Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 3/255
2019

www.razemztoba.pl • Razem Każdego Dnia • Razem już 22 lata

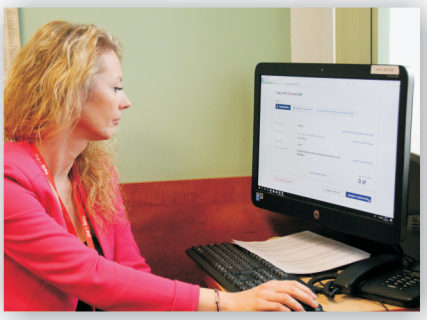
Medalowy rekord w Abu Dhabi

Zapiąć pasy

więcej str. 5

„Ten dom zawsze daje radość”

więcej str. 19



Jak działa „Twój e-PIT”?

więcej str. 34

Taneczne show otwarte na niepełnosprawnych

Trwa kolejna, 9. edycja telewizyjnego show „Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami". Kto tym razem sięgnie po tytuł mistrza tańca i zdobędzie kryształową kulę? Czy tym razem może to być osoba z niepełnosprawnością?

Fot. Joanna Mazur (Facebook)

WERONIKA WÓJCIK

„Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami" to program rozrywkowy nadawany najpierw w TVN, a następnie reaktywowany i przejęty przez stację Polsat. Od lat ma w założeniu połączenie w pary osobowości medialne z zawodowymi tancerzami, które mają za zadanie w każdym odcinku zaprezentować dany taniec. Wszystko podlega ocenie surowego jury, w którym zasiadają: Iwona Pavlović, Andrzej Grabowski, Michał Malitowski i Aleksandra Jordan.

W tegorocznej edycji udział biorą: Justyna Żyła (żona skoczka narciarskiego Piotra Żyły), Joanna Mazur (lekkoatletka), Anna Jagodzińska (modelka), Daniel Kuczaj (Quczaj – trener personalny), Jakub Kucner (Mister Polski 2017), Agnieszka Radwańska (tenisistka), Tamara Gonzalez-Perea (Macademian Girl – blogerka modowa), Paweł Dudek (Czadomen – piosenkarz disco-polo), Mariusz Węgłowski (aktor), Dominika Tajner-Wiśniewska (żona piosenkarza Michała Wiśniewskiego), Sebastian Stankiewicz (aktor i kabareciarz) oraz Tomasz Działowy (Gimper – youtuber).

Nie lada sensację w środowisku osób niepełnosprawnych wywołało uczestnictwo Joanny Mazur – niewidomej mistrzyni świata w biegu na 1500 metrów. W historii programu to już trzecia osoba z niepełnosprawnością, wcześniej po kryształową kulę ścigali się Iwona Cichosz i Jan Mela.

Pierwszy odcinek wyemitowany 1 marca 2019 roku w Polsacie uchował wszystkie 12 par od wyeliminowania. Jednak w drugim odcinku z 8 marca program opuściły dwie pary: Ania Jagodzińska i Michał Jeziorowski oraz Dominika Tajner Wiśniewska i Wojtek Jeszke.

Joanna Mazur to 29-letnia mistrzyni, która w wieku 7 lat straciła wzrok w wyniku rzadkiej wady genetycznej. Jako osoba niepełnosprawna startuje w zawodach ze swoim trenerem Michałem Stawickim, byłym triathlonistą. Podczas Mistrzostw Europy osób niepełnosprawnych w 2016 roku we Włoszech zdobyła złoto na dystansie 200 metrów oraz srebro na 100 m. Rok później wywalczyła trzy różne medale – złoto na dystansie 1500 metrów, srebro na 800 oraz brąz na 400 metrów.

Czy niewidoma mistrzyni sięgnie po kolejne trofeum, tym razem taneczne? Jej zmagania możemy śledzić co piątek o 20:15 w Polsacie. ■

SPOŁECZEŃSTWO

6 Jak konsument, to świadomy

„To jest najlepsza rada, jaką można dać konsumentowi. Trzeba uważnie czytać to, co ktoś chce, żebyśmy podpisali. Trzeba uważać na osoby, z którymi się rozmawia, na to, kogo się wpuszcza do domu".

Z PASJĄ NA WÓZKU

10 Praca jest ważna dla każdego

Praca wyznacza miejsce w społeczeństwie, pozwala zdobywać środki materialne, uaktywnia siły tkwiące w jednostce ludzkiej, determinuje samopoczucie, w istotny sposób wpływa na stan zdrowia i relacje z innymi ludźmi.

SPOŁECZEŃSTWO

9 #DisabledPeopleAreHot
12 Zespół Kolorowych Skarpetek
13 Tysiące złotówek. Kilometry Dobra 2019 wystartowały

ELBLĄG

18 Tanecznym krokiem na emeryturze
20 Logopedą być
24 Dzień Kobiet w PZN

POZARZĄDOWO 2018

22 „Nic się nie zmarnuje"
23 Rok w Lazarusie
25 Pomoc z tradycjami

KULTURA

30 O czasie i karierze w bezruchu...
32 Rasowy thriller – najnowsza książka Agnieszki Pietrzyk
33 Z kulturą dla wszystkich

PRAWO

34 Jak działa „Twój e-PIT"?
35 Mama 4+
36 Działalność gospodarcza a zasiłek macierzyński i rodzicielski

POMOCNA TECHNIKA

40 Kinetyczny piasek

Koncepcja urządzenia polega na pełnym zaangażowaniu użytkownika za pomocą trzech zmysłów: wzroku, dotyku – budowanie krajobrazów jest bardzo przyjemnym zajęciem – a także dźwięku, dzięki czemu korzystanie z urządzenia jest bardzo relaksujące.

SPORT

43 Pobili rekord!

„Zawodnicy pojechali na Igrzyska w doskonałej formie, bardzo dobrze przygotowani przez swoich trenerów. Nasi sportowcy ciężko i systematycznie ćwiczą przez cały rok, wylewają hektolitry potu, ale dzięki temu mogą świętować największe sukcesy".

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

RAZEM OD 22 LAT

ADRES REDAKCJI:
82-300 Elbląg, ul. Hetmańska 28,
tel. 500 492 089
e-mail: redakcja@razemztoba.pl
www.razemztoba.pl

REDAKCJA:
Rafał Sułek (red. naczelny),
Monika Szałas, Teresa Bocheńska,
Mateusz Misztal, Paweł Rodziewicz,
Damian i Ilona Nowaccy,
Weronika Wójcik, Magda Fedak,
Paweł Gwardyński.

WYDAWCA:
Elbląska Rada Konsultacyjna
Osób Niepełnosprawnych (ERKON)
www.erkon.elblag.pl
e-mail: erkon@softel.elblag.pl
tel./fax (055) 232-69-35

DZIAŁ ŁĄCZNOŚCI Z CZYTELNIKAMI:
tel. 500 492 089;
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: 4000 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!
500 492 089
Napisz!
redakcja@razemztoba.pl

Fot. na okładce: Olimpiady Specjalne Polska (Facebook)

Naczelny naszej gazety starał się zniechęcić Czytelników do wypełnienia ankiety skierowanej do elblążan z niepełnosprawnościami i ich rodzin w związku z przygotowywaną aktualizacją miejskiego programu na ich rzecz. Bardzo mnie to zbulwersowało i mam nadzieję, że mu się to nie udało. Argument, że standardowa ankieta powinna dać się wypełnić w ciągu 5 minut nie ma tu nic do rzeczy – bo to nie jest zwykła ankieta, taka, jaką na przykład producenci kierują do konsumentów margaryny z pytaniem, jaki smak preferują. Przedmiotowa, tak skrytykowana przez Rafała Sułka, ankieta ma na celu uzyskanie informacji potrzebnych do zaplanowania działań, które osobom z niepełnosprawnościami poprawią warunki funkcjonowania w życiu codziennym, uczestnictwa w życiu społecznym, umożliwią jak najpełniejsze korzystanie z dóbr kultury czy zdobycie zatrudnienia. Jak widać, dotyczy wielu aspektów życia, a zadanie tylu pytań było konieczne dlatego, że nie ma innych źródeł wiedzy o ich potrzebach i problemach. Autorzy ankiety mają za zadanie przygotować diagnozę stanu istniejącego, która pozwoli opracować program rzeczywiście odpowiadający tym problemom i potrzebom. Jestem przekonana, że osoba z niepełnosprawnością lub jej rodzic czy opiekun nie pożałują czasu na wgłębienie się w treść ankiety i rzetelną odpowiedź, wiedząc, że może to zmienić na korzyść ich życie. W Elblągu jest ciągle bardzo dużo do zrobienia w zakresie dostępu do rehabilitacji, wsparcia osób dorosłych (mieszkalnictwo wspomagane, zatrudnienie), likwidacji barier architektonicznych i technicznych, komunikacji, zapewnienia asystentów, opieki wytchnieniowej i zaspokojenia innych potrzeb. Niestety, nie ma wiedzy, czego najbardziej potrzebują niepełnosprawni mieszkańcy i jak dużo. Nie da się tak szerokiej tematyki ująć na jednej czy dwóch stronach druku, a wszystkie dziedziny życia są ważne. Panu Rafałowi odechciało się czytać ankietę na 13 stronie, ale on nie jest osobą, która nie może sama wyjść z mieszkania, zrobić samodzielnie zakupów czy pójść do kina, czeka samotnie w domu na czyjąś pomoc, a miesiącami na możliwość rehabilitacji skurczonych dłoni, a wszystko to z perspektywą spędzenia ostatnich lat życia w DPS. Wiele osób z niepełnosprawnościami, niestety, ma aż za dużo czasu, który spędzają w domu bez żadnego zajęcia, a ich opiekunowie muszą zrezygnować z własnego życia, nie mając pomocy. Oczywiście, byłoby przyjemniej i skuteczniej, gdyby z tą ankietą przyszedł osobiście do adresata ankieter, ale nie ma na to pieniędzy, a nie znalazło się odpowiednio wielu wolontariuszy.

Sugestia pana Sułka, że adresaci ankiety – osoby z niepełnosprawnościami i ich opiekunowie – nie potrafią czytać ze zrozumieniem i nie poradzą sobie z odpowiedzią zwłaszcza na pytania otwarte, jest wręcz obraźliwa. Skąd taka opinia – nie wiem. Nasza gazeta od lat jej zaprzecza – na łamach „Razem z Tobą" roi się od mądrych, dzielnie pokonujących trudy swojej egzystencji młodych i starszych ludzi borykających się z różnymi niepełnosprawnościami. Za tych, którzy sami nie dają rady, robią to ich opiekunowie. Chodzi o to, żeby budować świat bez przeszkód dla ich aktywności, a do tego potrzebna jest wiedza, którą można uzyskać m.in. właśnie przez takie ankiety. Są też osoby samotne, obolałe i zagubione, które najbardziej potrzebują pomocy – o ich problemach muszą opowiedzieć organizacje pozarządowe i instytucje, które są do tego powołane.

Pytania są zrozumiałe i konkretne, nie ma obowiązku odpowiedzi na wszystkie, wystarczy wybrać te, które dla danej osoby są najważniejsze. Od wielu lat, jako przedstawicielka Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych uczestniczę w zespołach tworzących miejskie programy społeczne. Za każdym razem natykamy się na barierę niewiedzy o liczbie osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami, o warunkach ich życia, potrzebach i oczekiwaniach. Opieramy się głównie na własnych obserwacjach i intuicji – a to zdecydowanie za mało. Chcielibyśmy tym razem opracować program, który naprawdę zmieni nasze miasto na lepsze, ale nie zrobimy tego bez pomocy samych zainteresowanych, zaczynając od odpowiedzi na pytania postawione w tej, wcale nie wyczerpującej wszystkich zagadnień, ankiecie.

Teresa Bocheńska

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.

Zapiąć pasy

Mieliśmy plan – znaleźć odpowiednie pasy, kupić, zabrać ze sobą w podróż i już nie martwić się tym, że Julka kiepsko siedzi na fotelu w samolocie. Mieliśmy plan.

ILONA I DAMIAN NOWACCY

Pasy znaleźliśmy, cena oczywiście kosmos – 2 tys. zł, bo przeznaczone dla osób niepełnosprawnych, do stabilizacji w pozycji siedzącej. Były też inne opcje, np. specjalne siedzisko z pasami, ale w konkursie zastosowania praktycznego wygrały te właśnie pasy. Dlaczego w ogóle ich szukaliśmy? Otóż latamy z Julką średnio raz, dwa razy w roku. To na tyle rzadko, by przy kolejnej podróży nie pamiętać całego zamieszania i naturalnego strachu przed lataniem, ale na tyle często, żeby odczuć potrzebę posiadania czegoś, co pomoże Julce nie tylko dobrze siedzieć, ale siedzieć w ogóle. W samolotach tańszych linii lotniczych, z których korzystamy, fotele nie są rozkładane i jest bardzo mało miejsca pomiędzy rzędami. Pas jest jeden, zapinany na brzuchu, który może i chroni przed wypadnięciem z fotela przy większych turbulencjach, ale nie jest absolutnie w żaden sposób wsparciem dla osoby, która samodzielnie nie siedzi. W efekcie Julka, napinając się, zsuwa się z fotela i trzeba ją podtrzymywać przez cały lot, co w tych wąziutkich rzędach jest nie lada wyzwaniem i poważnym testem dla naszego kręgosłupa... Przed kolejną planowaną podróżą znaleźliśmy więc pasy, oczywiście z przeznaczeniem nie tylko do samolotu, ale docelowo też do samochodu. Kupiliśmy i pełni nadziei wzięliśmy ze sobą na pokład samolotu. I na tym kariera lotnicza pasów się zakończyła, okazało się bowiem, że fotele w samolocie mają złączone oparcie z siedziskiem, co uniemożliwia założenie pasów, ponieważ są one mocowane wzdłuż oparcia. Nie skorzystaliśmy więc z nich w samolocie, Julka siedziała tak jak zawsze (puchowe kurtki są w tej sytuacji niezwykle pomocne) i po raz kolejny jakoś nam się udało w miarę spokojnie, choć niezbyt wygodnie, przetrwać lot. Nie było w sumie najgorzej, Jula oglądała film i była spokojna, a lot nie trwał długo – 3,5 godziny. Jednak mieliśmy tak wielką nadzieję na rozwiązanie problemu, że jednak lekki zawód pozostał... Pasy za to sprawdzają się w samochodzie. Julka jest w wieku, w którym fotelik samochodowy zaczyna być wyzwaniem, pozostają już tylko te dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami, kosztują majątek, a też nie do końca spełniają nasze oczekiwania. Pasy są idealne, bo pięciopunktowe, bardzo wygodne, z szerokim zapięciem biodrowym. Potrzebny jest tylko zagłówek. Wracając jednak do samolotu. Dla młodszych dzieci (do 7 lat)

Fot. Damian Nowacki

można kupić siedziska, które sprawdzają się w samolocie, starsi muszą sobie radzić sami, czyli najlepiej mieć kogoś, kto będzie ich asekurował na fotelu. Innej możliwości nie widzę. Byłoby idealnie, gdyby linie lotnicze miały na pokładzie pasy dostosowane do swoich foteli. Choćby jeden, góra dwa komplety w samolocie, dzięki którym osoba, która nie siedzi samodzielnie, mogłaby stabilnie utrzymać się na fotelu. Nie byłby to – podejrzewam – duży koszt, myślę, że nawet jakaś dodatkowa opłata za taką opcję nie byłaby problemem. Stawką byłby przecież spokojny i wygodny lot. Są przecież opłaty za wykupienie miejsca, za więcej przestrzeni na nogi, za pierwszeństwo wejścia na pokład... Dlaczego nie za dodatkowe pasy? Jest przecież cała procedura lotniczej asysty dla osób z niepełnosprawnościami, która działa naprawdę dobrze i sprawnie. Wystarczyłoby do niej dołączyć montaż pasów stabilizujacych w rzędach – i nie mówię tutaj o takich jak my kupiliśmy (te są drogie), ale jakichkolwiek pięciopunktowych, które byłyby lepsze od tego, który jest przy fotelu. Trzeba chyba coś z tym zrobić i zawnioskować o taką zmianę. A na razie będziemy latać tak jak możemy. ■

Jak konsument, to świadomy

Konsumentem jest każdy. Każdy też powinien wiedzieć, jak bronić się przed nieuczciwością ze strony przedsiębiorcy. Najlepsze porady to te od specjalisty, jednak komu chce się go szukać? Paweł Rodziewicz, Miejski Rzecznik Konsumentów w Elblągu, przedstawia najczęściej spotykane problemy.

MAGDA FEDAK

Fot. Mateusz Misztal

Co dokładnie – prostym językiem mówiąc – rozumie się przez słowo „konsument"?

Definicję słowa „konsument" dość precyzyjnie formułuje art. 22 kodeksu cywilnego. Najprościej rzecz ujmując, chodzi o osobę fizyczną, która wchodzi w stosunek zobowiązaniowy z przedsiębiorcą, a ten stosunek nie dotyczy w żaden sposób działalności gospodarczej, którą ta osoba fizyczna mogłaby prowadzić. Każdy z nas jest zatem konsumentem, nawet przedsiębiorca, który w danym momencie dokonuje zakupu do swojego domu, np. pralki lub zmywarki, które będą służyć jego rodzinie.

Z jakimi problemami boryka się najczęściej polski konsument? Czy Elbląg w jakiś sposób wyróżnia się na tym tle?

Konsumenci borykają się z różnego rodzaju problemami. Wśród nich można wyróżnić te wynikające z czynów o charakterze przestępczym: różnego rodzaju oszustwa, wyłudzanie podpisów czy zawieranie umów, które są niekorzystne już z samego założenia. Są to zazwyczaj czyny wyczerpujące znamiona przestępstwa z art. 286 kodeksu karnego, czyli doprowadzanie do niekorzystnego rozporządzenia mienia. Oddzielną kategorią są problemy, które wynikają ze zwykłych błędów, dotyczące wad rzeczy zakupionych lub nienależycie świadczonych usług. Są to sytuacje, w których dochodzi do sporu na linii konsument – przedsiębiorca. Spory te, z reguły, mają bardzo prostą naturę. Konsumentowi wydaje się, że usługa bądź towar nie spełnia jego oczekiwań, natomiast przedsiębiorca jest innego zdania – nie jest skłonny uznać racji konsumenta. W tym momencie dochodzi do sporu konsumenckiego. Spór ten rozpoczyna się postępowaniem reklamacyjnym. Reklamację zgłaszamy do sklepu, w którym nabyliśmy towar, czy też przedsiębiorcy, który wyświadczył nam usługę. Przedsiębiorca ma obowiązek przyjąć reklamację. Konsument nie ma jednak wpływu na to, czy ten uzna ją za zasadną. Jeśli przedsiębiorca i konsument mają rozbieżne zdanie na ten temat, rodzi się spór o charakterze konsumenckim. Jeżeli chodzi o Elbląg, to na tle reszty Polski ma on swoją specyfikę. Przejawia się ona w głównej mierze w starzejącym się społeczeństwie. Mamy mniej młodych ludzi w stosunku do ludzi starszych. W związku z tym częściej mamy do czynienia z problemami, które są właściwe dla tej grupy wiekowej, czyli na przykład różnego rodzaju oszustwami wymierzonymi przeciwko seniorom.

Na co konsumenci powinni uważać najbardziej?

Przede wszystkim powinni uważać na to, co podpisują. To jest najlepsza rada, jaką można dać konsumentowi. Trzeba uważnie czytać to, co ktoś chce, żebyśmy podpisali. Trzeba uważać na osoby, z którymi się rozmawia, na to, kogo się wpuszcza do domu. Stosunek zobowiązaniowy powstaje z reguły w momencie, kiedy podpiszemy umowę, dlatego najważniejsze jest czytanie tego, co się zamierza podpisać.

W jaki sposób bronić się przed nieuczciwymi praktykami przedsiębiorców?

Przede wszystkim trzeba potrafić zdefiniować taką nieuczciwą praktykę, ponieważ jeśli chodzi o ich katalog, on cały czas się powiększa. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów monitoruje polski rynek i co jakiś czas – na skutek postępowań, które prowadzi – w tym katalogu pojawiają się nowe pozycje na liście. W związku z tym należy obserwować, jak ten rynek się zachowuje – jest zmienny. Praktyki rynkowe są bardzo różne i co chwilę pojawiają się nowe, budzące wątpliwość. Zgłaszane są one do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów – tam dochodzi, bądź też nie, do wszczęcia postępowania, które może

zakończyć się wyrokiem orzekającym co do ich uczciwości. Jeżeli mamy wątpliwość, co do tego, czy ktoś próbuje wobec nas stosować nieuczciwą praktykę, to możemy zadzwonić na specjalną infolinię konsumencką albo zwrócić się do Miejskiego Rzecznika Konsumentów lub Inspekcji Handlowej.

Czy istnieje jakiś podział praw konsumenta ze względu na wiek? Kiedy na przykład jest drobny druk, czy osoby starsze mają pod tym względem jakąś ulgę?

