodzinnych zasiłek pielęgnacyjny przyznaje się, na wniosek osoby zainteresowanej, w celu częściowego pokrycia wydatków wynikających z konieczności zapewnienia opieki i pomocy innej osoby w związku z niezdolnością do samodzielnej egzystencji. Przysługuje on m. in. osobie, która ukończyła 75 lat. Dodatek pielęgnacyjny zaś otrzymują, stosownie do przepisu ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, osoby uprawnione do emerytury lub renty, jeżeli zostały uznane za całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji albo ukończyły 75 lat. Ustawodawca przyjął zatem, że osoba, która ukończyła 75. rok życia, jest uprawniona do dodatku pielęgnacyjnego bez potrzeby weryfikowania jej stanu zdrowia w drodze badania lekarza orzecznika ZUS, jak to ma miejsce wobec pozostałej grupy uprawnionych. W praktyce organy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych niejako z urzędu przyznają prawo do dodatku pielęgnacyjnego emerytom/rencistom, którzy ukończyli 75. rok życia.

W ustawie o świadczeniach rodzinnych uregulowano kwestię zbiegu uprawnień zasiłku i dodatku pielęgnacyjnego w ten sposób, że świadczenia te wykluczają się wzajemnie. Rozwiązanie powyższe ma zapobiec pobieraniu świadczenia o tym samym charakterze i spełniającym identyczną funkcję z dwóch źródeł. Ustawodawca nie tylko wykluczył możliwość otrzymywania obu świadczeń jednocześnie przez osobę uprawnioną, ale wyłączył też swobodę decydowania przez osobę uprawnioną, które świadczenie chce otrzymywać i wprowadził regułę kolizyjną, wyłączającą przyznanie zasiłku pielęgnacyjnego osobie uprawnionej do dodatku pielęgnacyjnego.

Osoba, która pobrała nienależnie świadczenia rodzinne, jest obowiązana do ich zwrotu. W ustawie o świadczeniach rodzinnych wprowadzona została specjalna procedura zwrotu nadpłaconego zasiłku pielęgnacyjnego, w przypadku gdy organ rentowy przyzna za ten sam okres dodatek pielęgnacyjny. Do kolizji dochodzi jednak również w sytuacji, gdy osobie starszej z niepełnosprawnością, która miała bezterminowo ustalone prawo do zasiłku pielęgnacyjnego, przyznany zostaje z urzędu (bez wniosku i woli tej osoby) dodatek pielęgnacyjny. W konsekwencji uznaje się, że osoba taka w sposób nienależny pobrała zasiłek pielęgnacyjny.

Wątpliwości Rzecznika Praw Obywatelskich budzi fakt, iż konsekwencje działań ZUS w takich przypadkach przerzucane są wyłącznie na obywatela. W sposób szczególny dotyczy to osób starszych i niepełnosprawnych, którzy ze względu na wiek i sytuację psychofizyczną winni mieć pewność co do kierowanych względem nich rozwiązań i decyzji prawnych.

W ocenie Rzecznika w celu wyeliminowania sygnalizowanego problemu konieczne jest stosowne doprecyzowanie regulacji ustawowych określających dostęp osób nabywających z tytułu ukończenia 75. roku życia prawo do dodatku pielęgnacyjnego i zasiłku pielęgnacyjnego.

brpo.gov.pl

Schizofrenia a praca

Schizofrenia to jedna z najcięższych i najbardziej stygmatyzujących chorób psychicznych. Większość chorych w momencie postawienia diagnozy nie ma jeszcze 30 lat, a trzy czwarte z nich traci pracę. Szansą na normalne życie i przywrócenie ich na rynek pracy mogą być nowoczesne leki o przedłużonym działaniu i odpowiedni model opieki nad pacjentami z tym schorzeniem.

– Pacjenci ze schizofrenią mają bardzo złą, wręcz okropną jakość życia. Są stygmatyzowani, dlatego muszą z powrotem zostać uwzględnieni w społeczeństwie, znaleźć w nim swoje miejsce i spotykać się z mniejszą dyskryminacją. To absolutnie podstawowa kwestia, która przyświeca wszelkim innym działaniom – w przeciwnym wypadku powstaje problem z leczeniem, z jakością ich życia. Dzisiaj pacjenci ze schizofrenią cierpią bardziej z powodu stygmatyzacji niż z powodu samego schorzenia – mówi prof. Norman Sartorius, były dyrektor Departamentu Zdrowia Psychicznego WHO oraz były przewodniczący World Psychiatric Association.

Szacuje się, że w Polsce na schizofrenię choruje ok. 385 tys. osób, czyli około 1% społeczeństwa. Ponieważ zaburzenia psychiczne w dalszym ciągu są tematem tabu, część chorych nigdy nie zgłasza się po pomoc i nie jest właściwie leczona. Według Fundacji Pro Damo, łącznie na schizofrenię może cierpieć w Polsce nawet milion osób.

– Schizofrenia to bardzo poważna choroba, bardzo ubezwłasnowolniająca, obniżająca jakość życia. Często pacjenci nie są w stanie funkcjonować samodzielnie, cierpią na nawroty choroby, pojawia się potrzeba ponownej hospitalizacji. W związku z tym wyniki leczenia często nie są zadowalające – mówi prof. Robin Emsley, psychiatra z Uniwersytetu Stellenbosch w Cape Town.

Schizofrenia jest nazywana chorobą młodych, ponieważ zwykle dotyczy osób między 25 a 35 rokiem życia. Choroba psychiczna zmusza ich do wycofania się z życia społecznego i zawodowego. Średnia wieku w chwili postawienia diagnozy to 27 lat, u 73 proc. chorych na schizofrenię rozpoznanie postawiono jeszcze przed 30. rokiem życia.

– Leczenie często rozpoczyna się zbyt późno, właśnie ze względu na stygmatyzację. Pacjenci wstydzą się chorób psychicznych. Często rodziny w obawie przed stygmatyzacją nie przychodzą z tymi pacjentami do lekarza, w związku z tym ich terapia rozpoczyna się później niż powinna. Władze również przeznaczają mniej funduszy na choroby psychiczne, często uważa się tego typu pacjentów za przypadki beznadziejne. Dlatego – zanim zastanowimy się w ogóle nad skuteczną terapią – trzeba zmienić to nastawienie i skłonić ludzi, aby przychodzili do lekarza i po drugie – skłonić rządy, aby inwestowały w terapię chorób psychicznych – mówi prof. Norman Sartorius.

Według Fundacji Pro Damo, 72 proc. chorych na schizofrenię straciło pracę w chwili postawienia diagnozy. Dla rynku pracy to duża i niezagospodarowana grupa – 26 proc. pacjentów z tym schorzeniem ma wyższe wykształcenie. Tymczasem wśród osób z zaburzeniami psychicznymi stopa bezrobocia jest ponad dwukrotnie wyższa, niż dla ogółu społeczeństwa.

– Większość pacjentów chorujących na schizofrenię jest na rencie, tylko kilkanaście procent jest aktywnych zawodowo. Wiemy, że aktywność zawodowa jest najlepszym zabezpieczeniem – poza przyjmowaniem leków i terapią psychologiczną – przez nawrotami choroby. Podobnie jak relacje społeczne, bo schizofrenia dotyka nie tylko osoby chorującej, ale również jej otoczenia, osób najbliższych. Przyjmuje się, że ten problem dotyka kilkadziesiąt osób, a efektem jest zrywanie się relacji w rodzinie, wśród bliskich. Potrzebne jest więc kompleksowe działanie, praca i powrót do pełnionych ról życiowych – wskazuje dr Marek Balicki, kierownik Wolskiego Centrum Zdrowia.

Źródło: newseria.pl

Męskie nowotwory przestają być tematem tabu

Jakkolwiek kwestionowalibyśmy znaczenie nowotworów, statystyki pozostają nieubłagane. Nowotwory są najczęstszą przyczyną śmierci. Rak prostaty jest drugim, po raku płuc, najczęściej zabijającym mężczyzn schorzeniem, rak jąder zaś jednym z najszybciej rozwijającym się. O tym, jak ważna jest profilaktyka oraz jakie badania warto wykonać, rozmawiam z lek. TOMASZEM KAZIKIEM, urologiem z Zespolonego Szpitala Wojewódzkiego w Elblągu.

ALEKSANDRA GARBECKA

ALEKSANDRA GARBECKA: Dużo słyszy się o raku piersi czy raku szyjki macicy. O męskich nowotworach mówi się rzadziej. Czy to wciąż temat tabu?

Lek. Tomasz Kazik: Na szczęście, w ostatnim czasie świadomość społeczna zdecydowanie wzrosła w tym temacie. Dostęp do diagnostyki spowodował, że coraz więcej mężczyzn jest otwartych na badania i wybiera się do specjalistów w celach czysto profilaktycznych.

Co mężczyźni mogą zrobić w kwestiach profilaktycznych?

Są wytyczne, którymi kierują się urolodzy w zależności od historii pacjenta, szczególnie obciążeń rodzinnych. Genetyka rządzi niestety we wszystkich nowotworach, dlatego zawsze wcześniej wykryty guz daje większe szanse na wyleczenie. W przypadku raka prostaty mężczyźni będący obciążeni genetycznie powinni w 40 roku życia bezdyskusyjnie odwiedzić urologa i ocenić wskaźnik PSA. Badanie to jest najbardziej wiarygodnym sposobem wczesnego wykrywania nowotworów prostaty. Zaleca się także, aby każdy mężczyzna po 50 roku życia poddał się badaniu urologicznemu, nawet ten, u którego nie występują objawy. Pamiętajmy, że wszelkiego rodzaju incydenty krwiomoczu, nawet te bezbolesne, są zawsze niepokojące i warto je skonsultować ze specjalistą. Młodzi panowie, 20–30– latkowie raz w miesiącu powinni wykonać samobadanie jąder. Jest to szczególnie ważne, gdyż guzy jądra dają bardzo szybko zmiany przerzutowe i są jednymi z najszybciej rozwijających się nowotworów.

Jakie schorzenia dominują wśród mężczyzn?

Rak prostaty w tej chwili zaczyna wyprzedzać powoli nowotwory jelita grubego, wchodząc na drugie miejsce w ich rozpoznawalności u mężczyzn zaraz po raku płuc. W Europie Zachodniej ta tendencja widoczna jest już od wielu lat. W Polsce widzimy coraz większą wykrywalność raka prostaty, ale również świadomość istnienia tej choroby w młodszym pokoleniu.