Prawa konsumentów dotyczą wszystkich osób, które są w stanie dokonać czynności prawnych. Prawo cywilne wyszczególnia nam trzy grupy podmiotów pod kątem zdolności do czynności prawnych. Czynnikami, które decydują o jej zakresie, są wiek oraz stopień ubezwłasnowolnienia. Jeżeli chodzi o wiek, to częściową zdolność do czynności prawnych nabywamy w wieku 13, a całkowitą w wieku 18 lat. Osoby ubezwłasnowolnione całkowicie nie posiadają zdolności do czynności prawnych, a ubezwłasnowolnione częściowo posiadają ograniczoną zdolność. Jeżeli mówimy o osobach starszych, nie ma takiego wieku, który mógłby inaczej klasyfikować te osoby w odniesieniu do możliwości zaciągania zobowiązań. Nieuczciwi przedsiębiorcy mogą próbować wykorzystać ten fakt. Dlatego oferty przedstawiane osobom starszym powinny być dostosowane do ich wieku. W przeciwnym razie, gdy taka osoba nie będzie w stanie zapoznać się z warunkami zawieranej umowy, jej oświadczenie woli może być obarczone błędami. Jeżeli będziemy w stanie wykazać, że oświadczenie woli jest obarczone błędem, możemy unieważnić taką umowę na podstawie art. 82 kodeksu cywilnego, bądź też art. 84, jeżeli ten błąd został wywołany celowo.

Niedawno obchodziliśmy Światowy Dzień Konsumenta. Jakie jest pochodzenie tego święta? Czy z tej okazji były organizowane jakieś specjalne wydarzenia?

Światowy Dzień Konsumenta obchodzony jest 15 marca od 1983 roku. Dzień ten swoją datą nawiązuje do wystąpienia prezydenta USA J.F. Kennedy'ego z 1962 roku w Kongresie, podczas debaty nad ustawą dotyczącą ochrony praw konsumenta. Powiedział on wtedy znamienne słowa: „Wszyscy jesteśmy konsumentami". W Polsce Światowy Dzień Konsumenta obchodzimy od 2000 roku. Z tej okazji w całym kraju organizowane są różnego rodzaju wydarzenia, kongresy, sympozja. W tym roku obchodzimy także 20-lecie funkcjonowania Miejskich i Powiatowych Rzeczników Konsumentów. Na tę okoliczność przygotowałem niespodziankę dla młodszych mieszkańców Elbląga. Ponieważ dużo uwagi poświęcałem w swojej pracy seniorom, a przecież kształtowanie świadomości prawnej powinno rozpoczynać się od lat najmłodszych, postanowiłem zaprosić wszystkich uczniów elbląskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych do konkursu plastycznego, organizowanego przez Prezydenta Miasta Elbląga, w którym dzieci i młodzież będą mogły wykazać się zarówno swoimi zdolnościami plastycznymi, jak i znajomością zagadnień związanych z prawami konsumenta. Więcej szczegółów oraz regulamin konkursu można znaleźć na stronie Urzędu Miejskiego w zakładce Miejski Rzecznik Konsumentów. ■

ELBLĄG

Miejski Rzecznik Konsumentów – co warto wiedzieć?

Fot. Mateusz Misztal

Rzecznik jest instytucją o charakterze doradczo-interwencyjno-procesowym, w szczególności w zakresie informacji, interpretacji przepisów, wyjaśnień przepisów prawnych. Z jego pomocy mogą skorzystać konsumenci stale zameldowani/zamieszkujący na terenie Elbląga, których dotyczy zgłaszany problem oraz ci, którzy zawarli umowy z firmą zarejestrowaną na terenie RP na cele prywatne.

Analiza zgłaszanej Rzecznikowi Konsumentów sprawy wymaga zapoznania się z całą zgromadzoną dokumentacją. Rzecznik występuje do przedsiębiorcy dopiero po wyczerpaniu przez konsumenta drogi postępowania reklamacyjnego. Wnioski o pomoc należy składać w formie pisemnej; powinny one zawierać kompletne dane adresowe konsumenta i przedsiębiorcy wraz z dołączonymi załącznikami w kopiach, stanowiącymi pełną dokumentację zgłaszanej sprawy (np. umowy, rachunki, zgłoszenia reklamacyjne oraz korespondencję między stronami w sprawie).

Miejski Rzecznik Konsumentów przyjmuje petentów w budynku przy ulicy Kosynierów Gdyńskich 42 (pok. nr 2). ■

DNI I GODZINY UDZIELANIA PORAD KONSUMENTOM:

Poniedziałek	8:00–15:00
Wtorek	8:00–16:00
Środa	8:00–15:00
Czwartek	8:00–15:00

Źródło: UM Elbląg

WARSZAWA

Przedszkole otwarte – świat też

W Warszawie były już przedszkola dla dzieci z autyzmem – wysoko wyspecjalizowane, cechujące się dobrą opieką, stwarzające komfortową atmosferę, oferujące różnego rodzaju terapie. Niestety, były prywatne. W końcu otwarto nowe przedszkole – publiczne.

Fot. pixabay.com

Stworzenie przyjaznej placówki w Zespole Szkół Specjalnych nr 97, która odpowiada potrzebom dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, było wyzwaniem dla pracowników i rodziców. Nie ma tu żadnych agresywnych dźwięków. Na drzwiach znajdują się oznaczenia – „gdzie jestem" i „co będę robić". Nie ma kontrastów kolorystycznych, wnętrza są stonowane, dzięki czemu dzieciom łatwiej skupić się na zadaniach. Nad edukacją czuwa pedagog specjalny w porozumieniu z nauczycielem.

– Wczesna diagnoza i wsparcie daje dziecku szansę na samodzielne życie. Nowe przedszkole jest odpowiedzią na potrzeby ostatnich lat. Wiemy, że w placówkach jest coraz więcej dzieci, u których zdiagnozowano autyzm. To wpływ lepszej diagnostyki i wyższej świadomości rodziców, nauczycieli i innych osób z otoczenia najmłodszych – mówi prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski.

Z przedszkola przy ul. Tarchomińskiej korzystają dzieci w wieku 3-8 lat (przewidziano miejsca dla 32 podopiecznych). Placówka dysponuje ośmioma salami dydaktycznymi, a także salami do zajęć rewalidacyjnych, gdzie odbywa się muzykoterapia, terapia mowy oraz integracja sensoryczna. Powstało też patio, wzbogacające możliwości terapii relaksacyjnej. Modernizacja i stworzenie przedszkola to koszty ponad 10 mln zł.

– Szkoły i przedszkola zmagają się z wieloma wyzwaniami. Cieszę się, że jest to kolejne przyjazne miejsce, gdzie kadra i jej podopieczni akceptują każdą indywidualność – dodaje prezydent miasta. ■

Oprac. Magda Fedak
Źródło: UM Warszawa

SPOŁECZEŃSTWO

Oddychaj

„Róbcie co w waszej mocy, by wasz czas był cenny i wspaniały, pozbawiony bzdur" – to słowa, które Holly Butcher napisała w swoim liście. „Pomyśl, jakie masz szczęście, że możesz to robić – oddychać". Kobieta w wieku 27 lat umarła na raka kości.

Fot. Holly Butcher (Facebook)

Pytanie „jak żyć?" stawiane jest od wieków. Czy właśnie ktoś na nie odpowiedział? Jaki jest środek na wspaniałe życie? Wiedzą to ci, którzy tą wiedzą nie mogą się już nacieszyć. Co radzi Holly?

„Chciałabym, żeby ludzie przestali tak bardzo przejmować się małymi, nieistotnymi rzeczami i starali się zapamiętać, że nas wszystkich czeka ten sam koniec". Holly zauważa, że nie należy się przesadnie przejmować trudnościami. Porusza też temat problemów, z jakimi borykają się kobiety. „Widzę jak moje ciało marnieje i nie mogę nic z tym zrobić. I pragnę tylko jednego, by móc spędzić jeszcze jedne urodziny albo Święta w towarzystwie swojej rodziny, albo jeszcze jeden dzień ze swoim partnerem, albo psem. Tylko jeden dzień" – pisze.

Holly porusza jeszcze jedną ważną kwestię: „Przyjmowanie krwi pomogło mi utrzymać się przy życiu dodatkowy rok, który spędziłam tutaj z moją rodziną, przyjaciółmi i psem. Zawsze będę za to wdzięczna. Przez ten czas przeżyłam jedne z najpiękniejszych chwil w swoim życiu".

Warto skorzystać z tych rad. Wystarczy tylko znaleźć sposób, by cieszyć się każdym oddechem – i przekazać to dalej. ■

Oprac. Magda Fedak
Źródło: Facebook

BEZ BARIER

Wypisz mi to na dłoni

Z okazji Dni Antydyskryminacji odbyły się nietypowe warsztaty z nauki alfabetu Lorma oraz innych sposobów komunikacji osób głuchoniewidomych.

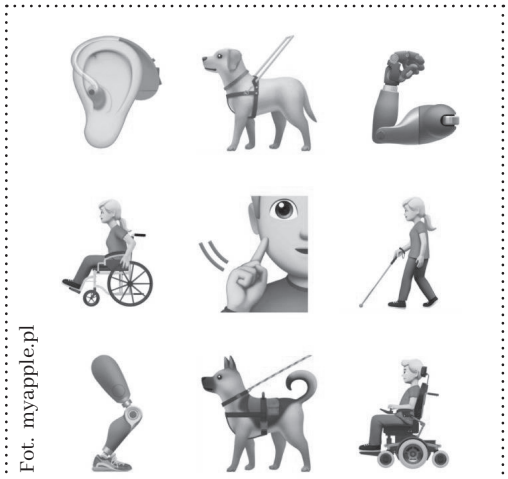
Alfabet Lorma to metoda, która polega na kreśleniu linii i punktów na dłoni drugiej osoby. Choć wydawać by się mogła trudna, to jednak jej używanie w dużej mierze polega na metodzie skojarzeniowej. Warsztaty odbyły się w murach Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Organizatorem przedsięwzięcia była Wielkopolska Jednostka Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym, a prowadzącym wydarzenie był pełnomocnik i koordynator wolontariatu Jacek Kowalski. ■

Oprac. Weronika Wójcik
Źródło: Facebook

SPOŁECZEŃSTWO

Emocje 12.0

Świat wirtualny rozwija się bardzo szybko – powstają nowe oprogramowania, wiele aplikacji ułatwiających życie – co za tym idzie, wizualna strona musi nadgonić także zmiany społeczne. W jaki sposób? Światowe giganty internetowe opracowują nowe warianty emocji – w tym niepełnosprawności.



Fot. myapple.pl

Emotikon – symbol dwukropka i nawiasu – zmienił się w internetową ekspresje mimiczną emoji. Wkrótce pójdzie o krok dalej – uwzględni także kwestie społeczne. Nie będzie jedynie ozdobnikiem i znakiem identyfikacyjnym. Stanie się pewnym znakiem ogólnej akceptacji. Ikony odnoszące się do niepełnosprawności to kolejny krok naprzód do powstrzymania dyskryminacji.

W tym roku dostępny jest już standard Unicode 12.0 – czyli podstawa kodowania nowych emoji, na bazie których powstaną wszystkie aktualizacje emoji Apple. Niektóre z nowych ikon można „przedpremierowo" zobaczyć. Wiele firm pracuje nad wasną koncepcją: Google, Twitter, Facebook również tworzą oparte na nowym standardzie Unicode warianty emoji. Niektóre z nich są aktualizowane. Całkiem nowych opcji powstało w sumie 59.

Co to za warianty? Mowa o ikonach ucha z aparatem słuchowym, ludzi chodzących o lasce, wózków inwalidzkich, osób niewidomych czy psów przewodników. Powstają też warianty protez nogi czy ręki. ■

Oprac. Magda Fedak

POZNAŃ

#DisabledPeople AreHot

Seksualność nie jest tylko aspektem wizualnym, ale tym, jak się człowiek czuje z samym sobą – jak na siebie patrzy, jak to wyraża i jak przeżywa. Internetowa akcja odbywająca się pod hasłem #DisabledPeopleAreHot ma udowodnić, że piękno należy do każdego.

Fot. @CharlBaby24 (Twitter)

Pomysł na akcję wyszedł od cierpiącego na porażenie mózgowe Andrew Gurzy. Aktywista starał się włączyć temat seksualności do obszaru mediów i sfery publicznej. Pojawił się przy tym pomysł na #DisabledPeopleAreHot. – Zamieściłem raz ten hasztag na moim Twitterze i zauważyłem, że nikt go nie używał – mówi dla BBC. – Pomyślałem więc, że mogę go przekuć w jakąś zabawę – dodaje.

Jakie były jej zasady? Hasztag miał być wykorzystywany przy zdjęciach. Chodziło o wyrażenie zadowolenia z siebie, podkreślenie, że jest się szczęśliwym i atrakcyjnym. Akcja staje się środkiem do wyrażenia indywidualności i swojej pewności siebie, przełamuje stereotypy i tabu związane z seksualnością osób niepełnosprawnych. Osoby dodające zdjęcia z hasztagiem wspierają tych, którzy nie pokonali jeszcze bariery akceptacji siebie. ■

Oprac. Magda Fedak
Źródło: @andrewgurza (Twitter)

Praca jest ważna dla każdego

Praca jest formą aktywności odgrywającą szczególnie istotną rolę. Warto przez chwilę zastanowić się, czym tak naprawdę ona jest i do czego jest potrzebna w życiu człowieka. Czy pełni jakąś szczególną rolę w życiu osób z niepełnosprawnością?

PAWEŁ BOROWIECKI

Według Encyklopedii PWN praca jest to celowa działalność człowieka prowadząca do wytworzenia dóbr materialnych lub kulturalnych, i przystosowania ich do zaspokojenia potrzeb ludzkich. Człowiek jako jedyny przetwarza dobra przyrody dla swoich potrzeb. Jest to forma działania odróżniająca nas od zwierząt. W literaturze przedmiotu wymieniane są zazwyczaj trzy podstawowe funkcje, jakie pełni praca:

– psychologiczna – praca rozwija naszą osobowość, ludzie pracujący czują się potrzebni i przez to dowartościowani,

– ekonomiczna – dzięki pracy człowiek zarabia pieniądze i ma środki do życia oraz ma możliwość zaspokojenia własnych potrzeb,

– społeczna – uczy współdziałania, czyni z człowieka istotę społeczną.

Praca daje człowiekowi poczucie sprawstwa. Dzięki niej możemy poczuć, że robimy coś pożytecznego, dobrego, ciekawego, wnosimy coś do społeczeństwa. Jest też formą pozostawienia po sobie czegoś dla świata. Może być również sposobem wyrażania siebie, np. poprzez działalność artystyczną. Praca jest środkiem, który zapewnia nam nie tylko egzystencję, ale także szacunek, poważanie, prestiż społeczny. Dzięki niej możemy realizować swoje bliższe i dalsze plany, a niekiedy również i pasje. Pomaga nam ona w osiągnięciu samorealizacji, rozwoju osobowości, pełni życia. Według przedstawicieli różnych nurtów filozoficznych dobra i satysfakcjonująca nas praca angażuje nie tylko nasze siły fizyczne, ale także nasz umysł i serce. Wyzwala naszą indywidualność, inicjatywę; jest warunkiem zadowolenia. Ideał pracy można zatem określić jako element szczęścia, wolnej, swobodnej i twórczej działalności człowieka, w której wyraża się jego ludzka istota.

Fot. pixabay.com

Praca a niepełnosprawność

W okresie dorosłości jedną z głównych potrzeb każdego człowieka jest praca. W przypadku osób z niepełnosprawnością posiada ona nie tylko wymienione wcześniej trzy funkcje. Zatrudnienie zapewnia osobom z niepełnosprawnością nie tylko niezależność osobistą i materialną, ma też wartość dodatkową – kompensuje ograniczenia wynikające z niepełnosprawności, stanowi rodzaj rehabilitacji oraz procesu rewalidacji, czyli całościowego usprawniania w zakresie fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i społecznym.

Zdaniem pedagogów specjalnych, psychologów i innych badaczy społecznych, praca zawodowa i wynikająca z niej świadomość przynależności do społeczności pracującej przyczynia się m.in. do wzrostu poczucia wspólnoty osób z niepełnosprawnością z wszystkimi ludźmi (D. Kukla 2004). Praca stanowi również najlepszy sposób, by przywrócić ich do w miarę normalnego życia. Jest to podstawowa zasada współczesnej rehabilitacji i rewalidacji. Stąd rehabilitacja zawodowa (rehabilitacja poprzez pracę) powinna być jednym z głównych priorytetów w działaniach państwa na rzecz wsparcia osób niepełnosprawnych (zob. T. Majewski 1995, A. Politaj 2008). Praca zawodowa, oprócz zabezpieczenia finansowego i podstaw egzystencji, jest

dla osób z niepełnosprawnością formą integracji, sposobem na odzyskanie wiary w siebie i poczucia sukcesu w życiu osobistym. Stanowi ważny element w życiu każdego człowieka, wyznacza jego miejsce w społeczeństwie, pozwala zdobywać środki materialne, uaktywnia siły tkwiące w jednostce ludzkiej, determinuje jego samopoczucie, w istotny sposób wpływa na stan zdrowia i relacje z innymi ludźmi. Warto zauważyć, że dla osób niepełnosprawnych zawodowa aktywność ma szczególne znaczenie, dowartościowuje, stanowi ważny etap rehabilitacji społecznej, nadaje sens życiu, wyznacza kierunek rozwoju, pozwala uczestniczyć w życiu społecznym. Jak wynika z badań prowadzonych wśród osób z różnymi dysfunkcjami, praca jest dla nich ważną wartością, nadaje sens ich życiu.

Zagadnienia dotyczące aktywizacji zawodowej oraz rehabilitacji zawodowej i społecznej stanowią na przestrzeni ostatnich lat przedmiot zainteresowania wielu badaczy, organizacji podejmujących działania na rzecz osób z niepełnosprawnością, a także pracodawców. Pod pojęciem aktywizacji zawodowej rozumiemy pobudzanie osób do aktywności zawodowej i odpowiednie wspieranie ich. Natomiast rehabilitacja zawodowa ma na celu ułatwienie osobie z niepełnosprawnością uzyskania i utrzymania odpowiedniego zatrudnienia i awansu zawodowego przez umożliwienie jej korzystania z poradnictwa zawodowego, szkolenia zawodowego i pośrednictwa pracy.

Istnieje również pojęcie rehabilitacji społecznej, czyli umożliwienie osobom niepełnosprawnym uczestnictwa w życiu społecznym i realizowana jest przez:

– wyrabianie zaradności osobistej i pobudzanie aktywności społecznej osoby z niepełnosprawnością;

– wyrabianie umiejętności samodzielnego pełnienia funkcji społecznych;

– likwidację barier: architektonicznych, urbanistycznych, transportowych, technicznych w komunikowaniu się i dostępie do informacji;

– kształtowanie w społeczeństwie właściwych postaw i zachowań sprzyjających integracji z osobami z niepełnosprawnością (T. Majewski 1995, za: E. Ryżek 2015).

Chociaż bezrobocie i problemy ze znalezieniem i utrzymaniem pracy dotyczą wielu ludzi, to osób z niepełnosprawnością te trudności dotykają najbardziej. Według danych GUS tylko ok. 27 proc. osób z niepełnosprawnością w Polsce jest aktywna zawodowo. Z uwagi na różnego rodzaju dysfunkcje i problemy, a także społeczne i mentalne bariery, osoby te zalicza się do szczególnej kategorii społecznej. Ich funkcjonowanie jest bardzo często utrudnione. Z powodu swoich dysfunkcji osoby z niepełnosprawnościami znajdują się często na marginesie społecznego i zawodowego życia. Brak pełnej sprawności oraz wynikające z tego ograniczenia nie muszą jednak oznaczać dla tych osób społecznej i zawodowej izolacji. Warto zwrócić uwagę na to, iż Konwencja Praw Osób Niepełnosprawnych (2007) gwarantuje im prawo do pracy na równych zasadach z innymi obywatelami, w tym prawo do utrzymywania się z pracy wybranej przez siebie, akceptowanej na rynku pracy i w środowisku pracy, o charakterze otwartym, niewykluczającym i dostępnym dla osób niepełnosprawnych. Z tego powodu aktywizacja zawodowa i społeczna stanowi ogromne wyzwanie dla państwa, instytucji wspierających osoby z obniżoną sprawnością oraz współczesnych systemów edukacyjnych.

Jak skutecznie szukać pracy?

Jako osoba niepełnosprawna nie musisz szukać pracy jedynie w zakładach pracy chronionej, nastawionych na zatrudnianie osób niepełnosprawnych. Jeżeli tylko twoje kwalifikacje pokrywają się z potrzebami pracodawcy, pracy możesz szukać również wśród wszystkich ofert i miejsc pracy. Warto przypomnieć o jeszcze jednej ważnej kwestii, która często stanowi pewne obawy przed podjęciem pracy. Mowa tu o orzeczeniu o stopniu niepełnosprawności. Wbrew wielu stereotypowym i błędnym opiniom, nie stanowi ono żadnej przeszkody w podjęciu zatrudnienia. Żadne orzeczenie nie zabrania osobie z niepełnosprawnością pracować, nawet jeśli zawiera ono informację o niezdolności do pracy. Stanowić ono może jedynie pewne wskazówki w jakich warunkach może lub nie może pracować dana osoba. Ostateczną i wiążącą opinią o tym, czy możemy podjąć pracę na danym stanowisku, jest ocena lekarza medycyny pracy wydawana na podstawie odpowiedniego badania stanu zdrowia.

Poszukiwanie pracy warto rozpocząć od próby znalezienia odpowiedzi na kilka pytań:

- Jaką pracę chciałbym wykonywać?
- W czym jestem dobry? Jakie są moje mocne strony?
- Jaką pracę mógłbym wykonywać? Na jaką pracę pozwala mi zdobyte wykształcenie, doświadczenie i umiejętności?
- Na jaką pracę pozwala mi mój obecny stan zdrowia?
- Jaką pracę mogę znaleźć w obecnej sytuacji na rynku pracy i w interesującym mnie regionie?

W tym celu warto spotkać się z doradcą zawodowym, który pomoże nam określić najlepsze dla nas metody i kierunki poszukiwania pracy. Należy mieć oczywiście na uwadze, że na początku może nie będzie to wymarzona praca, a nawet ściśle związana ze zdobytym zawodem. Jednak bardzo istotne jest to, aby zdobywać doświadczenie zawodowe i aktywnie uczestniczyć w rynku pracy, co w dłuższym okresie czasu może doprowadzić nas do tej jedynej, wymarzonej.

Coraz częściej pracodawcy dostrzegają szereg korzyści związanych z zatrudnianiem osób niepełnosprawnych. Taką korzyścią jest np. promocja firmy jako nowoczesnej i otwartej dla społeczeństwa. Pracodawcy cenią sobie także zwolnienia z obowiązkowych wpłat na PFRON (w przypadku firm, które nie zatrudniają osób z niepełnosprawnościami), dofinansowania do kosztów zatrudnienia oraz wysoką motywację do pracy osób niepełnosprawnych.

Do najskuteczniejszych metod aktywnego poszukiwania pracy należą:

– bezpośredni kontakt z pracodawcą – jest to metoda bardzo skuteczna, choć wymagająca odwagi od potencjalnego kandydata. Warto składać swoje CV do miejsc pracy, które nas interesują, nawet jeśli nie wystawiają one ogłoszeń o poszukiwaniu pracowników. Część pracodawców nie zgłasza wolnych etatów do prasy, Internetu i urzędów pracy;

– sieć kontaktów – jeden z najbardziej skutecznych sposobów szukania pracy. Uzyskując od znajomych informację o wolnym miejscu pracy, możesz dowiedzieć się najwięcej na temat oferty i charakteru danej pracy. Każdy człowiek to kontakt z setkami innych osób. Budując kontakty z innymi ludźmi, zwiększasz swoje szanse na znalezienie pracy;

– targi i giełdy pracy – na targach pracy można zdobyć informacje o wymaganiach pracodawców, możliwościach zatrudnienia oraz przebiegu procesu rekrutacji. W czasie rozmów z pracodawcą można przekazać

mu swoje CV albo od razu umówić się na rozmowę kwalifikacyjną. Targi pracy organizowane są zazwyczaj przez Powiatowe Urzędy Pracy. Niektóre skierowane wyłącznie do osób z niepełnosprawnościami. Należy podkreślić, że wystarczy być zarejestrowanym w Urzędzie Pracy jako osoba poszukująca pracy; nie trzeba posiadać statusu osoby bezrobotnej. Oferty pracy wszystkich Urzędów Pracy w całej Polsce są dostępne na stronie: psz.praca.gov.pl;

– Internet i ogłoszenia prasowe – dostępna jest duża liczba portali oferujących pracę. Warto śledzić oferty i ogłoszenia na bieżąco;

– agencje pracy tymczasowej, agencje pośrednictwa pracy – online, jak również punkty stacjonarne. Krajowy Rejestr Agencji Zatrudnienia dostępny jest na stronie internetowej kraz.praca.gov.pl;

– lokalne organizacje społeczne – bazy danych organizacji pożytku publicznego, np. stowarzyszeń, fundacji są dostępne na stronie internetowej: ngo.pl;

– ogłoszenia własne – warto spróbować samemu napisać ogłoszenie o tym, że poszukujemy pracy. Nasza oferta powinna być: krótka i zwięzła, zainteresować czytającego, powinna zawierać konkretne informacje tj.: kto i jakiej pracy poszukuje oraz jak można się z nim skontaktować. ■

SPOŁECZEŃSTWO

Zespół Kolorowych Skarpetek

Inny wygląd, niższy wzrost czy charakterystyczna fałda nad powieką to cechy wyróżniające osoby z Zespołem Downa. Odpowiada za nie dodatkowy chromosom przy 21. parze chromosomów, dlatego to 21 marca stał się Światowym Dniem Osób z Zespołem Downa.

Fot. pixabay.com

Ogólnopolska kampania edukacyjna #ZespółKolorowychSkarpetek powstała, by pokazać, że osoby z zespołem Downa, poza charakterystycznym wyglądem, nie różnią się od innych. Mają takie same potrzeby, oczekują szacunku, tolerancji i miłości. Mogą spełniać się również zawodowo, mieć pasje i korzystać z tych samych przywilejów jak większość, jeśli tylko spełnione są ich podstawowe potrzeby.

– Osoby z zespołem Downa są z natury ciepłe i przyjazne – mówi Kaja Bielawska, pomysłodawczyni kampanii. – Oni mają to po prostu w swoim DNA. Naszym celem jest zwrócenie uwagi na osoby z zespołem Downa w społeczeństwie, pokazanie, że są wśród nas. I mają dokładnie takie same potrzeby jak my: potrzebują miłości, tolerancji, akceptacji – podkreśla.

Wokół osób z zespołem Downa narosło wiele stereotypów, z którymi można walczyć. Często mówi się, że zespołem Downa można się zarazić, bądź choroba powoduje bycie nieszczęśliwym. Z tymi stereotypami walczy kampania #ZespółKolorowychSkarpetek. Spot nakręcony w jej ramach pokazuje, jak osoby z zespołem Downa radzą sobie w życiu, czym się pasjonują, gdzie pracują, z jakich aplikacji korzystają. Można go obejrzeć pod adresem zespolkolorowychskarpetek.pl.

Bartek Szkop, reżyser oraz Dorota Konarska, producent wykonawczy nie mieli wcześniej styczności z osobami z zespołem Downa i nie wiedzieli, jak się z nimi pracuje. – Zauważyłem, że to są osoby, które w ogóle nie dbają o atencję, nie chcą jakiegoś zainteresowania, chcą być traktowane normalnie – zauważa reżyser.

– Co osoby z zespołem Downa wnoszą do społeczeństwa, jeśli nie wkład materialny? Na pewno wnoszą to, że są po prostu dobre, otwarte, czułe, wnoszą śmiałość, szczerość, bezpośredniość, trochę beztroski. Wiele osób mogłoby się tego od nich uczyć – mówi Łukasz Genczelewski, producent spotu. – Zaangażowałem się w kampanię głównie ze względu na Gosię, którą opiekujemy się wraz z organizacją charytatywną Rotaract Warszawa Śródmieście. Ma 17 lat, jednak nie jest tak dojrzała jak jej równolatki, mimo to choroba jej nic nie ujmuje. Jest niesamowicie ciepłą osobą i chciałbym, żeby więcej osób tak postrzegało osoby z zespołem Downa. Mam nadzieję, że nasza kampania w tym pomoże. ■

Informacja prasowa

Tysiące złotówek. Kilometry Dobra 2019 wystartowały

Ruszyła 6. edycja dobroczynnej kampanii Kilometry Dobra, czyli mistrzostw świata w dobroci. Kilkadziesiąt organizacji z całej Polski do czerwca będzie zbierać fundusze, by pomagać potrzebującym. Następnie pieniądze zostaną zamienione na złotówki, by podczas finału, który odbędzie się 2 czerwca, ułożyć jak najdłuższą linię z monet. Tym samym podjęta zostanie próba pobicia rekordu Guinnessa, który aktualnie należy do Austriaków i wynosi 75,2 km.

Fot. pixabay.com

Olsztyn po raz piąty reprezentuje Fundacja „Przyszłość dla Dzieci". Przed nami pełna emocji rywalizacja. — To jedyna kampania, w której można zobaczyć na własne oczy każdą zebraną złotówkę. Kampania, która wspiera organizacje w realizacji ich celów. W zeszłym roku zebraliśmy ponad 90 tys. zł i ułożyliśmy wspólnie ponad 2 km dobra. Tegorocznym celem fundacji jest zebranie 100 tys. złotych. Dzięki tym pieniądzom opłacimy naszym małym podopiecznym leczenie, zapłacimy za ich rehabilitację, będziemy wspierać dzieci chore na nowotwory. Być może wspólnie uratujemy komuś życie — mówi Iwona Żochowska-Jabłońska, dyrektor zarządzająca fundacji.

Z roku na rok akcja skupia wokół ważnego społecznie celu, jakim jest pomoc 360 małym podopiecznym, coraz większą liczbę ludzi. W zeszłoroczną edycję zaangażowali się uczniowie z 27 szkół na Warmii i Mazurach, przedszkolaki z 6 olsztyńskich placówek, ponad 30 firm i instytucji naszego regionu. Wszyscy, którzy chcą włączyć się do akcji, mogą znaleźć szczegółowe informacje na temat możliwości wsparcia na stronie przyszloscdladzieci.org.

– Pomaganie jest proste, a wspólnie naprawdę możemy zrobić więcej — mówi Agnieszka Terebiłów, koordynatorka akcji.

Każda wpłacona złotówka podnosi wynik fundacji, dzięki czemu szanse na pobicie rekordu, a tym samym pomoc fundacyjnym dzieciom, rosną. Wielki finał akcji odbędzie się 2 czerwca w parku Kusocińskiego w Olsztynie, podczas pikniku Fundacji „Przyszłość dla Dzieci".

Kilometry Dobra to cykliczna akcja, której inicjatorem i pomysłodawcą jest prezes Polskiego Instytutu Filantropii Robert Kawałko. Kampania udowadnia, że Polacy umieją współdziałać, a dzięki współpracy lepiej pomagają potrzebującym. Przez 5 lat sfinansowano tą metodą już 180 projektów wartych ponad 4,5 mln zł.

Organizatorzy zapraszają przedszkola, szkoły, drużyny harcerskie, wolontariat pracowniczy oraz osoby indywidualne z Warmii i Mazur do włączenia się w akcję. Mają nadzieję, że w ramach działań na terenie placówek odbędzie się wiele wydarzeń wspierających Kilometry Dobra.

– Liczymy, że uda nam się zebrać wystarczającą kwotę, aby pobić rekord Guinnessa, a przede wszystkim pomóc chorym dzieciom – podsumowują organizatorzy.

Przyłącz się do mistrzostw i wpłać kwotę na swoją miarę. ■

Informacja prasowa

Petycja pacjentów z chorobą Fabry'ego do Ministra Zdrowia

Choroba Fabry'ego jest jedną z niewielu chorób rzadkich, którą można skutecznie leczyć poprzez dostarczenie do organizmu chorego brakującego enzymu. Leczenie dostępne jest we wszystkich krajach UE, ale niestety nie w Polsce.

Pacjenci z chorobą Fabry'ego w Polsce od ponad 14 lat bezskutecznie starają się o dostęp do ratującej ich życie terapii. Są niewidoczni. Cierpią w ukryciu, żyją z silnym bólem, zmagają się z postępującą niewydolnością nerek, powtarzającymi się udarami mózgu oraz zaburzoną pracą serca czy układu pokarmowego. Umierają przedwcześnie, mimo iż właściwe leczenie mogłoby znacznie wydłużyć ich życie oraz pozwolić na zachowanie aktywności zawodowej. Chcą wreszcie zostać zauważeni! Dlatego też w ramach ogólnopolskiej kampanii „Fabry – palący problem" zbierają podpisy pod petycją do Ministra Zdrowia, z prośbą o refundację enzymatycznej terapii zastępczej.

– Życie ze śmiertelnym wyrokiem jest niezwykle trudne, zwłaszcza gdy ma się świadomość, że istnieje terapia, która może zatrzymać postępy choroby, ale jest dla pacjentów niedostępna – podkreśla Anna Moskal, Prezes Stowarzyszenia Rodzin z Chorobą Fabry'ego, inicjatorka ogólnopolskiej kampanii świadomościowej poświęconej Chorobie Fabry'ego „Fabry – Palący problem".

– Z jednej strony mamy ogromne szczęście, gdyż choroba Fabry'ego jest jedną z niewielu chorób rzadkich, którą można skutecznie leczyć [spośród ok. 8 tys. chorób rzadkich jedynie na 5 proc. medycyna ma skuteczny lek – red.], z drugiej zaś niewiele nam z tego szczęścia zostaje, gdyż terapia, która mogłaby pomóc pacjentom, mimo usilnych próśb kierowanych do kolejnych decydentów, jest od wielu lat dla nich niedostępna – dodaje.

„Palący problem" to wołanie o pomoc. Palący, ponieważ jeśli chorzy nie uzyskają szybko dostępu do leczenia, grozi im przedwczesna śmierć. Palący również dlatego, że uczucie „płonących" rąk oraz stóp to najbardziej powszechny, niezwykle dotkliwy objaw choroby wynikający z zajęcia układu nerwowego.

Kim jest Fabry?

Osoby z chorobą Fabry'ego rodzą się z wadą genu odpowiedzialnego za produkcję enzymu alfa-galaktozydazy, który rozkłada niektóre z lipidów organizmu. Jego niedobór sprawia, że lipidy te odkładają się w wielu tkankach i narządach. To zaś jest przyczyną bardzo groźnych dysfunkcji poszczególnych narządów w organizmie. Pierwsze symptomy zauważalne są już u kilkuletniego dziecka. Ponieważ niektóre z objawów są bardzo podobne do dużo częściej występujących schorzeń reumatycznych, kardiologicznych czy neurologicznych, diagnoza choroby Fabry'ego zajmuje często wiele lat.

W tym czasie uszkodzeniu ulegają kolejne narządy. Jeśli leczenie nie zostanie wdrożone odpowiednio wcześnie, u chorego dojdzie do niewydolności nerek, poważnych powikłań sercowo-naczyniowych oraz postępujących uszkodzeń układu nerwowego. Chorych dotykają wielokrotne udary, zawały serca oraz poważne zaburzenia rytmu serca. Upośledzenie nerwów obwodowych powoduje bardzo silne bóle, utratę słuchu, jak również szereg zaburzeń pracy układu pokarmowego.

– Niestety po wielu latach i wielu wizytach w gabinetach lekarskich, postawienie właściwej diagnozy tylko na chwilę przynosi ulgę. Gdy lekarz nie jest w stanie zaproponować leczenia, pojawia się rozczarowanie, poczucie żalu, bezsilność i ogromny strach. Gdy pacjent dowiaduje się, że leczenie jest dostępne we wszystkich krajach Unii Europejskiej, tylko nie w Polsce, pojawia się również uczucie złości – zaznacza Anna Moskal.

Stowarzyszenie Rodzin z Chorobą Fabry'ego liczy ok. 70 członków. Szacuje się, że populacja wszystkich chorych

w Polsce jest większa, ale niestety trudna diagnoza oraz brak odpowiedniego rejestru utrudniają podanie dokładnej liczby.

– Osób z Chorobą Fabry'ego nie widać. Nie widzą nas decydenci, nie widzi nas społeczeństwo. Fabry nie jest chorobą, która objawia się w cechach wyglądu. Chorzy wyglądają jak każdy zdrowy człowiek. Jednak w środku ich organizm każdego dnia jest wyniszczany przez gromadzące się „toksyny". Żyją z niewyobrażalnym bólem – tym fizycznym i tym egzystencjalnym. Umierają przedwcześnie, mimo iż większość z nich mogłaby żyć i normalnie funkcjonować – mówi Prezes Stowarzyszenia Rodzin z Chorobą Fabry'ego.

Ze względu na genetyczne podłoże choroby, cierpią całe rodziny. W przypadku jednej z wrocławskich rodzin są to dwaj bracia, ich matka, babcia, ciotka, a także jej syn. Fakt ten z jednej strony ułatwia diagnozę, z drugiej – utrudnia normalne życie. Mimo tych problemów pacjenci nie dają za wygraną. Starania o otrzymanie terapii enzymatycznej prowadzą od kilkunastu lat. W tym roku Stowarzyszenie zainicjowało kampanię „Fabry – palący problem", w ramach której uruchomiona została specjalna petycja, kierowana do Ministra Zdrowia.

– To nasza ostatnia szansa. Nie możemy już dłużej czekać – zaznacza prezes Stowarzyszenia Anna Moskal, córka, siostra i wnuczka osób zmagających się z chorobą Fabry'ego. – Wielu chorych straciło już nadzieję na to, że będą mogli być leczeni. Część pacjentów zdecydowała się na wyjazd za granicę, niektórzy z nich świadomie podjęli decyzję o niezakładaniu rodziny z obawy przed przekazaniem wadliwego genu. Choroba sieje spustoszenie w organizmie chorego, zmienia jego życie, weryfikuje plany. Choć terapia jest w zasięgu ręki i od wielu lat korzystają z niej chorzy w całej Unii Europejskiej, większość polskich pacjentów jest pozostawiona bez leczenia, bez szansy na normalne życie. Kampania „Fabry – palący problem" to nasze wołanie o pomoc. Pacjenci z chorobą Fabry'ego chcą żyć i normalnie funkcjonować. Pozwólcie im – apeluje Moskal.

– Enzymatyczna terapia zastępcza to dla nas jedyna szansa. Jeśli dostanie się ją odpowiednio wcześnie, można praktycznie całkowicie zahamować postęp choroby i zminimalizować objawy – tłumaczy Ewa z Pabianic, członkini Stowarzyszenia.

Na stronie petycjeonline.pl znajduje się petycja pod hasłem „Apel do Ministra Zdrowia o zapewnienie dostępu pacjentom z chorobą Fabry'ego do enzymatycznej terapii zastępczej".

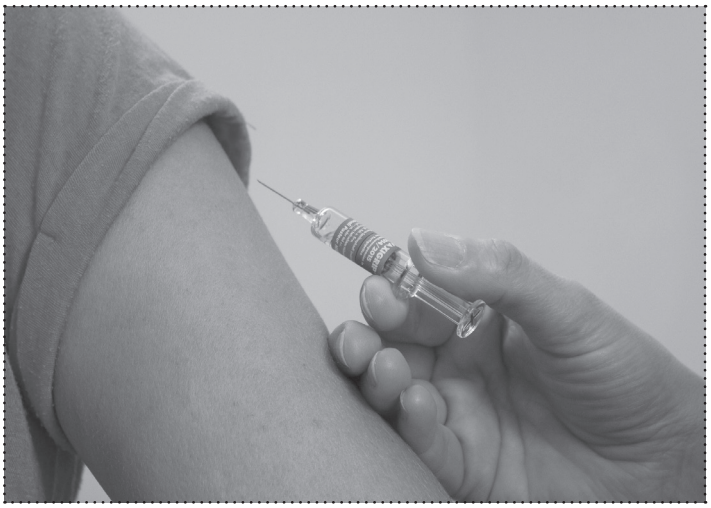
– Każdy, któremu los chorych na Fabry'ego nie jest obojętny, może ją podpisać. Decyzja o refundacji terapii leży oczywiście po stronie Ministra, ale społeczna świadomość na temat tej choroby i poparcie naszych starań jest dla nas ogromnie ważne. Każdy głos, każdy podpis sprawia, że zaczynamy być widoczni. Jako pacjenci, jako ludzie. Jesteśmy normalnymi ludźmi, córkami, synami, matkami, żonami, mężami, którzy pragną po prostu żyć – apeluje Krzysztofa z Wrocławia, członkini stowarzyszenia. ■

Informacja prasowa

KONKURS

Zaszczep się wiedzą i wygraj 500 złotych

Media Support Group , doceniając ogromne znaczenie szczepień, organizuje konkurs skierowany do nauczycieli „Zaszczep się wiedzą o szczepieniach". Konkurs został objęty Honorowym Patronatem Głównego Inspektora Sanitarnego.



Fot. pixabay.com

Głównym celem konkursu jest zwiększenie świadomości dotyczącej znaczenia szczepień dla zdrowia publicznego i zdrowia jednostki oraz profilaktyki chorób zakaźnych.

Konkurs zachęca do pokazania korzyści wynikających ze szczepień, ich znaczenia w wymiarze Polski oraz świata, poruszenia zagadnień z dziedziny biologii, historii, wiedzy o społeczeństwie, życia w rodzinie, a także profilaktyki chorób zakaźnych. Zadanie konkursowe polega na zaplanowaniu oraz opisaniu lekcji poświęconej problematyce szczepień.

Wyróżnione scenariusze zostaną opublikowane w formie elektronicznej (e-book), zaś autorzy 4 najciekawszych scenariuszy otrzymają nagrodę rzeczową w formie bonu o wartości 500 zł.

Szczegółowe informacje o konkursie dostępne są na stronie: zaszczepsiewiedza.pl/konkurs oraz oswiata.sanepid.olsztyn.pl. ■

Informacja prasowa

Czy wiesz, że...?