Mimo, że rak prostaty jest najbardziej dominującym nowotworem, jeśli chodzi o wykrywalność, to jedną z najpoważniejszych chorób onkologicznych i urologicznych jest rak pęcherza moczowego, którego pierwsze objawy – krwiomocz czy bóle podczas oddawania moczu – są często bagatelizowane. W rezultacie powoduje to, że guz się rozwija i po kilku latach od wystąpienia pierwszych symptomów wykrywamy nowotwór często już w dość zaawansowanym stadium. Wówczas pacjenta czeka albo operacja – wycięcie pęcherza moczowego, albo stała kontrola endoskopowa guza do końca życia. W obu przypadkach zetknięcie się z tym nowotworem skazuje pacjenta na ciągły kontakt z urologiem już do końca życia. Warto również dodatkowo wykonać USG jamy brzusznej, bowiem np. rak nerki coraz rzadziej wykrywany jest w przypadku objawów, a coraz częściej przypadkowo podczas rutynowego badania USG. Im wcześniej wykryty guz, tym jest większa szansa na to, że pacjent zachowa swoją nerkę.

Jak mężczyźni reagują po diagnozie?

Mężczyźni reagują bardzo różnie. Kluczem do poznania pacjenta jest rozmowa. Czas poświęcony pacjentowi, któremu wykryto nowotwór lub który oczekuje na wyniki oceny histopatologicznej, to okres niezwykle stresujący. Urolog musi porozmawiać i poznać oczekiwania pacjenta, poinformować go w jakim jest momencie choroby i co będzie się dalej działo. Nie możemy go pozostawić bez informacji, bo to powoduje, że ten jeszcze bardziej się gubi. Rozmowa i wsparcie urologa są najważniejsze. W razie potrzeby, warto skorzystać również z pomocy psychologa.

Jaką radę dałby Pan mniej odważnym mężczyznom?

Z jednej strony mamy XXI wiek, w którym wykrywalność nowotworów jest olbrzymia, dzięki m. in. dostępności do diagnostyki, ale z drugiej mamy kolejki do poradni specjalistycznych, co w jakimś sensie przyhamowuje ten proces. Dlatego zawsze powtarzam swoim pacjentom, żeby nie patrzyli tylko i wyłącznie na skierowania. Warto wybrać się samemu do lekarza i wziąć sprawy w swoje ręce. Najważniejsze jest to, abyśmy nie bagatelizowali objawów, bowiem nie każdy krwiomocz jest infekcją, ale może być symptomem poważnej choroby onkologicznej. Apeluję do wszystkich mężczyzn, aby przełamali swój strach i wstyd przed wizytą u urologa. Badanie jest zupełnie bezbolesne, a wnieść może bardzo wiele – radość z dobrego zdrowia na długie lata.

Weganizm – z czym to się je?

Jedni mówią, że to styl życia, inni uważają, że to sposób odżywiania, a jeszcze inni twierdzą, że jest to pomysł na zgubienie kilku zbędnych kilogramów. Obecnie ludzie decydują się na weganizm ze względów etycznych, zdrowotnych, ekologicznych, ideologicznych, duchowych lub religijnych. Niezależnie jednak od powodów weganizm łączy się nieodzownie ze świadomą rezygnacją ze spożywania produktów zwierzęcych.

MARTA KOWALCZYK

Termin „vegan" powstał w 1944 roku za sprawą współzałożyciela Towarzystwa Wegańskiego Donalda Watsona, który do utworzenia określenia ścisłego wegetarianizmu, w którym nie spożywa się nabiału i innych produktów odzwierzęcych, wykorzystał trzy pierwsze i dwie ostatnie litery słowa „vegetarian". Tak powstało słowo „vegan".

Pierwsze stowarzyszenie wegańskie zostało założone w Kalifornii w 1948 roku przez dr Catherine Nimmo i Rubin Abramowitz. W 1960 roku organizację tę włączono do Amerykańskiego Towarzystwa Wegańskiego założonego przez Jaya Dinshaha.

W 1951 roku brytyjskie Towarzystwo Wegańskie oficjalnie zdefiniowało weganizm jako doktrynę polegającą na niewykorzystywaniu zwierząt, w wyniku czego weganizm przestał być wyłącznie zbiorem praktyk, ale stał się swoistą zasadą postępowania w życiu. Zgodnie z tą ideą weganie nie tylko rezygnują ze spożywania mięsa i produktów, których wytwarzanie wiąże się z eksploatacją zwierząt (nabiał - w tym jajka, miód), ale nie stosują również kosmetyków wykorzystujących np. tłuszcze zwierzęce, nie kupują ubrań zrobionych z odzwierzęcych surowców takich jak: skóry, futra, wełna, czy jedwab oraz nie biorą udziału w rozrywkach, w których wykorzystuje się zwierzęta – jak np. polowania, pokazy w zoo i cyrku, oceanarium, czy rodeo. Weganie bojkotują produkty testowane na zwierzętach, a zawieszenie tych zasad dopuszczają tylko wtedy, gdy jest to niezbędne do przetrwania.

CO JEDZĄ WEGANIE?

Dieta wegańska opiera się na pięciu podstawowych grupach pokarmowych. Są to: pełne ziarna zbóż (pszenica, ryż, żyto, proso, owies), warzywa (zwłaszcza czerwone buraki, szpinak, pomidory, ogórki), owoce (zwłaszcza figi, morele, śliwki, jabłka), rośliny strączkowe (fasola, groch, soczewica, bób), orzechy/pestki (np. dyni, słonecznika, siemię lniane, sezam).

Oprócz tych pięciu grupach produktów weganie dopuszczają spożywanie grzybów, glonów, herbaty, kawy, cukru pochodzenia roślinnego oraz zamienników mleka krowiego i koziego w postaci mleka roślinnego: sojowe, ryżowe, migdałowe, jak również wytworzonego z mleka sojowego tofu, które zastępuje ser.

Zbilansowana dieta zawierające produkty ze wszystkich wymienionych grup powinna zawierać niezbędny dla funkcjonowania organizmu człowieka komplet aminokwasów, węglowodanów, witamin i minerałów. Trzeba też pamiętać o suplementacji witaminy B12, która występuje głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, a której niedobór powoduje m.in. niedokrwistość, oraz witaminy D, której niedobór prowadzi m.in. do miopatii, zaburzeń układu nerwowego i mięśniowego oraz problemów z odpornością. Trzeba pamiętać, że nieprawidłowo skomponowana dieta wegańska może doprowadzić do niedoborów składników odżywczych i energetycznych, w wyniku czego zwiększa się ryzyko pojawienia anemii, krzywicy, osteoporozy, niedożywienia białkowego, woli tarczycowych, zaburzeń neurologicznych, zaburzeń miesiączkowania oraz biegunek. W skrajnych przypadkach u dzieci może prowadzić do niedorozwoju fizycznego i umysłowego. Dlatego zwłaszcza osoby chore przewlekle, starsze i niepełnosprawne, które chcą przejść na dietę wegańską, powinny skonsultować się ze swoim lekarzem. Jeśli ktoś zdecyduje się na weganizm, warto nawyki żywieniowe zmieniać powoli, bo każdy organizm potrzebuje czasu, by do nowego się przyzwyczaić.

CZY DIETA VEGE JEST ZDROWA?

W diecie wegańskiej ogranicza się smażenie. Wiele potraw jest za to gotowanych i duszonych, co sprawia, że spożywa się mniej tłuszczy, a co za tym idzie i kalorii. Dieta wegańska sprzyja spadkowi wagi ciała, co z kolei zmniejsza ryzyko wystąpienia otyłości, nadciśnienia, chorób układu krążenia, cukrzycy (typu II), pęcherzyka żółciowego oraz zaparć. Trzeba jednak pamiętać o suplementacji witaminą B12 i D oraz o stopniowym przyzwyczajaniu organizmu do diety wegańskiej. Można na przykład zacząć od powolnego zmniejszania ilości spożywanego mięsa i słodyczy na rzecz warzyw i owoców.

Adapter.pl, czyli kino w internecie

Fundacja na Rzecz Rozwoju Audiodeskrypcji „Katarynka", wychodząc naprzeciw potrzebom osób niewidomych oraz niesłyszących, stworzyła dedykowany specjalnie dla nich portal filmowy adapter.pl. Aktualnie znajduje się na nim około 200 polskich filmów z napisami oraz audiodeskrypcją, w tym także adaptacje lektur szkolnych. Portal cały czas się rozwija. Niewykluczone, że w niedalekiej przyszłości na stronie można będzie obejrzeć także filmy zagraniczne.

ALEKSANDRA GARBECKA

Fundacja „Katarynka" na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku i słuchu działa od 7 lat. Niestety, dostępność audiodeskrypcji w telewizji jest wciąż bardzo mała, mimo pewnych prawnych regulacji obowiązujących w Polsce. Dotyczy to także filmów wyświetlanych w kinach.

– Zauważyliśmy jednak, że pomimo tej sytuacji, znacznie zwiększyła się dostępność do internetu. Uznaliśmy więc, że najprościej będzie przenieść kino do sieci. Dzięki dostępowi do filmów bezpłatnie przez 24 godziny, dajemy osobom niepełnosprawnym zamieszkującym małe miejscowości możliwość stałego obcowania z kulturą. Średnio z portalu korzysta około 40 tys. użytkowników – tłumaczy Justyna Mańkowska z Fundacji „Katarynka"

Adapter.pl nie ogranicza się tylko do osób niewidomych i niesłyszących. Korzystają z niego również seniorzy, a także nauczyciele w ośrodkach specjalnych, gdzie przebywają uczniowie niewidomi, słabowidzący lub z niepełnosprawnością intelektualną.

– Audiodeskrypcja stała się dla nich narzędziem, które pomaga w zrozumieniu treści filmowych i ukrytych znaczeń w obrazie, które nie zawsze są takie oczywiste dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, a dodatkowy komentarz pozwala uczniom skupić się na ważnych i kluczowych rzeczach w przekazywanej historii filmowej – zwraca uwagę Justyna Mańkowska.

Aktualnie na portalu dostępnych jest około 200 polskich filmów, a także adaptacje filmowe lektur szkolnych. W przyszłym roku, jeśli fundacji uda się pozyskać dofinansowanie, jest plan, aby poszerzyć repertuar także o kino zagraniczne. W obecnym kształcie portal działa dzięki wsparciu PFRON, MKiDN oraz Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej.

– Jesteśmy również otwarci na sugestie naszych odbiorców odnośnie filmów, które chcieliby obejrzeć. Jeśli mamy możliwość ich pozyskania i opracowania, trafiają one później na naszą stronę – podkreśla Justyna Mańkowska

Praca nad stworzeniem audiodekrypcji do filmu trwa 2 tygodnie. Najpierw należy napisać skrypt, następnie konsultowany jest on z osobą niewidomą, jeszcze raz redagowany i dopiero nagrywany. Zanim jednak rozpocznie się cały proces, należy pozyskać licencję na film.

– W tym celu rozmawiamy ze studiami filmowymi oraz dystrybutorami o tym, jakie filmy mogą nam udostępnić. W związku z tym, że nie pobieramy żadnych opłat za oglądanie, nie pojawiają się na portalu żadne nowości kinowe. To kwestia praw i pieniędzy, bowiem żaden dystrybutor nie udostępnia filmów darmowo – wyjaśnia Justyna Mańkowska

Fundacja „Katarynka" nie jest jedyną organizacją propagującą audiodeskrypcję. W Polsce nurt ten cały czas prężnie się rozwija nie tylko w obszarze kultury, ale od 2012 r. również w świecie sportu. Dzięki fundacji audiodeskrypcja dostępna jest na kanałach takich jak: NSPORT + oraz Polsat Sport.