● W krajach rozwiniętych szczepionych jest ponad 90 proc. dzieci.

● Kobietom ciężarnym zaleca się szczepienie przeciw grypie, bez względu na trymestr ciąży, najszybciej jak to jest możliwe, jeśli nie podano go przed okresem ciąży w bieżącym sezonie.

● Jednym ze składników szczepionki przeciwko tężcowi, błonicy i krztuścowi jest tiomersal (związek rtęci). Badania kliniczne wykazały bezpieczeństwo tego składnika. Jest on etylenem rtęci i nie kumuluje się w organizmie.

Zdobądź doświadczenie zawodowe

Międzynarodowa Fundacja „Reaxum" zaprasza niepełnosprawnych studentów i absolwentów szkół wyższych do współpracy.

Fot. pixabay.com

– Zdajemy sobie sprawę, że często osoby niepełnosprawne, pomimo tego, że potrzebują pomocy, wsparcia, nie zabiegają o to – mówi Marzena Kotwica z fundacji „Reaxum". – I z myślą o nich przygotowano specjalną formułę programu „GraduatON", która przewiduje uwolnienie odwagi zawodowej, wyeliminowanie ograniczeń i wydobycie zdolności.

Wszystkie osoby, które skorzystają z programu, mają szansę na współpracę z doradcą zawodowym, który wyłoni ich talenty i mocne strony, a także określi cechy wymagające dalszej pracy i rozwoju. Ponadto fundacja oferuje indywidualną opiekę psychologa i coacha kariery, który pozwoli określić indywidualny kierunek zawodowy, jego ewolucję oraz pokonać ewentualne bariery, aby przygotować beneficjentów do efektywnego funkcjonowania w firmie. Co więcej – uczestnicy projektu mają szansę skorzystać z płatnego 3-miesięcznego stażu oraz wsparcia opiekuna stażowego.

Oferta skierowana jest do absolwentów szkół wyższych, osób, które maksymalnie dwa lata temu uzyskały absolutorium lub studentów ostatniego roku. Dotyczy to osób, które mają aktualne orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie równoważne) i na dzień przystąpienia do projektu pozostają bez zatrudnienia. Osoby zainteresowane składaniem aplikacji szczegółowe informacje znajdą na stronie reaxum.eu/graduaton. ■

Źródło: olsztyn.eu

Jak bezpiecznie kupować w sieci?

Blisko 300 osób z 3 szkół średnich wzięło udział w zajęciach zorganizowanych przez elbląskich policjantów-profilaktyków. Na ich zaproszenie, prelekcje dla młodzieży przeprowadził specjalista z firmy Allegro.

JAKUB SAWICKI

Fot. KMP Elbląg

Program „Bezpieczne z@kupy w sieci" to seria ciekawych spotkań dla najmłodszych konsumentów, którzy pomimo wieku bardzo chętnie i aktywnie korzystają z możliwości, jakie daje handel internetowy. Gościem pierwszego z nich był kierownik ds. współpracy z organami ścigania z firmy Allegro, Jakub Pepłoński. Środowisko internetowe to dla nastolatków naturalne miejsce, gdzie prowadzą swoje życie towarzyskie, dzielą się pasjami, szukają informacji potrzebnych do nauki, a nawet zarabiają swoje pierwsze pieniądze. Nic dziwnego, że coraz rzadziej odwiedzają stacjonarne sklepy. Wszystkie dostępne dane pokazują, że to właśnie grupa 13–18-latków stanowi grono najbardziej aktywnych e-kupujących. Łatwo i szybko przyswajają nowe rozwiązania w tym obszarze, chociażby najnowsze trendy związane z wykorzystaniem mobilnych technologii służących do zakupów i płatności. Niestety, w parze z fascynacją możliwościami jakie daje Internet, nie idzie doświadczenie i wiedza, która pozwoliłaby im cieszyć się w pełni bezpiecznymi i odpowiedzialnymi zakupami online. W czasie spotkań z młodzieżą eksperci pokazują na co zwrócić uwagę na każdym etapie procesu zakupowego, a nawet jeszcze przed nim, weryfikując sprzedawcę lub sklep internetowy. Młodzi konsumenci dowiadują się, jakie prawa przysługują im w trakcie zakupów, na jakich zasadach mogą zwrócić zakupiony towar i co robić w przypadku jakichkolwiek trudności z zakupem.

Młodzież podczas spotkania chętnie pytała o informacje dotyczące bezpieczeństwa płatności, ochrony danych czy tożsamości w sieci. Bezwzględnie największą korzyścią z udziału w spotkaniach jest to, że nastoletni klienci pozyskane informacje mogą od razu wykorzystać w praktyce oraz podzielić się nimi z bliskimi, również dzięki otrzymanym ciekawym i praktycznym materiałom z najważniejszymi wskazówkami. ■

„To był rok wytężonej pracy”

Kształci dzieci i młodzież z różnymi niepełnosprawnościami – Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 w Elblągu to miejsce, gdzie dzieje się dużo. Placówka w 2018 roku doposażyła plac zabaw i uczestniczyła w wielu przedsięwzięciach.

Fot. archiwum redakcji

– Miniony rok 2018 był dla pracowników ośrodka rokiem wytężonej pracy. Zawód nauczyciela jest zawodem trudnym i odpowiedzialnym. Kierowanie wychowaniem oraz edukacją dzieci i młodzieży stanowi ogromną odpowiedzialność. Dobry nauczyciel ukierunkuje dziecko na właściwe działanie, przekaże wartości, którymi należy kierować się w życiu. Tak właśnie dzieje się w naszej szkole. To dzięki pracy wszystkich nauczycieli nasza szkoła jest wyjątkowa. William Artur Ward powiedział: „Słaby nauczyciel – opowiada. Dobry nauczyciel – wyjaśnia. Bardzo dobry nauczyciel – demonstruje. Genialny nauczyciel – inspiruje”. Tacy właśnie nauczyciele pracują w naszym ośrodku, nauczyciele inspirujący. Każdego dnia wzbogacają życie swoich uczniów, pokazują im właściwą ścieżkę i poszukują wspólnie rozwiązań – mówi dyrektor placówki Leszek Iwańczuk.

W 2018 r. placówka otrzymała certyfikat „Szkoła Wierna Dziedzictwu” przyznawany przez Warmińsko-Mazurskiego Kuratora Oświaty. Ponadto przez cały rok kontynuowano działania w ramach wcześniej uzyskanych certyfikatów.

Uczniowie i wychowankowie placówki osiągali sukcesy sportowe. Zawodnicy Klubu Olimpiad Specjalnych „Rekord” wzięli udział w XI Ogólnopolskich Letnich Igrzyskach Olimpiad i wywalczyli brązowy medal w grze pojedynczej i srebro w deblu (w bowlingu) oraz dwa złote medale – w grze pojedynczej i w deblu (w badmintonie). W marcu tego roku uczennica placówki reprezentowała Polskę oraz Elbląg na Światowych Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Abu Dhabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich [więcej str. 43-44].

– Wychowankowie ośrodka mogą rozwijać swoje zainteresowania, predyspozycje i uzdolnienia uczestnicząc w zajęciach szkolnego zespołu teatralnego „Kopernicki”. Przygotowuje on oprawę szkolnych świąt i uroczystości, takich jak Dzień Edukacji Narodowej, Święto Niepodległości, okolicznościowe przedstawienia z okazji Bożego Narodzenia, Warmińsko-Mazurskich Dni Rodziny i Świąt Wielkanocnych. Zespół zdobywa laury na przeglądach teatralnych. W 2018 roku podczas przeglądu „Kurtyna w górę” zdobył I miejsce – wspomina Ewelina Deja, v-ce dyrektor SOSW nr 1.

Nie brakuje także akcji cyklicznych, takich jak zbiórka ciepłej odzieży dla dzieci i dorosłych w trudnej sytuacji materialnej, zbiórka na rzecz Hospicjum Elbląskiego czy elbląskiego schroniska. Od wielu lat placówka wspiera także Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy.

W grudniu 2018 r. zakończono realizację projektu „Autyzm – Nowe Wyzwania, Nowe Horyzonty” w ramach programu POWER, finansowanego ze środków unijnych. W roku szkolnym 2018/2019 rozpoczęła się realizacja kilku nowych projektów finansowanych z EFS w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Warmińsko-Mazurskiego, tj. „Modernizacja szkolnictwa zawodowego – etap II”, „EL – Zawodowcy XXI wieku – dostosowanie elbląskiego systemu szkolnictwa zawodowego do potrzeb rynku pracy” oraz „Eksperyment edukacją przyszłości – doposażenie bazy dydaktycznej elbląskich szkół podstawowych do rozwijania kompetencji matematyczno-przyrodniczych”.

W minionym roku SOSW nr 1 zorganizował charytatywny turniej piłki nożnej „Gramy dla Jedynki”, w którym udział wzięły wszystkie służby mundurowe z Elbląga, pracownicy Ośrodka oraz drużyna Telewizji Polskiej. Całkowity dochód z meczu został przekazany na doposażenie sensorycznego placu zabaw, który jesienią utworzono na terenie Ośrodka. Wśród działań podejmowanych przez placówkę jest także festyn integracyjny „Zobacz Uśmiech”, na którym niepełnosprawni wychowankowie ośrodka goszczą uczniów klas I-III z placówek z całego miasta oraz wszystkich przedszkoli.

W mijającym roku w ośrodku zaszły istotne zmiany niemal we wszystkich obszarach jego działalności. Opracowano i wdrożono projekty oraz programy, w wyniku których pozyskano znaczące środki finansowe ze źródeł pozabudżetowych. Posłużyły one do wyposażenia ośrodka w nowoczesne środki dydaktyczne, służące rewalidacji oraz wzbogaceniu bazy. ■

AP

Poszukiwani najlepsi opiekunowie

Rozpoczął się nabór wniosków do konkursu Opiekun Seniora 2018. Do 21 kwietnia przyjmowane są kandydatury lekarzy rodzinnych, pielęgniarek, geriatrów i działaczy społecznych.

Około 42 tys. mieszkańców Olsztyna skończyło 60. rok życia. Zmiany demograficzne sprawiają, że Europa już niebawem będzie najstarszym kontynentem świata, a Polska najstarszym krajem Europy. Dlatego tak ważna jest działalność ukierunkowana na seniorów.

W stolicy Warmii i Mazur prężnie działa Rada Olsztyńskich Seniorów, nie brakuje uniwersytetów i akademii III wieku, programów wspomagających najbardziej wiekowo doświadczonych mieszkańców. Konkurs organizowany przez wydawcę portalu „Czas dla Seniora" oraz Fundację „Porozumienie bez Barier" Jolanty Kwaśniewskiej może być natomiast doskonałą okazją do zauważenia wszystkich osób pracujących dla 60-latków i starszych.

– Chcemy poznać najwspanialszych Opiekunów Seniorów i pokazać ich światu, by zainspirowali innych, a swoją postawą dodali sił tym, którzy przeżywają trudne chwile – namawia redaktor naczelna portalu „Czas dla seniora" Monika Wysocka. – Jeśli dobrze się rozejrzymy pewnie każdy z nas znajdzie w swoim otoczeniu kogoś, kto opiekuje się seniorem. Pokażcie nam ich, a my opowiemy o nich innym.

Zgłoszenia do konkursu przyjmowane są w trzech kategoriach: Opiekun Seniora, Wolontariusz, Przyjaciel Seniora. Organizatorzy wyłonią 15 kandydatów (po 5 osób w każdej kategorii), a o ostatecznym wyborze laureatów w każdej kategorii zadecyduje jury złożone m.in. ze specjalistów zajmujących się sprawami seniorów.

Aby zgłosić do konkursu opiekuna bądź wolontariusza, należy wysłać informacje o kandydaturze poprzez formularz zamieszczony na stronie internetowej. Termin mija 21 kwietnia. ■

Źródło: olsztyn.eu

Tanecznym krokiem na emeryturze

Jesteś w wieku 60+, masz dużo wolnego czasu i zastanawiasz się, jak aktywnie go spędzić? Może warto wybrać się na naukę tańca towarzyskiego? Centrum Tańca „Promyk" zaprasza na zajęcia.

Fot. nadesłana

Taniec towarzyski to aktywność fizyczna, która jest jedną z najlepszych sposobów na zachowanie dobrej formy, kondycji i zdrowia. Osoby, które regularnie uczęszczają na treningi tańca towarzyskiego poprawiają jakość swojego życia, zapobiegają rozwojowi chorób układu krążeniowego i oddechowego czy otyłości. Taniec pomaga wyeliminować stres i uwalnia od codziennych napięć, rozluźnia, poprawia samopoczucie oraz wyzwala młodzieńczy temperament.

– Uczęszczanie na zajęcia tańca towarzyskiego sprzyja nie tylko zdrowiu, ale również nawiązywaniu nowych znajomości, utrzymywaniu kontaktów towarzyskich i rozwijaniu hobby. Wspólne treningi to również mnóstwo pozytywnej energii oraz zastrzyk sił witalnych – mówi Joanna Karpiuk z Centrum Tańca „Promyk"

Nauka tańca towarzyskiego obejmuje tańce standardowe, to m.in. walc angielski, tango, walc wiedeński, quickstep, oraz tańce latynoamerykańskie – samba, cha-cha czy jive. Treningi prowadzone są przez doświadczoną instruktorkę z wieloletnim stażem.

Zajęcia sekcji tańca towarzyskiego dla seniorów w Centrum Tańca „Promyk" przy ul. Browarnej 80 wystartowały w lutym. Osoby zainteresowane udziałem na stronie promyk.elblag.pl znajdą pełną ofertę i harmonogram zajęć. Szczegółowe informacje dostępne są również drogą mailową (promyk@swiatowid.elblag.pl) oraz telefoniczną (55 611 01 30/40 i 609 977 220). ■

CSE „Światowid"

ELBLĄG

„Ten dom zawsze daje radość”

W Domu Pomocy Społecznej przy ul. Toruńskiej już od 2014 roku organizowane są uroczyste gale, podczas których mieszkańcy otrzymują wyróżnienia w różnych kategoriach. Tegoroczna „Gala Niezapominajki” wyłoniła aż 59 zwycięzców.

WERONIKA WÓJCIK

Fot. Mateusz Misztal

W dużej sali zgromadzili się: dyrekcja, pracownicy, mieszkańcy oraz zaproszeni goście. Uroczystą galę otworzył kierownik Zespołu Rehabilitacyjnego Rafał Florek. Następnie publika obejrzała krótki spot upamiętniający wcześniejsze uroczystości i ich laureatów. Pierwsza kategoria to „Pomocni innym”, skierowana do mieszkańców, którzy w sposób bezinteresowny wspierają innych w zwykłych czynnościach (jak robienie zakupów czy poruszanie się). Kolejna kategoria – „Pożyteczni zawodowcy” – odnosiła się do mieszkańców wspomagających prace domu, np. przy aktualizowaniu tablic informacyjnych, kalendarza imieninowego czy wszelakich dekoracjach. Zanim poznaliśmy zwycięzców trzeciej kategorii „Promocja Niezapominajki”, publiczność mogła obejrzeć zrealizowane w celach promocyjnych projekty, między innymi humorystyczny teledysk nawiązujący do znanych i lubianych filmów, który powstał przy współpracy DPS z Szkołą Podstawową nr 11 oraz elbląskimi organizacjami.

Następna kategoria wyłoniła tylko jednego, niezwykłego zwycięzcę, wybranego w demokratycznych wyborach – Andrzeja Buttnera. Przerywnikiem i chwilą wytchnienia między kolejnymi wręczeniami był pokaz medialny z „Projektu Kalendarz”, prezentujący przeprowadzone w listopadzie 2018 r. warsztaty plastyczne z okazji Halloween, w których udział wzięli mieszkańcy DPS oraz uczniowie. Piąta kategoria „Wizerunek domu” przeznaczona była dla uczestników wyjazdów reprezentujących dom i jego dobre imię. Na gali organizatorzy wprowadzili nową kategorię „Mol książkowy”, skierowaną do mieszkańców szczególnie lubujących się w książkach i niezapominajkową bibliotekę.

– Są wśród nas osoby, które zawsze chętnie biorą udział we wszystkich wydarzeniach (...). Osoby te w dniu dzisiejszym zostały wyróżnione nie w jednej, ale w kilku kategoriach – tymi słowy konferansjerka zapowiedziała ostatnią, siódmą kategorię „Wyróżnienie specjalnie”. Zwycięzcami zostali Józefa Orzechowska oraz Mieczysław Kusak.

Wszyscy laureaci otrzymali pamiątkowe dyplomy i słodkie upominki z rąk dyrektora placówki Marka Guldy. Uwieńczeniem wydarzenia był występ zespołu „Lazurki”, który grając na trąbkach, saksofonie, perkusji i keyboardzie wykonał kultowe przeboje. W rozmowie z Ireną Kozakiewicz (mieszkanką DPS, od 24 lat wielokrotnie wyróżnianą), oraz Aliną Więckowską (podopieczną od roku, która po raz pierwszy otrzymała nagrodę), dowiadujemy się, że tegoroczna gala bardzo im się podobała. Mieszkanki wielokrotnie podkreślały, że DPS jest bardzo dobrze dostosowany do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych.

– Czym człowiek więcej pracuje, czym mniej stęka, czym bardziej pokonuje swoje problemy fizyczne, tym dłużej żyje. Trzeba być otwartym do ludzi, mieć dużo radości i dużo serca, i tutaj to jest – podsumowuje Alina Więckowska. ■

Logopedą być

Europejski Dzień Logopedy w Polsce obchodzony jest od 2007 roku. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Elblągu już po raz drugi postanowiła uczcić to święto.

WERONIKA WÓJCIK

Tegoroczna konferencja zatytułowana „Logopeda – Dziecko – Rodzic. Różne drogi – jeden cel", zorganizowana w murach Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, składała się tradycyjnie z dwóch części: wykładowej i warsztatowej. Jednak w tym roku, z racji przeprowadzanego remontu, spotkanie odbyło się gościnnie w Instytucie Informatyki Stosowanej im. Krzysztofa Brzeskiego. Zmieniła się również koncepcja warsztatów, które tym razem skierowane były do osób dorosłych. W wydarzeniu udział wzięli dyrektorzy przedszkoli, szkół podstawowych, ośrodków szkolno-wychowawczych, poradni psychologiczno-pedagogicznych, a także wykładowcy, pracownicy i studenci PWSZ.

Z ramienia organizatorów konferencję otworzyła mgr Marzanna Tyburska – wicedyrektor Instytutu Pedagogiczno-Językowego. Następnie głos zabrała sprawczyni przedsięwzięcia, prorektor ds. kształcenia dr Iwona Kijowska. W krótkiej prezentacji przedstawiła skąd zrodził się pomysł i jaka historia kryje się za organizacją obchodów tego święta. Mianowicie w 2017 roku Szkoła Podstawowa nr 8 zaprosiła uczelnię do wspólnych obchodów Europejskiego Dnia Logopedy, co dobrze się składało, ponieważ rok wcześniej PWSZ rozpoczęła rekrutację na stacjonarne studia logopedyczne. W 2018 roku Instytut Pedagogiczno-Językowy postanowił iść za ciosem i przy wsparciu SP nr 8, a także dwóch elbląskich poradni psychologiczno-pedagogicznych samodzielnie zorganizował takie przedsięwzięcie. Od tego momentu PWSZ jest w Elblągu macierzystą jednostką, organizującą Dzień Logopedy.

– Logopeda to zawód wyjątkowy (...). Zawód wielowymiarowy (...). Zawód specjalistyczny, wymagający rozległej wiedzy, stałego doskonalenia zawodowego – podkreślała w swojej wypowiedzi dr Kijowska. Po prezentacji oraz złożeniu życzeń swoim kolegom i koleżankom po fachu oddała głos zaproszonym gościom.

Pierwszy referat zatytułowany „Fakty i mity na temat diagnozy i terapii logopedycznej dzieci z niepełnosprawnością" wygłosił gość specjalny – dr hab. Katarzyna Kaczorowska-Bray, neurologopeda z Uniwersytetu Gdańskiego. Swoje wystąpienie rozpoczęła od analizy grupy dzieci niesłyszących i słabosłyszących, podkreślając rangę pracy surdologopedy, a także istotną rolę implantowania oraz aparatownia dzieci z takim rodzajem niepełnosprawności. Następnie uwagę poświęciła grupie niewidomych i słabowidzących. – Dla logopedy to jedno z największych nieszczęść. Brak wzroku uważany jest za najgorszy rodzaj niepełnosprawności – podkreślała. W swoim wystąpieniu bardzo dosadnie zaznaczała, że logopedia na polu niepełnosprawności wzrokowej niewiele może zdziałać, do tej pory bowiem nie wykształciła tyflologopedii. Jest to temat bezsprzecznie kontrowersyjny, spośród burzliwych dyskusji wyłoniły się dwa stanowiska. Pierwsze zakłada, że uszkodzenie narządu wzroku nie

wpływa na zaburzenie mowy. Drugie całkowicie sprzeczne uważa, że takie uszkodzenie w zasadniczy sposób wpływa na rozwój mowy. W tego typu grupie osób frekwencja zaburzeń jest znacznie wyższa. Prelegentka podkreślała konieczność stymulacji mowy

Fot. Robert Turlej

rozumianej nie tylko jako nadawanie, ale także rozumowanie. Następnie poruszyła kwestię dzieci z niepełnosprawnością ruchową, w tym dzieci z afazją

– Afazja nie jest niepełnosprawnością ruchową. Nie jest, nie była i nie będzie – zaznaczała doktor Kaczorowska-Bray, rozwiewając kolejny popularny mit. Przypomnijmy, że zgodnie z definicją afazja to zaburzenie mowy wynikające z patologii rozwoju lub uszkodzeń pewnych struktur mózgowych w okresie rozwoju dziecka.

Kolejnym znanym mitem są wypowiedzi rodziców twierdzących, że ich pociecha tylko nie mówi. Logopeda podkreślała, że ułamek dzieci tylko niemówiących, a rozumiejących jest niewielki.

– Takie dzieci szybko powinny trafić w ręce specjalistów – zaznaczała prelegentka, obalając znany mit, że z takiego schorzenia można wyrosnąć. Najwyższą liczebność diagnozowanych notuje się wśród dzieci między 12 a 14 rokiem życia, a to zdecydowanie za późno. Specjaliści mogą zdziałać o wiele więcej, dokonując diagnozy kilka lat wcześniej. Przedostatnia grupa, której doktor poświęciła uwagę, dotyczyła dzieci ze spektrum autyzmu. Na pierwszy rzut oka nie różnią się one od innych dzieci, jednak z czasem widoczne u nich są zaburzenia komunikacji werbalnej. Logopeda musi zapewnić im odpowiednie warunki kształcenia z uwzględnieniem odbioru przez dziecko różnych bodźców, a także właściwie dostosować terapię pod indywidualne potrzeby. Ostatnią grupą były dzieci niedostosowane społecznie. Doktor zaznaczała, że zaburzenia mowy i jej rozwoju wpływają na funkcjonowanie w społeczeństwie. Sprawność komunikacyjna to podstawa, jej brak rzutuje bezpośrednio na zdrowie nie tylko fizyczne, ale przede wszystkim psychiczne.

Drugi referat zatytułowany „Neologizm dziecięcy – błąd czy przebłysk geniuszu" wygłosiła językoznawczyni dr Aneta Lica. Swoje wystąpienie oparła o własne badania przeprowadzone w Niepublicznym Przedszkolu „Siedem Darów" w Tczewie. Ich przedmiotem była aktywność słowotwórcza dzieci. Zaskakującym dla wszystkich faktem były przedstawiane wyniki, które przeczyły znanym do tej pory badaniom i literaturze. Doktor Lica wykazała, że wbrew pozorom aktywni słowotwórczo okazali się 5- i 6-latkowie, a nie, jak twierdzi większość, 4-latkowie. Dzieci w badaniu słusznie wykorzystywały podstawy słowotwórcze, korzystając ze znanych nam formantów typu -arz, -owiec czy -acz. Lubiły łączyć różnorakie techniki, a także wykorzystywać te znane nam ze zdrobnień, co wywołało nie lada śmiech wśród publiczności. Pojawiły się nazwy takie jak tenisek, koczykówczuś czy piłkowiec. Prelegentka zwróciła jednak szczególną uwagę na reaktywowanie przez badane dzieci formacji znanych już w polszczyźnie. W oparciu o słownik Doroszewskiego przedstawiła wyrazy, które dzieci tworzyły na nowo, choć te w polszczyźnie istnieją od dawna.

– To niezbity dowód na to, że język sięga po to, co już wykorzystywane – podkreślała.

Na postawione na początku wykładu pytanie, czyli jak reagować na dziecko, które tworzy nowe wyrazy, nie znalazła jeszcze odpowiedzi. Trudno bowiem zdiagnozować czy to przejaw wiedzy o języku, czy być może początki choroby. Doktor apelowała do obecnych na sali specjalistów o zakładanie słowników przychodzącym do nich dzieciom, co pozwoli przeprowadzić nowe badania i wyciągnąć naukowe wnioski.

Trzecie wystąpienie należało do mgr Ewy Zielińskiej i mgr Marzeny Firer-Kosowskiej, przedstawicielek Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 1 w Elblągu. Swoje krótkie, acz treściwe wystąpienie, oparły na przedstawieniu stworzonego przez siebie logopedycznego programu edukacyjnego dla rodziców. Stworzona przez nie koncepcja składa się z cyklicznych spotkań, które obejmują treści dotyczące rozwoju mowy dziecka, ale nie tylko. Pojawiają się różnorakie warsztaty, na których np. porusza się kwestię sposobu karmienia i wpływu jaki ma ono na rozwój dziecka (naturalnie poprzez butelkę bądź picie z kubeczka). Inne spotkania dotyczą zabaw słuchowych oraz bajek, piosenek i wyliczanek, które rodzice mogą wykorzystać w pracy ze swoimi pociechami.

Czwarty referat zatytułowany „Logopeda w szkole – możliwości i ograniczenia w kształtowaniu prawidłowej mowy dziecka" należał do mgr Agnieszki Zagulskiej-Narwojsz, współorganizatorki i współpomysłodawczyni Dnia Logopedy (z ramienia SP nr 8). Prelegentka swoje wystąpienie skupiła wokół pracy logopedycznej z dziećmi, a prezentowany wykład w szczególności skierowała do trzech grup. Pierwszą z nich byli rodzicie, którym zwróciła uwagę, że muszą zrozumieć znaczenie zajęć terapii logopedycznej i przyswoić

sobie, że czas takiej terapii może być bardzo długi. Podkreślała również, jak ważna jest regularna praca z dziećmi w domu. Następnie skierowała się ku nauczycielom, do których apelowała, by nie zmuszali dzieci poddanych terapii do wystąpień na forum klasy. To znacznie wpływa na ich samoocenę, wywołuje poczucie wstydu i odizolowania od reszty rówieśników. Zwróciła uwagę na problemy z gabinetami czy pomocami dydaktycznymi w niektórych ośrodkach.

– Wciąż logopedzi mają problemy z ulokowaniem w jednym miejscu swojej działalności, co również wpływa na terapię – zauważyła magister Zagulska-Narwojsz.

Istotną kwestią poruszoną przez prelegentkę okazała się również współpraca między specjalistami. Jej brak może skutkować błędną diagnozą, a w efekcie nieudaną terapią.

Wykładowczyni PWSZ, a także przedstawicielka Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 w Elblągu – mgr Magdalena Angielczyk wygłosiła finalny referat oparty na autorskim programie „Słucham – mówię – czytam". – Na każdym etapie rozwoju mowy ważne jest słuchanie, dopiero potem mówienie, a na samym końcu edukacja szkolna – zaznaczała prelegentka. Prowadzony przez nią program cieszy się dużym zainteresowaniem. Od 2013 roku wraz ze współautorką Małgorzatą Wiśniewską realizuje go we wszystkich elbląskich przedszkolach. Cykliczne spotkania dla dzieci w grupach 4-5 osobowych opierają się na szeregu ćwiczeń z zakresu percepcji słuchowej, rozwijaniu kompetencji językowych i komunikacyjnych, pojawiają się również ćwiczenia przygotowawcze, koncentrujące i relaksacyjne.

Konferencja zakończyła się wręczeniem podziękowań dla prelegentów przez prorektor ds. kształcenia dr Iwonę Kijowską. Po 15-minutowej przerwie i żywych dyskusjach w kuluarach, chętni uczestnicy mogli udać się na warsztaty prowadzone przez dr hab. Katarzynę Kaczorowską-Bray.

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa nie zawiodła. Tegoroczna konferencja to niezbity dowód na to, że współpraca różnych organizacji może przynieść dobre efekty. Oby więcej tak merytorycznych i otwartych dla wszystkich spotkań. ■

„Nic się nie zmarnuje"

Coraz więcej sklepów oddających niesprzedane produkty, powiększający się krąg współpracy, nowe inicjatywy – innymi słowy, minął kolejny rok w Banku Żywności.

MAGDA FEDAK

Miniony rok to nie tylko kontynuacja dotychczasowych programów, ale też nowe przedsięwzięcia. Na początek – zwiększyła się liczba sklepów przekazujących niesprzedane, ale jeszcze przed upływem terminów ważności produkty spożywcze, które następnie trafiały do placówek prowadzących dożywianie i do indywidualnych beneficjentów: głównie do stołówki i domu dla bezdomnych, KARAN-u czy PSONI. – Obecnie, oprócz „starego" Carrefoura jest już 6 Biedronek, Kaufland, Tesco w Nowym Dworze, pieczywo z 4 Lidli. Dodatkowo Bank pozyskał warzywa i owoce od producentów, a także napoje, słodycze i inne produkty we współpracy z Federacją Polskich Banków Żywności – łącznie 180 ton. W ramach programu pomocy żywnościowej FEAD, finansowanego z funduszy unijnych, przez nasz magazyn przeszło w ubiegłym roku ponad 700 ton żywności o łącznej wartości ok. 3,5 mln zł. Co miesiąc paczki żywnościowe odbierało około 12 tys. osób – mówi prezes elbląskiego Banku Żywności, Teresa Bocheńska. Do niemarnowania żywności zachęcały dzieci i młodzież w przemarszu „Strajk Żywności", jak i spoty filmowe stworzone w konkursie dla szkół, zaangażowanych w promowanie tej idei. Można było także wziąć udział w świątecznych zbiórkach w sklepach – w akcji uczestniczyło ponad 300 wolontariuszy. To jednak nie wszystko. – Uczyliśmy naszych beneficjentów zdrowego odżywiania i gotowania, a także rozsądnego gospodarowania domowym budżetem – zaznacza Teresa Bocheńska. Oprócz aktywnych działań powstała także idea utworzenia jadłodzielni. Z taką właśnie inicjatywą przyszła do Banku grupa mieszkańców, na czele której znalazł się radny Robert Turlej. – Tu napotkaliśmy niespodziewane trudności. Bank Żywności pozyskał pieniądze z Urzędu Marszałkowskiego na zakup chłodziarki i regału, ale do tej pory nie udało się znaleźć odpowiedniego miejsca w mieście – mówi prezes Banku Żywności. Jadłodzielnia jednak funkcjonuje, na razie w holu siedziby Banku Żywności. Wciąż poszukiwane jest nowe, lepsze i bardziej przystosowane miejsce. Jak działa jadłodzielnia? Każdy, kto danego dnia przygotował za dużo jedzenia może się nim podzielić z innymi, przynosząc je właśnie tam i zostawiając w chłodziarce lub na regale, a ktoś inny może się tym poczęstować i w ten sposób nic się nie zmarnuje. – W 2019 roku mamy zamiar nadal rozwijać pomoc żywnościową i ratować coraz więcej żywności przed zniszczeniem, rozwijając współpracę z sieciami handlowymi. Nowe pomysły właśnie się rodzą – kto wie, co nam jeszcze przyjdzie do głowy! – dodaje Teresa Bocheńska. ■

Fot. archiwum redakcji

Rok w Lazarusie

Elbląskie Stowarzyszenie Pomocy Humanitarnej im. św. Łazarza Lazarus od blisko dwóch dekad niesie pomoc osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym: z niepełnosprawnościami, chorym, starszym i bezrobotnym. Co udało się zdziałać na ich rzecz w 2018 roku?

Fot. ESPH Lazarus

– Ofertą stowarzyszenia jest profesjonalna pomoc w każdej dziedzinie życia, kompensacja braków wynikających z istniejącej choroby czy osamotnienia, pielęgnacja obłożnie chorych, rehabilitacja osób niepełnosprawnych, wypożyczanie sprzętu rehabilitacyjnego, zapewnianie całodobowego transportu, a także aktywizacja zawodowa osób długotrwale bezrobotnych – wymienia Jolanta Gołębiewska, dyrektor ESPH LAZARUS.

Od początku istnienia Lazarus na zlecenie Gminy Miasta Elbląga realizuje usługi opiekuńcze – w ubiegłym roku ze wsparcia wykwalifikowanych opiekunek skorzystało 396 osób. Stowarzyszenie ma również w swojej ofercie usługi pielęgniarskie dla osób obłożnie chorych (świadczone w domu chorego). Dużym zainteresowaniem mieszkańców cieszy się wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, w której dostępne są specjalistyczne łóżka ortopedyczne, materace przeciwodleżynowe, wózki inwalidzkie, krzesła klozetowe, chodziki, kule, ergometry rowerowe oraz drobny sprzęt medyczny. Oprócz wypożyczalni Lazarus prowadzi Ośrodek Szkoleniowy Aktywizacji Zawodowej, gdzie osoby długotrwale bezrobotne mogą podnieść swoje kwalifikacje.

– Ubiegły rok upłynął również pod znakiem realizowanego w partnerstwie projektu pt. „Elbląskie Centrum Integracji Społecznej", w ramach którego prowadzono warsztaty szkoleniowe w pracowni usług opiekuńczych. Trzeba zaznaczyć, że przedstawiciele Stowarzyszenia „Lazarus" wykazują ogromne zaangażowanie w tworzenie i realizację miejskich dokumentów strategicznych. Swoje doświadczenie organizacja wykorzystuje w systemowym wspieraniu osób niepełnosprawnych – mówi Jolanta Gołębiewska.

Istotnym obszarem działalności jest Środowiskowy Dom Samopomocy dla 60 osób z zaburzeniami psychicznymi, jak również cztery miejsca w ramach treningu całodobowego. Oprócz standardowej oferty, podopieczni ŚDS mogą brać udział w wielu spotkaniach integracyjnych (m.in. z okazji Dnia Seniora, Dnia Rodziny czy Dnia Dziecka), a także wydarzeniach sportowych, kulturalnych oraz w imprezach cyklicznych, takich jak Senioriada, Tydzień Osób Niepełnosprawnych czy Wojewódzki Przegląd Twórczości Artystycznej Osób Starszych i Niepełnosprawnych.

Codzienna praca Stowarzyszenia Lazarus na przestrzeni lat została wielokrotnie doceniona, m.in. nagrodą Amicus Bonus (przyznaną za twórcze reagowanie na pojawiające się problemy społeczne oraz stworzenie na terenie Elbląga kompleksowych rozwiązań na rzecz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym), a także (dwukrotnie) nagrodą Biskupa Elbląskiego „Tuus". Rok 2018 przyniósł Stowarzyszeniu Lazarus nagrodę w postaci pierwszego miejsca w konkursie Lodołamacze w kategorii „Instytucja" – zarówno na szczeblu wojewódzkim, jak i ogólnopolskim.

– Kluczową rolę w realizacji zamierzonych planów odgrywają tworzone i realizowane programy oraz projekty. Przyczyniają się one nie tylko do rozwoju potencjału stowarzyszenia, ale przede wszystkim do rozwiązywania aktualnych problemów społecznych, przez co – działając w szerokim wachlarzu usług – nasza organizacja jest postrzegana przez lokalną społeczność jako niezwykle potrzebna i pożyteczna – podkreśla dyrektor ESPH Lazarus. ■

AP

Dzień Kobiet w PZN

Polski Związek Niewidomych Koło w Elblągu świętował Dzień Kobiet. Nie zabrakło życzeń, drobnych upominków i poczęstunku.

MATEUSZ MISZTAL

W „Kawiarni u Aktorów" po raz kolejny odbyło się spotkanie z okazji święta płci pięknej. Zebranym paniom czas umilił zespół „Uśmiech", który opowiedział muzyczną historię o Aleksandrze poszukującym w życiu wybranki swojego serca.

– Miłe panie, czy uważacie, że to święto powinno być tylko raz w roku? – pytała Janina Maksymowicz, prezes Polskiego Związku Niewidomych Koło w Elblągu i w odpowiedzi otrzymała gromkie „nie". – Napoleon Bonaparte powiedział kiedyś, że Bóg stworzył mężczyznę, który jest tylko zwykłą prozą życia i stworzył kobietę, która jest czystą poezją. To kobiety wnoszą w nasze życie wszystko, co najlepsze, najpiękniejsze, najcudowniejsze, najwspanialsze, a mądrością na pewno mogłyby się podzielić z wieloma mężczyznami. Proszę państwa, to kobieta łagodzi obyczaje przez uśmiech, przez radość, przez miłość, przez serce i zostańmy takie, jakie jesteśmy.

Fot. Mateusz Misztal

Bo kobiety są ósmym cudem świata – mówiła podczas spotkania.

– Drogie panie, pragnę w imieniu całego koła, jak i zarządu złożyć wszystkim paniom z głębi serca płynące życzenia. Oby zawsze towarzyszył wam uśmiech. Dużo zdrowia, wszelkiej pomyślności, ciepła rodzinnego i miłości – powiedział Stanisław Brandt, honorowy prezes PZN Koło Elbląg.

Wręczył on bukiet kwiatów dla najstarszej uczestniczki spotkania, Janiny Mikołajczyk, byłego członka zarządu PZN Elbląg. Po występie artystycznym zespołu „Uśmiech" przyszła pora na poczęstunek.

Było radośnie i wesoło, szkoda, że tym razem nikt z elbląskiego magistratu nie zaszczycił swoją obecnością pań i panów z elbląskiego PZN. ■

„To i hola hola" – seniorzy na scenie

W Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" odbyła się siódma odsłona Przeglądu Zespołów Seniorskich „Co nam w duszy gra?". Wystąpiło 21 zespołów z całego regionu. Hasłem przewodnim była muzyka ludowa.

Fot. PK

– Cieszę się, że możemy Państwa witać tutaj, w gościnnych murach Światowida, kolejny rok z rzędu. Gratuluję wytrwałości i tego, że Państwu się po prostu jeszcze chce. Życzę udanych występów i jeszcze większej wytrwałości – mówił podczas otwarcia Przeglądu Antoni Czyżyk, dyrektor CSE „Światowid". W tegorocznym przeglądzie wzięło udział 21 zespołów, które przez niemal pięć godzin raczyły zebranych na dużej sali Kina Światowid pieśniami ludowymi. Można było usłyszeć m.in. „Czerwone jagody", „To i hola, hola", „Hej Żuławy", „Szalała, szalała", „Kukułeczka" czy „Hej bystra woda". ■

RS

Pomoc z tradycjami

Ponad milion członków zrzeszonych w 34 tysiącach klubów, w ponad 200 krajach. Stowarzyszenie Rotary już od 114 lat pomaga zmieniać świat na lepsze, w tym naszą małą ojczyznę – Elbląg.

WERONIKA WÓJCIK

Na terenie naszego miasta działają dwa takie kluby, w tym Rotary Club Elbląg Centrum liczący obecnie 14 członkiń. Jego misją jest wsparcie dzieci utalentowanych, dzieci z niepełnosprawnościami i w trudnej sytuacji finansowej. Od trzech lat swojej działalności, zgodnie ze statutem pozyskuje środki oraz zapewnia pomoc zarówno organizacjom, jak jednostkom. Współpracuje m.in. z dziećmi z Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych, szkoły tańca Brodway, Stowarzyszenia PSONI w Elblągu, Domu Dziecka przy ul. Chrobrego, Domu Pomocy Społecznej prowadzonym przez Zgromadzenie Sióstr Św. Jadwigi, a także seniorami z DPS „Niezapominajka".

Rok 2018 rozpoczął się od wsparcia dla Domu Pomocy Społecznej przy ul. Kasprzaka, któremu przekazano, już po raz kolejny, specjalistyczny sprzęt – ssak medyczny.

– Jest to urządzenie bardzo potrzebne, które przez częste użytkowanie szybko się zużywa. Siostra Elwira otrzymała też od nas symboliczny czek na kwotę 1 500 zł, która zasiliła budżet remontu sali rehabilitacyjnej placówki. Środki na zakup ssaka i dofinansowanie pochodziły z Charytatywnego Balu Andrzejkowego, organizowanego co roku przez RC Elbląg Centrum, aby pozyskać potrzebne fundusze – podkreśla Ilona Nowacka, Prezydent Rotary Club Elbląg Centrum obecnej kadencji 2018/2019.

W kwietniu klub postanowił przyłączyć się do akcji radnego Roberta Turleja „Rowerowy Maj" oraz ufundować część nagród dla uczestników. Następnie w tym samym miesiącu przekazał pokaźną liczbę książek dla Gminnej Biblioteki Publicznej w Komorowie Żuławskim w ramach ogólnopolskiej akcji „Tygodnia Bibliotek". W czerwcu, z okazji Dnia Dziecka, Rotary Club Elbląg Centrum zaprosił ponad 400 dzieci z Elbląga na muzyczne warsztaty zatytułowane „Uwolnij muzykę". Poprowadził je znany jazzman Michał Sołtan oraz jego współpracownik, trębacz Rafał Dubicki. W ramach tego wydarzenia odbyły się nie tylko warsztaty, ale również dwa koncerty w murach Ratusza Staromiejskiego. Do akcji dołączyła także Elbląska Orkiestra Kameralna, która udostępniła swój sprzęt nagłośnieniowy. Dzieci podczas warsztatów nagrały swój utwór oraz otrzymały drobne upominki.