– Współpracujemy na stałe ze Stadionem Narodowym, Legią Warszawa, komentujemy także żużel, koszykówkę oraz piłkę siatkową – wylicza Justyna Mańkowska. – Gdy zaczynaliśmy, trudno było nam dotrzeć do osób niewidomych, które chciały i nie bały się wyjść do kina czy teatru. Teraz jest tak dużo chętnych, że niestety musimy odmawiać, gdyż brakuje nam biletów na pokazy filmowe z audiodeskrypcją – dodaje.

Warto podkreślić, że Fundacja „Katarynka" wspólnie z Fundacją „ Siódmy Zmysł" realizuje innowacyjny projekt pn. „AudioMovie". Jest to aplikacja na smartfony, dzięki której każdy będzie mógł pójść do kina i odtworzyć sobie audiodeskrypcję u siebie na telefonie.

Szerzej o projekcie „AudioMovie" napiszemy w kolejnym numerze.

Pierwszy obóz parasnowboardowy w Polsce

Już w styczniu dwanaście osób weźmie udział w Adaptive Snow Camp 2018 w Szczyrku – pierwszym w Polsce obozie snowboardowym dla osób z niepełnosprawnościami narządów ruchu. Jego organizacją zajmie się Fundacja Poland Business Run we współpracy z ParaSnowboard Poland.

Adaptive Snow Camp odbędzie się w dniach 7-13 stycznia 2018 w Szczyrku. W trakcie tego tygodnia, uczestnicy będą mieli okazję uczyć się od podstaw lub doskonalić technikę jazdy na snowboardzie pod okiem doświadczonych instruktorów. Jednym z nich będzie Wojciech Taraba, beneficjent Fundacji Poland Business Run, który przed maturą stracił nogę i musiał porzucić deskę na osiem długich lat. Obecnie Taraba jest reprezentantem Polski w parasnowboardzie i, jak sam mówi, proteza dała mu możliwość rozwijania się w sporcie i realizowania marzeń.

–Nigdy nie pozwoliłem, aby noga, którą mi amputowano, w jakimkolwiek stopniu ograniczała moją aktywność. Jazda na snowboardzie dostarcza mi niesamowitych pokładów energii, którą próbuję zarażać osoby będące w podobnej sytuacji – podkreśla snowboardzista. Wojciech Taraba miał okazję startować na paraolimpiadzie w Sochi i zajął dobre miejsce w pierwszej dwudziestce. Brał także udział w Mistrzostwach Świata w La Molinie i Big White oraz w Pucharach Świata. W Szczyrku paraolimpijczyk pomoże innym niepełnosprawnym ruchowo zgłębić tajniki snowboardu. Uczestnicy obozu, oprócz codziennej aktywności fizycznej na stoku, wezmą udział w wykładach teoretycznych, wideoanalizach oraz zajęciach ze specjalistami – fizjoterapeutami i psychologami. Jak podkreśla Agnieszka Pleti, Prezes Fundacji Poland Business Run, sport może znacznie ułatwić proces rehabilitacji oraz przystosowania społecznego osób po amputacjach. – Wiemy, jak ważna jest aktywność fizyczna osób z niepełnosprawnością ruchową. Uprawianie sportu jest doskonałym narzędziem wspomagającym rehabilitację, znakomitym „motywatorem" do działania i sposobem na integrację – komentuje Agnieszka Pleti. Adaptive Snow Camp jest odpowiedzią na potrzebę przełamania barier przez osoby z niepełnosprawnościami narządów ruchu – w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym. To również doskonała okazja, by zastanowić się, jak aktywność może pomóc w pokonywaniu własnych ograniczeń. Chciałbyś być częścią pierwszego w Polsce obozu parasnowboardowego? Od uczestników oczekuje się przede wszystkim chęci do nauki, entuzjazmu, odpowiedzialnego podejścia do treningu, a także dopełnienia formalności: wypełnienia formularza rekrutacyjnego oraz opłacenia wpisowego. Wszystkie informacje dotyczące harmonogramu, regulaminu i kadry pod adresem: http://polandbusinessrun.pl/pl/adaptive-snow-camp. Rejestracji i płatności można dokonać przez formularz na stronie: https://evenea.pl/imprezy/sport-i-rekreacja/adaptive-snow-camp-2018-176305.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

CZYTAJ NA RAZEMZTOBA.PL
● Paraolimpijczycy wyróżnieni przez Prezydenta
● Problemy osób z niepełnosprawnością. Jak je rozwiązać?

Jesteśmy potęgą, jeśli chodzi o sport osób niepełnosprawnych

Do 5 stycznia 2018 w Galerii Filar Sztuki przy Bibliotece PWSZ w Elblągu podziwiać można wystawę fotografii Roberta Szaja z Letnich Igrzysk Paraolimpijskich w Rio de Janeiro 2016. Każde zdjęcie, to odrębna historia, za którą kryje się determinacja, siła walki, radość i prawdziwa pasja.