RC Elbląg Centrum, prócz działalności lokalnej, aktywnie uczestniczy w wielu projektach ogólnopolskich. Od kilku lat dofinansowuje letni obóz w Zakopanem, organizowany dla dzieci z Ukrainy, których ojcowie zaginęli podczas wojny. Włącza się również w akcje sprzątania świata (w ubiegłym roku wraz z wieloma elbląskimi organizacjami członkowie uczestniczyli w sprzątaniu Bażantarni).

Z okazji Światowego Dnia Dawcy Szpiku Rotarianki wraz z Fundacją DKMS zorganizowały w naszym mieście rejestrację potencjalnych dawców. Na koniec roku, już po raz trzeci, odbył się Charytatywny Bal Andrzejkowy.

– Z zebranych pieniędzy zostało sfinansowane ocieplenie domu wielodzietnej rodziny z Żurawca, zakup opału na zimę i naprawa dachu ich domu. Rodzina ta znajduje się w bardzo trudnej sytuacji finansowej – mówi Ilona Nowacka.

Oprócz balu Rotary Club Elbląg Centrum zorganizował dwie duże akcje. Pierwszą z nich było przekazanie 100 par zimowych butów, zakupionych po symbolicznej cenie dzięki uprzejmości firmy CCC, do podopiecznych m.in. Domu Dziecka, organizacji „Oddam Obiad" czy do dzieci z PSONI w Elblągu. Drugą była akcja mikołajkowa, dzięki której 350 paczek trafiło w ręce dzieci (PSONI, SOSW nr 2) i seniorów (DPS „Niezapominajka"). Znajdujące się w paczkach słodkości pochodziły ze zbiórek w przedszkolach, firmach i wśród osób prywatnych.

Początek 2019 roku przyniósł kolejną już wizytę w „Niezapominajce": w ramach Dnia Babci i Dziadka członkinie klubu prócz słodkiego poczęstunku przyniosły seniorom laurki, przygotowane przez dzieci z PSONI oraz Przedszkola nr 31.

– Rozpoczął się kolejny rok, mamy nowe plany zarówno na pozyskiwanie środków, jak i na ich rozdysponowanie. Potrzeb jest wiele, my jesteśmy zaledwie kroplą w ich morzu. Już docierają do nas kolejne prośby, jedne większe, inne mniejsze. Działamy i mam nadzieję, że będziemy jeszcze przez wiele lat – podsumowuje Prezydent RC Elbląg Centrum. ■

Fot. Rotary Club Elbląg Centrum (Facebook)

Sprzęt w podziękowaniu za wyjątkową akcję

W reakcji na tragiczną śmierć Pawła Adamowicza powstała zbiórka „Zapełnijmy ostatnią puszkę Pana Prezydenta dla WOŚP", zainicjowana przez Patrycję Krzymińską z Gdańska. Dzięki akcji udało się pozyskać blisko 16 milionów złotych, a do zapełniania puszki włączyło się ponad 264 tysięcy internautów.

Fot. WOŚP/Lucyna Lewandowska

Środki zebrane w ramach facebookowej zbiórki zostaną w całości przeznaczone na zakup sprzętu dla szpitali pediatrycznych w Gdańsku. Do placówek medycznych trafią m.in.:

- karetka neonatologiczna, rezonans magnetyczny, system monitorowania pacjenta, głowica echo, materace grzewcze (2 szt.), pulsoksymetry (5 szt.), stanowiska do resuscytacji (2 szt.), materace do fototerapii (2 szt.), pompy strzykawkowe (6 szt.) dla Szpitala Św. Wojciecha w Gdańsku;
- wyposażenie medyczne dla Hospicjum im. Dudkiewicza w Gdańsku;
- echokardiograf, aparat do znieczulania, pompy objętościowe (10 szt.), materace przeciwodleżynowe (3 szt.) dla Szpitala przy ul. Nowe Ogrody w Gdańsku;
- USG premium, cyfrowy RTG jezdny, inkubator ATOM, rezonans magnetyczny dla Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku;
- tomograf komputerowy, system monitorowania pacjentów, pompy strzykawkowe (25 szt.), pompy objętościowe (5 szt.) dla Szpitala Dziecięcego w Gdańsku. ■

Źródło: gdansk.pl

„Wspaniali" nagrodzeni

Kolejni młodzi gdynianie dołączyli do wyjątkowego grona „Ośmiu Wspaniałych"! To młodzież, która swoją postawą i pracą na rzecz najbliższego otoczenia promuje bezinteresowną pomoc drugiemu człowiekowi. Działają dla rówieśników, sąsiadów, swojego osiedla, szkoły czy klasy.

Konkurs to dowód na to, że w Gdyni jest wielu wielu młodych ludzi wrażliwych na potrzeby innych – wbrew panującym zwyczajom, strachowi przed angażowaniem się w życie społeczne i brutalizacji życia, biegną „pod prąd", ofiarowując drugiemu człowiekowi to, co najcenniejsze: swój czas i serce.

– Do rodziców: szanowni państwo, macie wspaniałe dzieci. Do nauczycieli: wasi uczniowie są genialni. Panie prezydencie: mamy wspaniałych gdynian. Mamy tu osoby, dla których ważne jest nie tylko być wspaniałym dzieckiem, wnukiem, siostrą czy bratem, ale przede wszystkim bardzo ważne jest dla nich bycie wspaniałym człowiekiem – mówiła podczas otwarcia gali przewodnicząca Rady Miasta Gdyni Joanna Zielińska. – To ważne, aby w świecie który gna i pędzi znaleźć czas i podzielić się sobą, dać kawałek siebie. Zamiast siedzieć przy komputerze, iść na randkę czy działać inaczej można pomóc innym. Chcemy dzisiaj nagrodzić osoby z naszych szkół, które najpiękniej potrafią dzielić się sobą i swoim czasem – dodała.

Fot. Kamil Złoch/gdynia.pl

Finaliści otrzymali z rąk przewodniczącej Joanny Zielińskiej oraz wiceprezydenta Gdyni ds. innowacji Michała Gucia pamiątkowe dyplomy i upominki. Przyznano także dodatkowe wyróżnienia dla uczniów oraz opiekunów wolontariatu, którzy od wielu lat wspierają i inspirują młodzież. ■

Źródło: gdynia.pl

GDYNIA

Gdy gdynianie mają kryzys...

W Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym spotkali się przedstawiciele gdyńskiej kolacji na rzecz Gminnych Programów Przeciwdziałania Uzależnieniom, by jeszcze skuteczniej nieść pomoc uzależnionym i mającym problemy mieszkańcom Gdyni.

Fot. Aleksander Trafas/gdynia.pl

Blisko 60 przedstawicieli różnych organizacji i instytucji spotkało się 14 marca 2019 roku na konferencji, by przedyskutować dotychczasową współpracę i ją udoskonalić. Przygotowane prezentacje, a także wymiana myśli zaowocowały nowymi pomysłami, takimi jak System Aktywizacji Społeczno-Zawodowej (do tej pory prowadzony przez Towarzystwo św. Brata Alberta), który ma zostać także skierowany do zamkniętych ośrodków leczenia uzależnień, czy organizacja szkoleń w różnych instytucjach dotyczących Programu Przeciwdziałania Cyberprzemocy.

Spotkanie zamknęła prezentacja o nowych rozwiązaniach: w Urzędzie Miasta Gdyni powstał Wydział ds. Rodziny oraz Gdyńskie Centrum Kontaktu – do jego zadań należy koordynowanie mobilnej aplikacji gdynia.pl, za pomocą której mieszkańcy mogą zgłaszać nagłe i wymagające interwenci służb sprawy.

Organizatorem marcowego przedsięwzięcia był Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we współpracy z Ośrodkiem Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Gdyni. ■

Oprac. Weronika Wójcik
Źródło: gdynia.pl

SOPOT

Przyjazny samorząd

Konwencja ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych wyraźnie wskazuje, że każdy jest równy wobec prawa, a osobom z niepełnosprawnościami należy dać odpowiednie instrumenty umożliwiające pełne i efektywne uczestnictwo w życiu społecznym, kulturalnym i politycznym. Sopot z powodzeniem wspiera niepełnosprawnych mieszkańców, co zostało docenione.

FUNDACJA EUDAJMONIA
Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny
Fundacja im. Helen Keller

CERTYFIKAT

SAMORZĄD WDRAŻAJĄCY KONWENCJĘ ONZ O PRAWACH OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Miasto Sopot

Działania monitoringowe realizowane były w ramach projektu „Monitoring działań jednostek administracji rządowej i samorządowej województwie pomorskim w kontekście realizacji praw osób z niepełnosprawnościami i dostosowania do postanowień Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych" nr POWR.02.06.00-00-0042/16, dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej.

Fundacja „EUDAJMONIA"
ul. Borówkowa 5A
59-101 Polkowice
NIP 8922116023, REGON 020542174

Prezes Zarządu
Anna Pulawska-Rodzik

Fot. sopot.pl

Joanna Cichocka-Gula, wiceprezydent Sopotu, 27 marca odebrała certyfikat dla Samorządu Wdrażającego Konwencję ONZ o Prawach Osób Niepełnosprawnych. Przyznany miastu certyfikat jest efektem wielomiesięcznego monitoringu przeprowadzonego w mieście.

W Raporcie weryfikacyjnym z monitoringu dla Miasta Sopotu czytamy:

„Jak pokazał przeprowadzony monitoring, a także działania mające na celu weryfikację opracowanych rekomendacji w Urzędzie Miasta Sopotu, prowadzone są działania mające na celu poprawę jakości życia niepełnosprawnych mieszkańców, zapewnienie dostępności usług i przestrzeni, a także wzmocnienie możliwości korzystania przez osoby z niepełnosprawnościami z praw obywatelskich na takich samych zasadach, jak inni obywatele. Wszystkie opisane w raporcie z monitoringu krótkoterminowe rekomendacje zostały przez instytucję monitorowaną wykorzystane". ■

Źródło: sopot.pl

Uzdrowiskowy potencjał Warmii i Mazur

Pięć gmin z województwa założyło Stowarzyszenie Uzdrowisk Warmii i Mazur, które ma na celu podejmowanie wspólnych działań dla rozwoju obszarów uzdrowiskowych.

Stowarzyszanie Uzdrowisk Warmii i Mazur zamierza intensywnie lobbować na rzecz korzystnych zapisów w kluczowych dokumentach regionalnych, umożliwiających rozwój uzdrowisk oraz popularyzacji tematyki uzdrowiskowej w regionie.

Do zrzeszenia przystąpiły Górowo Iławeckie, Lidzbark Warmiński, Frombork, Gołdap oraz Miłomłyn, które posiadają uzdrowiska lub obszary ochrony uzdrowiskowej. Porozumienie zostało podpisane w siedzibie Warmińsko-Mazurskiej Agencji Rozwoju Regionalnego S.A. w Olsztynie, będącej jednym z partnerów międzynarodowej inicjatywy wsparcia rozwoju turystyki uzdrowiskowej finansowanej z programu Interreg Europe. Ideą projektu InnovaSPA 4 Health jest nawiązanie współpracy z instytucjami zajmującymi się rozwojem turystyki termalnej i turystyki medycznej (zwłaszcza rehabilitacyjnej). ■

Źródło: warmia.mazury.pl

PSONI zaprasza do „Akademii Samodzielności”

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Iławie rozpoczęło realizację projektu dofinansowanego w ramach EFS pn. „Akademia Samodzielności”.

Projekt trwa od 1 marca 2019 do 31 marca 2021 roku. Jego celem jest podniesienie aktywności społecznej i poprawa sytuacji rodzinnej 150 osób lub rodzin, w tym 110 osób z niepełnosprawnościami (dzieci, młodzieży i osób dorosłych) z terenu Iławy i powiatu iławskiego, zagrożonych wykluczeniem społecznym. Do skorzystania z bezpłatnej oferty wsparcia szczególnie zaproszeni są przedstawiciele rodzin wielodzietnych (z trójką i więcej dzieci), a także rodziny z dzieckiem (0-3 lat) zagrożonym niepełnosprawnością.

Pierwsza rekrutacja odbyła się w marcu br., kolejny nabór zaplanowano na luty-marzec 2020.

Wszelkie pytania i zgłoszenia można kierować do Biura Projektu: Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Iławie, ul. Wiejska 2 D, I piętro, pokój 101 (poniedziałek–piątek, godz. 8:00–15:00). Informacje można także uzyskać drogą telefoniczną (500 292 014) oraz mailową (biuro.as@psoni.ilawa.pl). Aktualności i dokumenty rekrutacyjne do pobrania na stronie stowarzyszenia. ■

Źródło: ilawa.pl

Seniorzy online

Warmińsko-Mazurski Sejmik Osób Niepełnosprawnych we współpracy z Fundacją Ekspert-Kujawy i Fundacją Rozwoju Społeczno-Gospodarczego otwierają seniorom drzwi do świata nowoczesnych technologii.

Fot. pixabay.com

„Bezpłatne szkolenia komputerowe dla seniorów w województwie warmińsko-mazurskim” to projekt skierowany do mieszkańców aż 61 gmin z naszego województwa. Może wziąć w nim udział aż 1 800 uczestników, w tym aż ponad 1700 mieszkańców po 65 roku życia. Utworzona inicjatywa ma celu zwiększyć kompetencje związane z obsługą urządzeń komputerowych wśród ludzi starszych, a także nauczyć ich korzystać z Internetu.

Utworzone grupy, zazwyczaj 9-osobowe, spotykać się będę 3 razy w tygodniu przez 6 tygodni. Po ukończonym szkoleniu odbędą się jeszcze spotkania animacyjne. Każdy, kto ukończy kurs, otrzyma na własność tablet.

Projekt realizowany będzie aż do 28 lutego 2020 roku. Aby się do niego zgłosić, wystarczy wypełnić formularz, a w przypadku osoby niepełnosprawnej dodatkowo przedłożyć kopię dokumentu orzekającego o niepełnosprawności.

Wypełnione dokumenty należy dostarczyć do biura Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych (Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 7/9 lok. 14; 10-575 Olsztyn) lub przesłać za pomocą e-maila na adres: biuro@seniorzyonline.org. ■

Oprac. Weronika Wójcik

Źródło: wmson.eu

155 nowych bransoletek życia

Latem ubiegłego roku w województwie kujawsko-pomorskim teleopieką objęto 55 seniorów w całym regionie. Teraz bransoletki życia – urządzenia mobilne, na których oparty jest system przywoływania pomocy – otrzyma kolejnych 155 osób. Trwają również prace nad projektem, który pozwoli włączyć do systemu wszystkich potrzebujących.

– Teleopieka oznacza bezpieczeństwo przy zachowaniu niezależności, na której, wiemy to z przeprowadzonych badań, większości seniorów zależy. Rozbudowa systemu jest odpowiedzią na zapotrzebowanie społeczne – podkreślał marszałek Piotr Całbecki na spotkaniu, podczas którego rozpoczęto przekazywanie bransoletek.

Przeprowadzony przez marszałkowski Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej nabór chętnych odbył się jesienią. Do programu w pierwszej kolejności trafiły osoby o najniższych dochodach, z niepełnosprawnościami, doświadczające wykluczenia społecznego, z obszarów zdegradowanych.

Obecnie prowadzone są zaawansowane prace, które pozwolą na uruchomienie dużego programu teleopiekuńczego, który ma pomóc praktycznie wszystkim potrzebującym. Do rozdysponowania

Fot. Mikołaj Kuras/kujawsko-pomorskie.pl

będzie 3000 bransoletek, które ROPS w partnerstwie z gminami przekaże seniorom. To gminy będą odpowiadać za rekrutację, będę też ponosić część kosztów. Jeśli któraś z nich uzna, że potrzeba jej więcej opasek, będzie mogła dokupić kolejne i podłączyć je do systemu. Wspierany wolontariatem system ma działać w oparciu o regionalne centrum operacyjne, utworzone przez Kujawsko-Pomorską Sieć Informacyjną. ■

Źródło: kujawsko-pomorskie.pl

Bilet elektroniczny na próbę

1 marca 2019 r. rozpoczął się pilotażowy program systemu biletu elektronicznego w komunikacji miejskiej w Toruniu. System będzie testowany na tramwajowej linii nr 1 i 1N do końca września 2019 roku.

System zaproponowany przez Wykonawców łączy możliwość płatności za bilet za pośrednictwem bankowej karty płatniczej oraz smartfona z funkcją NFC, jak również dedykowanej karty miejskiej.

– Chcemy, aby coraz więcej torunian jeździło tramwajami i autobusami oraz aby płatności za te przejazdy odbywały się w sposób jak najbardziej wygodny i dostępny. Dzięki takiemu systemowi coraz więcej płatności będzie się odbywać w formie elektronicznej: za pomocą Toruńskiej Karty Miejskiej, bankomatowej karty płatniczej lub telefonu z odpowiednim modułem. Przed nami swego rodzaju próba, a po przeprowadzeniu pilotażu będziemy wiedzieli, czy torunianie akceptują tego typu rozwiązania, a następnie przygotujemy się do przetargu na uruchomienie takiego systemu na wszystkich liniach tramwajowych i autobusowych – mówił prezydent Torunia Michał Zaleski.

W okresie trwania pilotażu możliwość testowania pilotażowej Toruńskiej Karty Miejskiej będzie miało 700 osób, które zadeklarują chęć skorzystania z takiej formy płatności za bilety, wypełnią wniosek na użytkowanie kart, a ponadto zaakceptują Regulamin korzystania z pilotażowego programu „System biletu elektronicznego w komunikacji miejskiej w Toruniu". W przypadku zakupu biletów za pomocą karty płatniczej lub smartfona, pasażer może kupić maksymalnie 9 biletów każdego rodzaju: normalnych lub ulgowych. Płatność zostaje zapisana w systemie za pomocą elektronicznego numeru (tokena) który posłuży kontrolerom do sprawdzenia biletów. Przy kontroli wystarczy przyłożyć kartę lub telefon do terminala, a system przekaże informacje o zakupionych biletach. ■

Źródło: torun.pl

RECENZJA

O czasie i karierze w bezruchu...

„Niemal wszystkie pierwiastki, z których jesteśmy zbudowani, ty i ja, zostały wyprodukowane wewnątrz gwiazd istniejących na długo przed powstaniem Ziemi. Mamy zatem prawo twierdzić, że wszyscy jesteśmy dziećmi gwiazd" – napisał Stephen Hawking. 14 marca przypada rocznica jego śmierci.

MAGDA FEDAK

Choroba, która wkrótce miała go przykuć do wózka, pojawiła się, gdy był na studiach. Lekarz odczytał diagnozę jak wyrok: stwardnienie zanikowe boczne. Naukowcowi przepowiadano mu bliską śmierć, tak się jednak nie stało: żył z uporem, zdobywając kolejne osiągnięcia. Zmarł rok temu w wieku 76 lat.

Fot. Stephen Hawking (Facebook)

Był profesorem w Cambridge, tam przez 30 lat prowadził katedrę Lucasa. Wykładał na wielu uczelniach, był członkiem Perimeter Institute for Theoritical Phisics, a także Royal Society, zdobył wysokie odznaczenia. Zajmował się głównie zagadnieniami czarnych dziur i grawitacji kwantowej. Jego twierdzenia mieszczą się w teorii względności – udowodnił, że czarne dziury emitują promieniowanie, od jego nazwiska nazwane promieniowaniem Hawkinga.

– Zacząłem myśleć o czarnych dziurach, kiedy kładłem się do łóżka. Moje inwalidztwo sprawia, że jest to bardzo powolny proces, więc miałem wiele czasu – pisał w książce „Wielki Projekt".

Miał do siebie dystans – wiele razy grywał samego siebie w serialu „Teoria Wielkiego Podrywu" („The Big Bang Theory"). Aspekty serialu dotyczące Hawkinga poruszały kwestię jego geniuszu, ale też skupiały się na prześmiewczym uchwyceniu aspektu choroby. Nigdy nie miał o to pretensji i sam brał w tym udział – w „wyśmiewaniu", które odnosiło się m.in. do jego miny, komputerowego głosu i „bycia robotem". Sam nie mógł mówić, dlatego mówił za niego komputer.

Historia jego życia i badań została uchwycona w filmie „Teoria wszystkiego" – przedstawiającego Hawkinga jako „babiarza" i osobę zabawną, otwartą. W produkcji ukazano tragedię, przełamywanie granic własnego ciała, problemy rodzinne, miłość do dzieci oraz strach przed sytuacją zdrowotną i dalszym postępowaniem choroby. ■

Książka Hawkinga porusza niezwykle trudne zagadnienia, tłumaczy najodleglejsze od codzienności problemy. Odpowiedzi na wielkie pytania jeszcze nie znamy – te mniejsze natomiast nie są nam obce. O czym w zasadzie jest „Krótka historia czasu"?