ALEKSANDRA GARBECKA

Polscy sportowcy zdobyli w Rio de Janeiro 9 złotych medali, 18 srebrnych i 12 brązowych, plasując się na 10 miejscu w klasyfikacji medalowej. - Stoimy w niej dużo wyżej niż sportowcy pełnosprawni. Jesteśmy potęgą, jeśli chodzi o sport osób niepełnosprawnych, a w takich dyscyplinach jak lekkoatletyka, jesteśmy w pierwszej trójce na świecie. To pokazuje, że mamy bardzo dobrych sportowców oraz bardzo dobrych trenerów – podkreślał Robert Szaj z Polskiej Fundacji Paraolimpijskiej, podczas otwarcia dzisiejszej wystawy w Bibliotece PWSZ.

Warto podkreślić, że często niepełnosprawny sportowiec wkłada tyle samo, a niekiedy więcej pracy niż pełnosprawny w to, aby ten sukces osiągnąć. Dziś Igrzyska Paraolimpijskie to wielkie wydarzenie

sportowe i komercyjne.

- Wypadek może zdarzyć się każdemu, a sprawność nie jest nam dana raz na zawsze. Znaczna część sportowców prezentowanych na fotografiach urodziła się pełnosprawna, nabywając niepełnosprawność najczęściej w trakcie swojego aktywnego życia. To są prawdziwi bohaterowie, którzy często pomimo strasznych przeciwności losu radzą sobie z traumą, przekuwając ją w sukces. Dla wielu z nich niepełnosprawność to wcale nie jest koniec życia, a dopiero jego początek - podsumował Robert Szaj.

Wszyscy do Wioseł

Ekstremalna ekipa Avalon Extreme wspiera inne drużyny w szczytnym celu. Arkadiusz Pilch, Jakub Ostasz, Kamil Toczydłowski oraz Dagmara Strzelczyk stworzyli wyjątkową osadę, która wzięła udział w akcji „Wszyscy do Wioseł", zorganizowanej przez Fundację Legii Warszawa przy współpracy ze Stowarzyszeniem Kibiców Legii Warszawa oraz grupą „Dobrzy (L)udzie".

Celem akcji jest zbiórka funduszy na nową karetkę dla Centrum Zdrowia Dziecka, której koszt wynosi ok. 350 tys. zł. Na terenie stadionu Legii Warszawa 17 listopada od samego rana przeprowadzono wielkie, charytatywne wiosłowanie. Do udziału w inicjatywie zgłosiło się aż 96 osad, których zadaniem było „przepłynięcie" na ergometrach wioślarskich dystansu długości Wisły, czyli 1047 km.

W wiosłowaniu na rzecz Centrum Zdrowia Dziecka wzięło udział ok. 400 osób – piłkarze i koszykarze Legii, kibice, gwiazdy sportu, dziennikarze sportowi oraz aktorzy. Wśród uczestników nie zabrakło osady Avalon Extreme, która w ciągu 15 minut wiosłowała na czterech ergometrach, dwóch standardowych i dwóch dostosowanych. Łączny wynik drużyny wyniósł 10 926 m.

– Jednoczymy się z innymi drużynami we wspólnym celu. Łączy nas miłość do sportu i chęć pomagania. Takie akcje są znakomite niezależnie od tego, czy jesteś sprawny czy niepełnosprawny. Ważne, że możemy pomóc potrzebującym, zrobić coś dobrego poprzez niestandardowe inicjatywy i przyczynić się do końcowego sukcesu – powiedziała Natalia Sopniewska z Avalon Extreme.

W ciągu kilku godzin od rozpoczęcia akcji udało się zebrać 180 tys. zł.

Red.

SPORT

Niewidomi grali w nogę

W Krakowie odbywał się Blind Football Central Europen League 2017/18 – turniej piłki nożnej osób niewidomych i niedowidzących. Puchar Polski wywalczył klub z Krakowa, zaś pamiątkowy Puchar Prezydenta Miasta Krakowa i cenne punkty powędrowały do Avory MU Brno – najlepszej ekipy 3. kolejki Ligi Centralnej Europy.

W krakowskim turnieju pięć klubów reprezentowało pięć miast z trzech krajów Europy i walczyło o triumf w 3. Kolejce Ligi Centralnej Europy. O miano najlepszego walczyły: Tyniecka NWP (Nie Widzę Przeszkód) Kraków (gospodarz), Avory MU Brno, LASS Budapest, BSC Prague oraz Sprint Wrocław – Blind Football.

Podczas rozgrywek publiczność mogła przekonać się, dlaczego blind football to najefektowniejsza i najszybciej rozwijająca się drużynowa dyscyplina sportowa osób niewidomych.

„Znajomość zwykłego futbolu nic nie daje: tu zawodnik wszystko odbiera czuciowo, na słuch, intuicyjnie. To, że niewidomi mogą uprawiać sport, dla wielu z nich jest jak darowanie drugiego życia. Z czarnymi przepaskami na oczach zawodnicy wyglądają jak skazańcy. Na murawie nic nie widzą, ale muszą zaprezentować udany drybling, podanie, strzał. Pomaga im w tym przewodnik, którego słowo na boisku maluje sytuację i – niczym żywy GPS – ułatwia futbolową nawigację. W piłce nożnej niewidomych brak wzroku rekompensuje się słuchem.

Boisko dla niewidomych piłkarzy jest znacznie mniejsze od tradycyjnego. Wzdłuż bocznych linii ustawione są bandy, które ograniczają pole gry, dzięki czemu rywalizacja na boisku jest płynna i dynamiczna. Mecz dzieli się na dwie części, każda po 25 minut. Drużyna składa się z pięciu zawodników. Gracze z pola są niewidzący i grają z czarnymi przepaskami na oczach, w trakcie meczu dodatkowo zaklejonymi opatrunkiem okulistycznym. Widzi tylko bramkarz, który gra bez opaski. W środku piłki zamontowana jest grzechotka, dzięki której zawodnik jest w stanie zlokalizować futbolówkę. Boisko podzielone jest na strefę obronną, środek pola i atak. Zawodnikom pomagają widzący przewodnicy, których jest trzech. Gdy piłka znajduje się w obronie, wskazówek udziela bramkarz, gdy w strefie środkowej – trener stojący poza bandą, natomiast gdy piłka dotrze do strefy ataku – przewodnik znajdujący się za bramką przeciwnika. Przy rzucie karnym bramkarz najpierw stuka w lewy słupek, potem w prawy, aby strzelający zorientował się, gdzie stoi bramka" - czytamy na oficjalnym profilu Blind Football polskiej reprezentacji.

Red.

SPORT

Zagrają dla SOSW nr 1

9 marca przyszłego roku odbędzie się Charytatywny Turniej Piłki Nożnej „Gramy dla Jedynki", na rzecz Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego nr 1. Dochód z meczu zostanie przekazany na doposażenie sensorycznego placu zabaw.

W meczu udział wezmą wszystkie służby mundurowe z Elbląga, pracownicy Ośrodka oraz drużyna Telewizji Polskiej, którą prowadzi Rafał Patyra. Mecz został objęty Honorowym Patronatem Prezydenta Miasta Elbląga, natomiast Patronat Medialny objęła Telewizja Polska. Podczas turnieju odbędą się również licytacje, losowanie fantów oraz kiermasz prac wykonanych przez naszych uczniów.

– Pierwsze gadżety do loterii fantowej już do nas dotarły. Serdecznie dziękujemy Polskiemu Związkowi Piłki Nożnej oraz klubowi Lech Poznań za wsparcie naszej inicjatywy. Czekamy na dalsze upominki – mówi Ewelina Deja z SOSW nr 1.

Całkowity dochód z meczu zostanie przekazany na doposażenie sensorycznego placu zabaw, który w tym roku został utworzony na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego nr 1 w Elblągu.

Red.

Jedyne takie zawody w Polsce odbywają się w Elblągu

Za nami XII edycja Międzynarodowego Turnieju Hokeja na Sledżach. W tym roku na elbląskim lodowisku zagrały cztery drużyny – z Polski, Rosji, Czech i Austrii. To były dwa dni emocjonujących wrażeń sportowych i walki o każdą zdobytą bramkę, jak również czas, kiedy każdy mógł zobaczyć, że w sporcie nie istnieją żadne bariery.

RAFAŁ SUŁEK

- Wszystkim zawodnikom życzę powodzenia i samych sukcesów. Gratuluję również organizatorom wspaniałego pomysłu i dziękuję za zaangażowanie w organizację tej niezwykłej imprezy, która promuje nasze miasto i sport osób niepełnosprawnych. Bo jak dobrze wiemy, ten rodzaj sportu można podziwiać tylko u nas, w Elblągu – mówił podczas inauguracji Witold Wróbleski, prezydent Elbląga. Jako pierwsi na taflę lodowiska wyjechali zawodnicy Austrii oraz gospodarze – drużyna IKS „Atak" Elbląg, będąca jednocześnie reprezentacją narodową naszego kraju. Jak mówili wówczas organizatorzy turnieju, nasza reprezentacja chce się pokazać z jak najlepszej strony i wierzy, ze uda im się dojść do finału. Nie będzie to jednak łatwe zadanie, gdyż żadna z reprezentacji nie zamierzała łatwo oddać miejsca w walce o najważniejsze trofeum zawodów. Po czterdziestu pięciu minutach było już pewne, że pierwszy krok ku postawionemu sobie celowi nasza drużyna zrealizowała – wygrała łatwo jedenastoma bramkami, nie tracąc przy tym ani jednej. Niestety, dobrym dorobkiem punktowym mogliśmy cieszyć się tylko przez kilka godzin.

W drugim swoim meczu tego dnia biało-czerwoni musieli stawić czoła niekwestionowanemu liderowi turnieju – reprezentacji Rosji, który w swoich szeregach miał sześciu wicemistrzów igrzysk paraolimpijskich z Soczi. Również i ten mecz obfitował w ilość strzelonych bramek. W sumie padło ich dziesięć. Niestety wszystkie zostały zapisane na konto naszych rywali. Stało się więc jasne, że ostatni mecz biało-czerwonych będzie meczem o występ w finale turnieju – szczególnie, że wcześniej nasi ostatni rywale pokonali reprezentację Austrii aż 26. bramkami, nie tracąc przy tym ani jednej.

Nie był to jednak najwyższy wynik, jaki można było zobaczyć na tablicy podczas tegorocznego turnieju. Z przytupem, drugi dzień zmagań w ramach Międzynarodowego Turnieju w Hokeja na Sledżach, rozpoczęli Rosjanie, którzy pokonali drużynę Austrii aż trzydziestoma sześcioma bramkami, nie tracąc przy tym ani jednej. Kto oglądał mecz, wie, że wynik mógł być znacznie wyższy, lecz miało się wrażenie, że zawodnicy rosyjscy od pewnego momentu nie chcieli jeszcze bardziej wypunktować swoich rywali.

Dla nas, najważniejszy był jednak drugi mecz tego dnia, po którym miało być już pewne, kto zagra w finale turnieju. Mecz rozpoczął się dla naszej reprezentacji pomyślnie. Jeszcze w pierwszej tercji objęliśmy prowadzenie, lecz tuż po przerwie zawodnicy z Czech doprowadzili do wyrównania. Przez całe spotkanie walka między obiema drużynami była bardzo wyrównana i mecz mógł się podobać. Było to pierwsze spotkanie w całym turnieju, bez wyraźnej przewagi jednej ze stron. Niestety po ostatnim gongu, biało-czerwoni musieli uznać wyższość przeciwnika przegrywając całe spotkanie 2:4 i musieli zadowolić się grą o trzecie miejsce w turnieju, gdzie ponownie zmierzyli się z drużyną Austrii – pokonując ją ostatecznie 18:0.