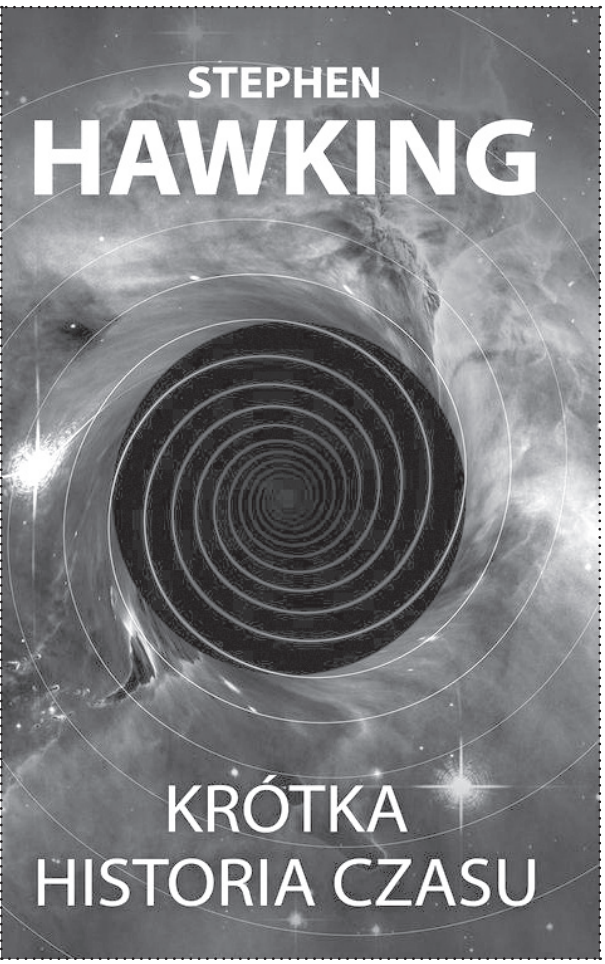
Skąd się wzięliśmy? My jako ludzie – jak to się stało, że istniejemy właśnie w takiej formie? Proces był dość długi. Najpierw wybuchł wszechświat – z wielkości piłeczki do tenisa stołowego urósł do.. no cóż – nie wiadomo dokładnie. Początkowo był mieszanką wodoru i helu. Zrodziły się z nich gwiazdy, które, również wybuchając, tworzyły cięższe materie. I tak dalej. W końcu powstały pierwiastki mogące złożyć planety. A gwiazdy wciąż wybuchały, tworząc jeszcze inny rodzaj materii – glinę, z której jesteśmy. Potrzeba było miliardów lat, żeby wszechświat skonstruował człowieka.

Gdzie w tym wszystkim Bóg? Czy to nie on obracał w rękach tę glinę? Jak duży jest wszechświat? Nie ma także pewności, czy ma koniec. Lub początek. Wielki wybuch mógł być jednym z wielu, a wszechświat raz wybucha, raz się kurczy. Możliwe nawet, że czas to wymiar, dlatego nie wiemy, czy początek nie jest również końcem.

– Tak długo jak Wszechświat ma początek, można przypuszczać, że istnieje jego Stwórca. Ale jeżeli Wszechświat jest naprawdę samowystarczalny, nie ma żadnych granic ani brzegów, to nie ma też początku ani końca, po prostu istnieje. Gdzież jest wtedy miejsce dla Stwórcy? – zadał pytanie Hawking.

Skąd się wziął czas? Czy jest materią? I czym jest – linią prostą, zbiorem możliwości czy plastyczną substancją, której jeszcze nie potrafimy zbadać? Z pewnością nie jest wszędzie taki sam – na to są dowody: jest zależny od grawitacji. Człowiek mieszkający na szczycie góry starzeje się w innym tempie niż ten u jej podnóża. Jest to zjawisko dylatacji czasu. Grawitacja jest największa tam, gdzie jest też największa masa i gęstość – czyli nieopodal czarnych dziur. Gdyby wysłać jednego bliźniaka w podróż blisko tego zjawiska, wróciłby młodszy o lata od swojego brata. Możliwe, że we wnętrzu zjawiska czas nie istnieje lub nie porusza się.

Jak w zasadzie działają czarne dziury? Przyciągają wszystko i „pożerają". Istnieje też teoria, że są portalem do innego wymiaru – filmy



Fot. mat. pras.

science fiction w pewnym sensie czerpią inspiracje z kosmosu. Innymi słowy: czarne dziury to skupisko materii, które jest tak zbite, że mimo małych rozmiarów może być cięższe niż cały Układ Słoneczny. 15-kilometrowa czarna dziura mogłaby połknąć Ziemię i nie przytyć zbyt widocznie.

– Równie odlegli od atomów i gwiazd rozszerzamy granice poznania tak, by objąć nimi i to, co najmniejsze i to, co najdalsze – Stephen Hawking zaznacza, że nauka obejmuje wszystko. „Krótka historia czasu" pozwala zrozumieć złożoną, a przede wszystkim „całą" rzeczywistość. Pomaga zrozumieć wielkość Boga – prawdziwego lub nieistniejącego. Jest zbiorem wielu znaczących teorii – kosmologia w pigułce. W dodatku zwykły, szary, prosty człowiek jest w stanie ją zrozumieć. Refleksje, do jakich zmusza autor, są już wyższym poziomem poznania, dostępnym dla każdego.

Na koniec – kim jest człowiek? Wystarczy sugestia. – Ziemia jest średnią planetą, okrążającą przeciętną gwiazdę, położoną na skraju zwyczajnej galaktyki spiralnej, jednej z ponad miliona galaktyk w obserwowanej części wszechświata – podkreślił Stephen Hawking w „Krótkiej historii czasu". ■

Agnieszka Pietrzyk

poleca

Wojciech Chmielarz „Farma lalek"

To już drugie spotkanie z komisarzem Jakubem Mordką, równie wciągające jak pierwsze. Komisarz trafia do Krotowic, małego miasteczka w Karkonoszach, gdzie jedynymi przestępstwami są kradzieże i bójki.

Przychodzi jednak ten dzień, kiedy dochodzi do poważnego wydarzenia, znika jedenastoletnia Marta. Mordka ze zdumieniem odkrywa, że to nie pierwsza dziewczynka, która zaginęła bez śladu. O tamtej pierwszej nikt nie mówi, nikt jej specjalnie nie szuka, bo to Cyganka.

Duże brawa dla Chmielarza za wartką akcję, skomplikowaną fabułę kryminalną oraz za obraz małomiasteczkowej społeczności zdominowanej przez polsko-romskie antagonizmy. Bardzo polecam. ■

Audiobook: Wojciech Chmielarz, „Farma lalek", Aleksandria, 2015, czyta Janusz Zadura, czas nagrania: 12 godz. 35 min.

WARTO PRZECZYTAĆ

Bohaterki codzienności

„Nie było czasu na koniec świata" to najnowsza publikacja Stowarzyszenia Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa „Bardziej kochani", która przedstawia sylwetki matek codziennie walczących o życie swoich pociech.

Fot. mat. pras.

Premiera książki odbyła się, chyba nieprzypadkowo, 8 marca 2019 roku w Dzień Kobiet. Czemu nieprzypadkowo? Bo z pewnością publikacja była hołdem składanym bohaterkom i ich trudnej, codziennej pracy. Książka składa się z 10 niesamowitych wywiadów, z niesamowitymi kobietami: adwokatką, pianistką, kompozytorką, artystką sztuk wizualnych, dziennikarką, aktywistką walczącą o równe prawa dla osób niepełnosprawnych, historyczką sztuki oraz solistką z Opery Kameralnej w Warszawie. Rozmowy przeprowadzili znani i cenieni dziennikarze, m.in.: Magdalena Kicińska, Marta Szarejko czy Łukasz Pilip. Ilustracjami zajęła się Anna Orłowska.

Odwaga, upór i wielka nieograniczona miłość do swoich pociech – tak pokrótce można opisać zapisane na kartach historie. Jak piszą sami autorzy: „to zapis, jak oswoić tragedię, jak znaleźć siłę do walki o swoje życie w obliczu choroby bliskich".

Głos matek niepełnosprawnych dzieci z pewnością okaże się drogowskazem dla wielu innych, borykających się z problemami, rodziców. Zdecydowanie warto sięgnąć po tę pozycję. ■

Weronika Wójcik

POLECAMY

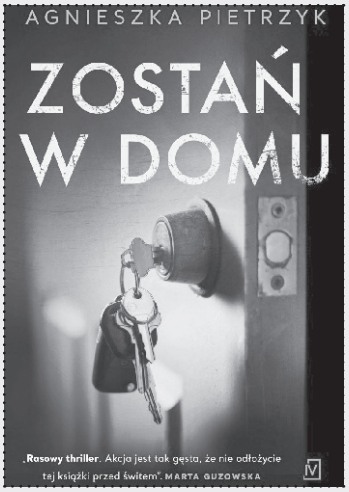
Rasowy thriller – najnowsza książka Agnieszki Pietrzyk

Blok z wielkiej płyty, jedenaście kondygnacji, sześćdziesiąt cztery mieszkania, prawie dwustu lokatorów. W wigilijny wieczór wszyscy oni dowiadują się, że są zakładnikami, a próba wyjścia z wieżowca oznaczać będzie śmierć. Tak oto rysuje się fabuła najnowszej książki Agnieszki Pietrzyk „Zostań w domu", która właśnie ukazała się nakładem wydawnictwa „Czwarta strona".

Jak bezpiecznie czujesz się we własnym mieszkaniu? Na to pytanie będą musieli sobie odpowiedzieć bohaterowie nowego thrillera Agnieszki Pietrzyk, którzy w mroźną i śnieżną zimę podczas Wigilii stają się zakładnikami jedenastokondygnacyjnego bloku z wielkiej płyty. Kiedy „rodzi się Pan", im grozi śmierć.

„Zwyczajni ludzie stają w obliczu niewyobrażalnego zagrożenia, wielopokoleniowe rodziny zostają uwięzione w czterech ścianach. Jakie tajemnice rodzinne wyjdą na jaw pod presją strachu i terroru? Przed komisarzem Kamilem Soroką stoi trudne zadanie, musi bowiem ustalić, kim są bezwzględni sprawcy, oraz uwolnić zakładników. Czeka go przy tym rywalizacja z inspektorem Semeniukiem przysłanym z Wrocławia wraz z oddziałem antyterrorystycznym. Obaj spróbują poradzić sobie z zamachem, jakiego jeszcze nie było. Oni oraz mieszkańcy elbląskiego wieżowca, których życie nigdy już nie będzie takie samo" – czytamy w notatce od Wydawcy.

Książka dostępna jest już w dobrych księgarniach. ■



Fot. mat. pras.

Red.

SERIAL

Daredevil – diabeł stróż

Gdzie leży granica między superbohaterem i zwykłym bohaterem? Ktoś o nadludzkich mocach będzie „super". A niewidomy, rzucający się w wir walki z mafią?

Mathew Murdock stracił wzrok, będąc dzieckiem. Jego ojciec został zamordowany. Matki nie znał. Niewidomy chłopiec zaczął słyszeć lepiej, czuć wyraźniej i „widzieć" inaczej. Gdy dorósł – za dnia charyzmatyczny i przystojny prawnik, w nocy diabeł walczący ze złem – ruszył na ratunek zepsutemu miastu.

Fot. pixabay.com

W tle czuć tajemnicę, a zmienna, zaskakująca akcja, która z niej wypływa, wciąga widza w polemikę. Złożone relacje między bohaterami i tajemnice znane postaciom mniej niż odbiorcy wprowadzają atmosferę pełną napięcia. W serialu widzowie znajdą dobre efekty i interesującą fabułę, do tego wątki religijne i psychologiczne.

Daredevil to 3 sezony widowiska, które działa na odbiorcę i robi wrażenie, tak jak powinien to robić dobry serial, budzi silne emocje i szokuje. ■

Magda Fedak

FILM

Jak pies z kotem...

To zdecydowanie najbardziej osobisty i intymny film ostatnich lat polskiej kinematografii. Reżyser zaprasza nas do swojego prawdziwego domu, obrazuje trudną i pełną miłości relację z bratem.

„Jak pies z kotem" to historia braci Janusza i Andrzeja Kondratiuków. W wyniku udaru starszy brat doznał paraliżu całego ciała, a w dodatku jego umysł zaczął płatać figle. Iga Cembrzyńska (Aleksandra Konieczna), wieloletnia partnerka nie jest w stanie opiekować się niepełnosprawnym mężem. Tym samym ceniony reżyser trafia do domu młodszego brata Janusza (Robert Więckiewicz). Pod jednym dachem znajdują się dwa trudne charaktery, które wciąż toczą ze sobą zacięte boje. Jednak w całej tej historii ważny jest czas, a dokładniej ostatnie miesiące życia Andrzeja. Jak wyglądały? Czy bracia odnajdą w sobie dawną braterską więź? Przekonajcie się sami. Słodko-gorzki dramat Kondratiuka to nie tylko ukłon w stronę niepełnosprawnego brata, obraz ich trudnej relacji, ale także dawka dobrego humoru, prozy życia i psychodeliki. ■

Fot. kadr z filmu

Weronika Wójcik

Z kulturą dla wszystkich

Nie tylko w Polsce, ale na całym świecie dostrzega się coraz większą potrzebę udostępniania sztuki osobom niewidomym bądź mającym problemy ze wzrokiem. Muzea, a także różnego rodzaju wystawy nie są dostosowane do ich potrzeb, oferta skierowana jest w większości do osób widzących. Ale krakowscy studenci znaleźli sposób, by ze sztuką mogli obcować wszyscy!

WERONIKA WÓJCIK

„Dotknij designu" – pod taką nazwą odbyła się zbiorowa wystawa studentów Wzornictwa Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. To niecodzienny projekt skierowany do osób z niepełnosprawnością wzroku.

Oryginalną wystawę zainaugurowano 31 stycznia 2019 roku, gdzie odbył się uroczysty wernisaż, w którym udział wzięli nie tylko autorzy, ale także pierwsi poszukiwacze wrażeń. Wystawa trwała aż do 22 lutego i cieszyła się popularnością wśród zróżnicowanych odbiorców.

– Zainteresowanie wystawą było zaskakująco duże i najbardziej cieszy nas zainteresowanie osób z niepełnosprawnością wzroku, a odwiedziły nas 3 takie grupy zwiedzających oraz kilka osób indywidualnie. Chcielibyśmy pokazać wystawę w kolejnej odsłonie, być może uda się to w ramach naszego wydziałowego festiwalu „Wydział Sztuki w Mieście" w maju tego roku – podkreśla Malwina Antoniszczak, inicjatorka projektu.

Organizatorem nowatorskiego przedsięwzięcia była Galeria Wydziału Sztuki Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, a w szczególności jej młodzi i uzdolnieni uczniowie. Galeria od lat prezentuje prace i działania artystyczne studentów, organizuje spotkania autorskie z ludźmi kultury i sztuki. Jej głównym założeniem jest współpraca i wymiana doświadczeń między uczelniami w kraju i zagranicą. Zorganizowana w styczniu wystawa to kolejna tego typu inicjatywa, która tym razem powstała z myślą o osobach z niepełnosprawnością wzroku.

Inspiracją do stworzenia wernisażu był wcześniejszy prospołeczny projekt „Dotknij kultury" realizowany przez Muzeum Collegium Maius Uniwersytetu Jagiellońskiego. Nawiązana między instytucjami współpraca zaowocowała wieloma ciekawymi,

Fot. Dotknij designu (Facebook)

często eksperymentalnymi pracami, które można było nie tylko dotknąć, ale również posłuchać i wąchać. Wszystko po to, by ułatwić osobom niewidomym bądź słabowidzącym zapoznanie się ze zbiorami muzeum. W 2017 roku rozpoczęto współpracę z MOCAK-iem (Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie) w ramach programu „Sztuka pod ręką". Studenci, a zwłaszcza członkowie Koła Naukowego PROTOTYP, opracowali oryginalne projekty będące dotykowymi przedstawieniami dzieł z kolekcji muzeum.

– Współpraca kierunków projektowych z instytucjami kultury w ramach projektowania dla osób z niepełnosprawnościami jest interesującym przykładem innowacji prospołecznych, a jednocześnie bardzo cennym doświadczeniem edukacyjnym dla studentów – dodaje Malwina Antoniszczak.

Zaprezentowane na wystawie adaptacje to interpretacje znanych prac, ale tak zmodyfikowane, by dało się je poznać przez dotyk. Większość z nich skupia się na wielu wrażeniach zmysłowych, tak jak interpretacja dzieła „Bez tytułu" Piotra Lutyńskiego, której autorkami są Weronika Dziepak i Aleksandra Krogulecka. W swojej pracy postawiły na zmysł dźwięku i dotyku. Klatka z zawoskowanej sklejki, a w niej dźwięki ptaków, pióra, zboże oraz ptasie skorupki – wszystko po to, by sprawić, że odbiorca poczuje się jak w prawdziwej klatce z równie prawdziwymi ptakami. Inną, równie ciekawą, interpretacją „Daniela" Pawła Althamera była rzeźba stworzona przez Julię Janowską, Katarzynę Kowalską oraz Katarzynę Szafarską. Płaska forma w kształcie ludzkiej sylwetki, składająca się z dwóch ramek wyciętych ze sklejki, a w niej luźne, skórzane pasy sprawiały, że odbiorca poprzez dotyk doświadczał chaosu plątaniny, co daje bardzo zbliżony efekt do wizualizacji oryginalnej rzeźby. Ale studenci zaskakiwali także innymi wrażeniami zmysłowymi. Interpretacja projektu nagrody Wisławy Szymborskiej autorstwa Krzysztofa Bednarskiego, stworzona przez Agnieszkę Madej, Ewę Przepiórę oraz Karolinę Paulewicz, opierała się w głównej mierze na aromatach zapachowych. Rzeźba nawiązywała do nałogów poetyki – papierosów i kawy. Studenci do jej stworzenia wykorzystali miedziany drut, sklejkę, a także gips.

Prace nad wystawą trwały przez około miesiąc i zajmowali się nimi członkowie Koła Naukowego PROTOTYP. Opiekę kuratorską sprawowali wykładowcy kierunku: Malwina Antoniszczak, Joanna Krokosz i Marcin Nowak. Prac na wystawie było wiele i każda z nich zasługiwała na uznanie, zaskakiwały swoją oryginalnością i kreatywnością zarówno w formie, jak i treści. ■

Jak działa „Twój e-PIT”?

W połowie lutego ruszyła platforma „Twój e-PIT”, dzięki której w bardzo prosty sposób można wysłać zeznanie podatkowe za miniony rok. Przypominamy, że zeznania podatkowe składać można do 30 kwietnia.

MATEUSZ MISZTAL

– Aby skorzystać z nowej usługi „Twój e-PIT” wchodzimy na stronę podatki.gov.pl. Tam wybieramy usługę „Twój e-PIT” i dokonujemy uwierzytelnienia. Uwierzytelnienie to są nasze dane podatkowe lub tzw. profil zaufany. Możemy zalogować się więc na dwa sposoby – mówi Aneta Dziemidowicz z Urzędu Skarbowego w Elblągu.

Usługa jest intuicyjna i bardzo prosta w obsłudze. Cała operacja trwa maksymalnie kilka minut. Wybierając opcję logowania za pośrednictwem danych podatkowych, musimy podać PESEL i przychód za 2017 rok, a więc to, co wykazaliśmy w poprzednim rozliczeniu, oraz przychód za 2018 rok. Osoby rozliczające się po raz pierwszy lub te, których przychód w 2017 r. wynosił 0 zł, muszą zalogować się do systemu poprzez tzw. profil zaufany. Każdy podatnik ma przygotowane indywidualne rozliczenie roczne. Poprzez tę usługę można dokonać także wspólnego rozliczenia ze współmałżonkiem.

– Po zalogowaniu ukażą nam się nasze dane i przygotowane rozliczenia. Możemy sprawdzić, na jakiej podstawie przygotowano nam rozliczenia roczne – informuje Aneta Dziemidowicz. – Jeżeli w ubiegłym roku 1% przekazywaliśmy na rzecz konkretnej organizacji, która nadal prowadzi działalność, to ta informacja zostanie przygotowana i uwzględniona w rozliczeniu rocznym. Podobnie wygląda to z różnego rodzaju ulgami przysługującymi podatnikowi.

Oczywiście możemy dokonać zmiany organizacji, którą chcemy wesprzeć 1% podatku. W systemie znajdziemy pełną listę organizacji uprawnionych do otrzymania 1%. Istnieje także możliwość, by sprawdzić, na jaką konkretną kwotę przekłada się ten 1%. W przypadku gdy wspierana przez nas wcześniej organizacja przestała istnieć, to w systemie będzie widniało puste pole i jeśli chcemy nasz 1% komuś przekazać, to musimy je uzupełnić.

Fot. Mateusz Misztal

– Gdy w rozliczeniu podatkowym nie zaznaczyliśmy, że przysługuje nam jakaś ulga lub chcemy zmienić organizację, którą mamy zamiar wesprzeć, możemy dokonać korekty naszego zeznania podatkowego – podkreśla Aneta Dziemidowicz. – Jeśli ktoś nie ma komputera i Internetu lub jeśli ma, a wolałby to zrobić pod naszym okiem, to zapraszamy do nas. Mamy specjalnie przygotowane stanowiska ze wsparciem pracownika Urzędu Skarbowego.

Jeśli ktoś jednak chciałby rozliczyć PIT, tak jak robił to dotychczas – w formie papierowej to taka możliwość również istnieje. Warto jednak podkreślić, że termin zwrotu z tytułu nadpłaconego podatku, w przypadku rozliczenia za pomocą usługi „Twój e-PIT”, to trzy tygodnie, a w przypadku rozliczenia tradycyjnego – trzy miesiące.