Tymczasem w finale spotkały się reprezentacja Rosji i Czech. Nie był to zbyt wyrównany mecz. Szczególnie gra reprezentacji Rosji budziła podziw wszystkich oglądających, gdyż miało się wrażenie, że krążek wręcz niczym magnez przemieszczał się między zawodnikami rosyjskimi, którym każda akcja się udawała. I choć Czesi nie zdobyli żadnej bramki a stracili ich aż dziewięć, to można powiedzieć, że dzielnie odpierali ataki przeciwnika, przez co tym bardziej zasłużyli na drugie miejsce w turnieju.

W sumie, podczas dwóch dni turnieju rozegrano osiem spotkań podczas których padły aż 123 bramki.

Zapraszamy do obejrzenia fotorelacji z turnieju dostępnej na razemztoba.pl/17078

Sport to spełnianie marzeń

Uzyskał tytuł Mistrza Polski w Narciarstwie Alpejskim Niepełnosprawnych, ma na swoim koncie sukcesy w Kolarstwie Szosowym Niepełnosprawnych, a pasją do sportów wodnych zaraża innych ludzi. O wewnętrznej przemianie, wysoko stawianej poprzeczce i tym, co w życiu najważniejsze, rozmawiamy z IGOREM SIKORSKIM.

MONIKA SZAŁAS

Monika Szałas: Jak zaczęła się Pana przygoda ze sportem?

Igor Sikorski: Zacząłem uprawiać sport już jako dziecko. Na początku była to zwykła jazda na rowerze z bratem, później kung–fu, narty i snowboard. Od kiedy pamiętam, byłem bardzo aktywny, a wysiłek fizyczny sprawiał mi przyjemność. Próbowałem swoich sił w różnych dyscyplinach, jednak jazda na nartach zawsze dawała mi najwięcej satysfakcji.

Wypadek wiele zmienił w Pana życiu?

Wypadek na pewno nie zahamował mojego zamiłowania do sportu, ale nauczył mnie, by korzystać z życia i bardziej doceniać każdą chwilę. Na co dzień nie przywiązujemy wagi do szczegółów, które tak naprawdę powinniśmy dostrzegać, aby jeszcze bardziej cieszyć się życiem. To właśnie one kształtują naszą rzeczywistość.

Ma Pan na swoim koncie sukcesy w narciarstwie alpejskim i kolarstwie szosowym. Która dyscyplina jest Panu najbliższa i dlaczego?

Narciarstwo. Rower to tylko element w planie treningowym przed sezonem zimowym. Z dumą reprezentowałem Polskę na igrzyskach olimpijskich w Soczi w monoski i jest to przeżycie, którego nigdy nie zapomnę. Jazda na nartach sprawia, że czuję się naprawdę wolny. Adrenalina, która towarzyszy mi na stoku, jest nie do opisania.

Oprócz tego zajmuje się Pan również sportami wodnymi. Wakeboarding a sitwake – na czym polega różnica?

Właściwie to jest to samo i jak się okazuje, sport jest jeden dla wszystkich, niezależnie od tego, czy się chodzi czy jeździ na wózku. Sitwake jest po prostu przystosowany do osób z niepełnosprawnością. Deski do pływania różnią się od siebie, ale ewolucje w powietrzu zależą już tylko i wyłącznie od naszej kreatywności.

Osiągnął Pan wiele na tym polu. Czy jest jeszcze coś, do czego Pan dąży?

W tym sezonie jest rok olimpijski i celuję w dobry wynik. Poza tym liczę na dobre starty w Pucharze Świata i ciągły progres. Konsekwentnie staram się być coraz lepszym sportowcem. Jest to moja prawdziwa pasja, która pozwala spełniać marzenia. Odwiedziłem już wiele miejsc, spotkałem fantastycznych ludzi i czuję, że cały czas się rozwijam.

Pełni Pan funkcję ambasadora Avalon Extreme. Jakie to ma dla Pana znaczenie?

Bycie ambasadorem wiąże się z promowaniem idei projektu. Prowadzę szkolenia z sitwake'a dla „wózkowiczów" i to wspaniałe, móc dzielić się swoją pasją. Cieszę się, że jestem członkiem tej ekstremalnej ekipy. Założenia projektu są mi bardzo bliskie, dlatego identyfikuję się z Avalon Extreme, jego wartościami, ideą, misją oraz wizją.

Na pewno sport jest bardzo angażujący. Czym zajmuje się Pan w wolnym czasie? Co poza sportem jest dla Pana ważne?

Zgadza się, sport jest bardzo angażujący i właściwie ciężko jest go pogodzić z dodatkowymi zajęciami. Ostatnio bardzo absorbuje mnie naprawa samochodu, który jest niezbędny do codziennego funkcjonowania. Największą wartością w moim życiu jest rodzina. Oparcie w bliskich sprawia, że mogę konsekwentnie podnosić sobie poprzeczkę i przekraczać własne granice.

Gdzie szuka Pan motywacji do działania?

Zwykle motywacją są dla mnie sportowcy. Koledzy i koleżanki po fachu, ale nie tylko. Motywacją jest sam cel, który sobie wyznaczam.