PIT-37, który większość z podatników rozlicza, w systemie powstaje na podstawie PIT-11 (składanego przez pracodawcę). – Jeżeli po zalogowaniu do systemu widzimy, że nie ma informacji od płatnika, a wiemy, że pracowaliśmy, to zalecam jak najszybszy kontakt z właściwym urzędem skarbowym, w celu wyjaśnienia zaistniałej sytuacji – zaznacza Dziemidowicz.

System przewiduje także sytuację, w której podatnik ma nadpłatę lub niedopłatę. W pierwszym przypadku dostaniemy zwrot nadpłaconego podatku. Możemy także te pieniądze przekazać na rzecz rozliczenia w następnym roku.

– Jeśli mamy niedopłatę z rozliczenia rocznego, system nam pokaże, jaką kwotę mamy do zapłaty. Termin jej uregulowania mamy do 30 kwietnia. Będzie taka możliwość, by tej płatności dokonać również on-line – informuje Aneta Dziemidowicz. – Jest jeszcze jedna sytuacja. Jest gros osób, które nie zrobią nic. Jeżeli ktoś nie zaloguje się, nie kliknie „Wyślij e-PIT”, to z dniem 30 kwietnia takie rozliczenie zostanie zaakceptowane. Jeżeli wówczas z zeznania będzie wynikała kwota do zapłaty, dana osoba otrzyma od nas [od właściwego urzędu skarbowego – red.] informację o tym, że z rozliczenia rocznego wynika kwota do zapłaty i będzie tam wskazany termin, do którego należy ten podatek uiścić. ■

Mama 4+

Wieloletnia praca na rzecz rodziny i trud wychowania co najmniej czwórki dzieci zyskają realną wartość w postaci rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego, bowiem już 1 marca br. ruszył rządowy program Mama 4+.

Na świadczenie to w budżecie państwa na 2019 rok zarezerwowano ponad 801 mln złotych. Realizatorem programu jest Zakład Ubezpieczeń Społecznych i Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego.

Dla kogo Mama 4+?

Rodzicielskie świadczenie uzupełniające może być przyznane matce, która urodziła i wychowała co najmniej czworo dzieci, a w przypadku śmierci matki dziecka albo porzucenia dzieci przez matkę – ojcu, który wychował co najmniej czworo dzieci.

O świadczenie będą mogły ubiegać się osoby, które nie posiadają niezbędnych środków do życia i osiągnęły wiek emerytalny. W przypadku kobiet to 60 lat, a mężczyzn – 65 lat. Rodzicielskie świadczenie uzupełniające przysługuje wyłącznie osobom mieszkającym w Polsce. Uzyskanie prawa do świadczenia nie ma związku z wcześniejszym opłacaniem składek na ubezpieczenia społeczne.

W jaki sposób uzyskać świadczenie i w jakiej będzie wysokości?

Od 1 marca osoby spełniające kryteria mogą złożyć wniosek do Prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych lub Prezesa Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w celu uzyskania prawa do świadczenia. W przypadku, gdy osoba zainteresowana pobiera już świadczenie niższe od najniższej emerytury, świadczenie rodzicielskie będzie uzupełniać pobierane świadczenie do kwoty najniższej emerytury (od 1 marca 2019 r. 1100 zł). Natomiast w przypadku osoby nie mającej prawa do żadnego świadczenia, wysokość rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego odpowiadać będzie tej kwocie.

Szacuje się, że z nowych przepisów skorzysta ok. 65 tys. osób, które dziś nie mają prawa do emerytury lub renty i 20,8 tys. osób, które pobierają świadczenia poniżej poziomu najniższej emerytury. Rodzicielskie świadczenie uzupełniające będzie corocznie waloryzowane. ■

Źródło: MRPiPS

Pierwsze decyzje waloryzacyjne już wysłane

Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozpoczął wysyłkę listów z informacją o wysokości świadczenia po waloryzacji. W ciągu miesiąca do emerytów i rencistów trafi blisko 8,5 mln korespondencji.

Fot. pixabay.com

ANNA ILUKIEWICZ

Zakład Ubezpieczeń Społecznych co roku w marcu przeprowadza waloryzację emerytur i rent. Zwaloryzowane świadczenia są wypłacane automatycznie w terminach, w których klienci standardowo otrzymują emeryturę lub rentę, czyli 1, 6, 10, 15, 20 i 25 dnia miesiąca. Dodatkowo Zakład Ubezpieczeń Społecznych co roku wysyła do świadczeniobiorców korespondencję z informacją o wysokości świadczenia po waloryzacji. Tegoroczna wysyłka właśnie się rozpoczęła. Pierwszych 710 tys. listów wysłano 11 marca. Łącznie w ciągu miesiąca do emerytów, rencistów oraz osób na świadczeniach przedemerytalnych trafi prawie 8,5 mln listów. Zakończenie wysyłki zaplanowane jest na 12 kwietnia.

W 2019 roku Zakład przeprowadza waloryzacje kwotowo-procentową. Procentowy wskaźnik waloryzacji wynosi 102,86. Świadczenia jednak, od poziomu minimalnych gwarantowanych przez państwo, wzrosną nie mniej niż o 70 zł. Najniższa emerytura, renta z powodu całkowitej niezdolności do pracy, renta socjalna i rodzinna wzrosły do 1100 zł, a renta z powodu częściowej niezdolności do pracy – do 825 zł. Waloryzacją objęte są świadczenia wypłacane przed 1 marca. ■

Działalność gospodarcza a zasiłek macierzyński i rodzicielski

Zasiłek macierzyński przysługuje z racji urodzenia lub przyjęcia dziecka na wychowanie. Okres wypłaty zasiłku uzależniony jest od liczby dzieci urodzonych przy jednym porodzie bądź przyjętych na wychowanie. Przy urodzeniu lub przyjęciu na wychowanie jednego dziecka kobieta, która prowadzi działalność gospodarczą, podobnie jak w przypadku umowy o pracę, może przez 52 tygodnie pobierać zasiłek macierzyński (w tym 20 tygodni urlopu macierzyńskiego i 32 tygodnie urlopu rodzicielskiego).

ANNA ILUKIEWICZ

Fot. pixabay.com

Kobieta, która prowadzi działalność gospodarczą, ma prawo do zasiłku macierzyńskiego pod warunkiem, że podlega dobrowolnemu ubezpieczeniu chorobowemu. Konieczne też jest, by terminowo opłacała dobrowolną składkę chorobową. Może również w trakcie pobierania zasiłku macierzyńskiego kontynuować prowadzenie działalności gospodarczej bez obawy o utratę świadczenia.

Osoba prowadząca działalność gospodarczą objęta jest obowiązkowo ubezpieczeniami: emerytalnym, rentowymi, wypadkowym i zdrowotnym, natomiast ubezpieczenie chorobowe jest dobrowolne. W przypadku osób prowadzących działalność gospodarczą warunkiem posiadania prawa do zasiłku macierzyńskiego jest terminowe opłacanie dobrowolnej składki chorobowej. Opłacanie składki po terminie może spowodować odmowę wypłaty zasiłku macierzyńskiego. Prawo do zasiłku macierzyńskiego przysługuje od pierwszego dnia ubezpieczenia chorobowego.

Jeśli osoba prowadząca działalność gospodarczą ma prawo do zasiłku macierzyńskiego, to przestaje podlegać obowiązkowym ubezpieczeniom społecznym z tytułu prowadzenia pozarolniczej działalności, a podlega ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym z tytułu pobierania zasiłku macierzyńskiego. Składki emerytalna i rentowa opłacane są z budżetu państwa. W okresie pobierania zasiłku macierzyńskiego osoby prowadzące działalność gospodarczą odprowadzają wówczas tylko składkę zdrowotną. Gdy natomiast zasiłek macierzyński jest niski i nie przekracza kwoty świadczenia rodzicielskiego (obecnie 1000 zł), wtedy przedsiębiorca nie opłaca z działalności składki na ubezpieczenie zdrowotne.

W tym czasie nie ma obowiązku opłacania składek na ubezpieczenia społeczne z tytułu prowadzenia działalności, dlatego należy dokonać wyrejestrowania z obowiązkowych ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego oraz zgłosić się wyłącznie do obowiązkowego ubezpieczenia zdrowotnego. W tym celu należy złożyć druk ZUS ZWUA oraz ZUS ZZA. Trzeba pamiętać, że po ustaniu pobierania zasiłku macierzyńskiego należy ponownie zgłosić się do ubezpieczeń z tytułu pozarolniczej działalności. W tym celu należy złożyć wyrejestrowanie z ubezpieczenia zdrowotnego na druku ZUS ZWUA i ponownie zgłosić się do obowiązkowych ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego jako osoba prowadząca pozarolniczą działalność na druku ZUS ZUA. Zgłoszenie powinno być złożone w terminie 7 dni od daty powstania obowiązku ubezpieczeń społecznych.

W sytuacji kiedy kobieta, która prowadzi działalność gospodarczą, pracuje również na umowę o pracę, to z jakiego tytułu będzie wypłacany zasiłek macierzyński będzie zależeć od wynagrodzenia z tytułu umowy o pracę. W przypadku posiadania

umowy o pracę na kwotę co najmniej minimalnego wynagrodzenia zasiłek macierzyński zostanie wypłacony tylko z umowy o pracę. Jeśli umowa zawarta jest na kwotę niższą niż minimalne wynagrodzenie (aktualnie 2250zł brutto), wówczas prawo do zasiłku macierzyńskiego przysługuje z obu tytułów.

Dokumenty do zasiłku macierzyńskiego dla osób prowadzących działalność gospodarczą:

- wniosek o zasiłek macierzyński, w którym dokładnie wymienia się, w jakim terminie i wymiarze chce się ten zasiłek dostawać;
- formularz ZUS Z-3b;
- skrócony odpis aktu urodzenia dziecka lub zaświadczenie lekarskie wskazujące przewidywaną datę porodu, jeżeli przedsiębiorcza mama stara się o zasiłek, będąc jeszcze w ciąży.

Jeśli mama chce korzystać z zasiłku za okres urlopu macierzyńskiego oraz rodzicielskiego, powinna również złożyć oświadczenie o braku zamiaru korzystania z zasiłku przez drugiego z rodziców.

Wysokość zasiłku to:

- 100 proc. kwoty, od której oblicza się wysokość zasiłku (podstawy jego wymiaru) przez pierwszą część okresu jego pobierania (urlop macierzyński, urlop na warunkach urlopu macierzyńskiego oraz 6 tygodni urlopu rodzicielskiego) i 60 proc. tej podstawy przez pozostałą część urlopu rodzicielskiego.
- 80 proc. kwoty, od której oblicza się wysokość zasiłku (podstawy jego wymiaru), przez cały okres jego pobierania, jeśli złożysz wniosek o zasiłek w pełnym wymiarze w czasie 21 dni od urodzenia dziecka lub przyjęcia go na wychowanie.

W przypadku rezygnacji z urlopu rodzicielskiego w pełnym wymiarze albo za okres, w którym zasiłek za okres urlopu rodzicielskiego przysługuje w wysokości 60 proc. podstawy wymiaru (tj. co najmniej 26 tygodni), przysługuje jednorazowe wyrównanie pobranego zasiłku macierzyńskiego do 100 proc. podstawy wymiaru.

- Zasiłek macierzyński za okres urlopu ojcowskiego przysługuje w wysokości 100 proc. podstawy jego wymiaru.
- Zasiłek w wysokości zasiłku macierzyńskiego przysługuje w wysokości 100 proc. podstawy jego wymiaru.
- Jeśli miesięczna wysokość zasiłku macierzyńskiego – pomniejszona o zaliczkę na podatek dochodowy – jest niższa niż 1000 zł, czyli niższa od świadczenia rodzicielskiego, to zasiłek macierzyński podwyższa się do 1000 zł.

Na wysokość zasiłku macierzyńskiego przy prowadzeniu działalności gospodarczej ma wpływ nie tylko wysokość opłacanych składek, ale również czas ich opłacania. Im wyższe składki, tym stosunkowo wyższa podstawa wymiaru do ustalenia zasiłku. To przedsiębiorca deklaruje, od jakiej podstawy chce opłacać składkę na ubezpieczenie chorobowe. Minimalna podstawa może wynosić 60 proc. przeciętnego wynagrodzenia, a maksymalna 250 proc. przeciętnego wynagrodzenia obowiązującego na dany rok. W 2019 roku maksymalna wysokość podstawy składek na dobrowolne ubezpieczenie chorobowe miesięcznie wynosi 11 912,50 zł.

Wysokość świadczenia obliczana jest na podstawie średniej ze składek na ubezpieczenie chorobowe, opłacanych przez 12 miesięcy, poprzedzających miesiąc, w którym powstała niezdolność do pracy. Jeżeli przed porodem ubezpieczona przebywała na zwolnieniu lekarskim, zasiłek macierzyński będzie wypłacany od tej samej podstawy wymiaru, od której wypłacany był zasiłek chorobowy.

W przypadku prowadzenia działalności gospodarczej krócej niż 12 miesięcy i opłacania składki od wyższej podstawy niż ustawowe minimum, wypłata świadczenia będzie wyglądała następująco: zasiłek ustalony od najniższej podstawy wymiaru będzie powiększony o 1/12 za każdy miesiąc uwzględniony do wyliczenia podstawy, w którym opłacano podwyższoną składkę na ubezpieczenie chorobowe.

Komu przysługuje zasiłek macierzyński?

Zasiłek macierzyński przysługuje, gdy urodzisz dziecko lub przyjmiesz na wychowanie dziecko do lat 7 (a jeśli ma odroczony obowiązek szkolny – do lat 10), także jako rodzina zastępcza (z wyjątkiem rodziny zastępczej zawodowej), oraz:

- jesteś objęty ubezpieczeniem chorobowym,
- jesteś na urlopie wychowawczym,
- nie jesteś objęty ubezpieczeniem chorobowym, ale twoje zatrudnienie ustało, gdy byłaś w ciąży, i było to spowodowane upadłością lub likwidacją pracodawcy lub nastąpiło z naruszeniem przepisów prawa, co potwierdza prawomocny wyrok sądu. Wówczas do dnia porodu przysługuje zasiłek w wysokości zasiłku macierzyńskiego.

Zasiłek macierzyński przysługuje także ubezpieczonemu ojcu dziecka w przypadku śmierci matki dziecka, porzucenia przez nią dziecka lub gdy matka dziecka legitymuje się orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu znacznym.

Zasiłek macierzyński przysługuje za okresy:

- urlopu macierzyńskiego (jego długość zależy od tego, ile dzieci urodzisz podczas jednego porodu) oraz urlopu na warunkach urlopu macierzyńskiego (jego długość zależy od tego, ile dzieci przyjmiesz jednocześnie na wychowanie). Z tych urlopów możesz korzystać przez:

– 20 tygodni (140 dni) – gdy urodzisz lub przyjmiesz na wychowanie jedno dziecko,

– 31 tygodni (217 dni) – gdy urodzisz lub przyjmiesz na wychowanie dwoje dzieci,

– 33 tygodnie (231 dni) – gdy urodzisz lub przyjmiesz na wychowanie troje dzieci,

– 35 tygodni (245 dni) – gdy urodzisz lub przyjmiesz na wychowanie czworo dzieci,

– 37 tygodni (259 dni) – gdy urodzisz lub przyjmiesz na wychowanie pięcioro i więcej dzieci.

- urlopu rodzicielskiego (jego długość zależy od tego, ile dzieci urodzisz podczas jednego porodu lub przyjmiesz jednocześnie na wychowanie). Z tego urlopu możesz korzystać przez:

– 32 tygodnie (224 dni) – gdy urodzisz lub przyjmiesz na wychowanie jedno dziecko,

– 34 tygodnie (238 dni) – gdy urodzisz lub przyjmiesz na wychowanie więcej niż jedno dziecko.

Jeżeli jesteś ubezpieczonym ojcem dziecka, zasiłek macierzyński przysługuje za okres urlopu ojcowskiego. Wynosi on do 2 tygodni. ■

Miód pod lupą UOKiK

Lipowy, akacjowy czy gryczany – miód często gości na polskich stołach. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów sprawdził, czy dostępne w sprzedaży produkty spełniają standardy jakości. Pod uwagę wzięto między innymi zawartość pyłku przewodniego w produkcie oraz oznakowanie opakowań.

Miód poddano kontroli w placówkach, wśród których były zarówno duże i małe sklepy stacjonarne, jak i hurtownie oraz sklepy internetowe. Choć nieprawidłowości wykryto w 48,8 proc. z nich, polscy konsumenci nie mają wielkich powodów do niepokoju.

– Łącznie skontrolowano 269 partii miodu, z czego 80 zostało przebadane laboratoryjnie. Różnego rodzaju zastrzeżenia wniesiono do 48 partii miodu, a więc do blisko dwudziestu procent, przy czym 12 partii, a więc 15 procent laboratoryjnie sprawdzonych, miało różnego rodzaju nieprawidłową jakość. W części miodów, które skontrolowano, jakość tych produktów była zdecydowanie poniżej wymagań prawnych – mówi Dariusz Łomowski z Departamentu Inspekcji Handlowej UOKiK.

Kontrola nie wykazała błędów w zakresie przestrzegania aktualności dat minimalnej trwałości ani warunków przechowywania. Największą nieprawidłowością wykrytą podczas inspekcji było niewłaściwe oznakowanie produktów – miało to miejsce w 36 przypadkach z 48. Głównym problemem był brak odpowiednich informacji, takich jak data minimalnej trwałości, pełna nazwa rodzaju i odmiany miodu, ilość netto produktu czy brak adresu producenta.

Fot. pixabay.com

Za mało miodu w miodzie

Znajdująca się na etykiecie nazwa miodu pochodzi od rośliny, której pyłki przeważają w produkcie, a ich zawartość określona jest przepisami. Kontrola UOKiK wykazała, że niektóre z produktów dostępnych w sprzedaży nie spełniały wymagań. Dla miodu gryczanego zawartość gryki powinna wynosić minimum 45 procent – w przebadanych produktach wartości wahały się od 23,8 do 35,5 procent. Nieprawidłowości wykryto również w przypadku miodu lipowego, który powinien zawierać 20 procent pyłków – wartości te wynosiły od 1,9 do 7,7 procent.

Niewystarczająca zawartość pyłków przewodnich to nie jedyny problem, który ujawniła kontrola UOKiK. Niektóre partie miodu gryczanego, wielokwiatowego i manuka miały w sobie wyższą niż dopuszczalna zawartość HMF. W świeżym miodzie substancja ta nie występuje wcale lub jest jej bardzo mało. HMF powstaje stopniowo, a jego zawartość jest wskaźnikiem jakości miodu – wysokie wartości oznaczają niższą jakość, mogą też świadczyć o tym, że miód mógł być przechowywany w niewłaściwych warunkach, np. w podwyższonej temperaturze.

Jak wybrać dobry miód?

UOKiK rekomenduje przede wszystkim kupowanie produktów ze znanego źródła. Etykieta powinna zawierać nazwę i adres producenta – mając te informacje, kupujący wie, kto odpowiada za jakość miodu. Czytanie napisów na opakowaniu jest istotne również z innego powodu – zapis: „Mieszanka miodów pochodzących z UE i niepochodzących z UE" może oznaczać, że w produkcie znajduje się duża ilość miodu z krajów azjatyckich – zawierającego antybiotyki i inne substancje, których użycie jest zabronione w krajach Unii Europejskiej.

W przypadku miodu cena ma znaczenie. Koszt wyprodukowania 1 kilograma oscyluje od kilkunastu do około 20 złotych – produkt w znacznie niższej cenie może być importowany lub gorszej jakości. Należy pamiętać o tym, że naturalny miód krystalizuje się już kilka miesięcy po zbiorze. Jeśli proces ten nie zachodzi, istnieje prawdopodobieństwo, że miód został podgrzany i zlany ponownie, co pozbawiło produkt jego właściwości.

Warto też wiedzieć, jak odróżnić naturalny miód od sztucznego. Jeśli zlejemy miód z łyżeczki na talerzyk, naturalny utworzy na nim stożek, a sztuczny rozleje się od razu, tworząc „kałużę". Inny test można wykonać, próbując rozpuścić produkt w zimnej wodzie: naturalny osiądzie na dnie szklanki, a sztuczny od razu zacznie się rozpuszczać. ■

Oprac. MS

Źródło: uokik.gov.pl

Polscy okuliści kontra jaskra

W Polsce na jaskrę choruje blisko milion osób – to więcej niż liczba mieszkańców Krakowa, Łodzi czy Wrocławia. Aż połowa z nich nie ma świadomości swojej choroby i w konsekwencji powoli ślepnie. Można temu zapobiec tylko dzięki wczesnej diagnostyce i profilaktycznym badaniom wzroku. Z okazji Światowego Tygodnia Jaskry od 10 do 16 marca można było wykonać bezpłatne specjalistyczne badania diagnostyczne w kierunku jaskry.

Jaskra jest drugą po zaćmie najczęstszą przyczyną ślepoty w krajach rozwiniętych, jednak zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dużo groźniejszą, ponieważ powoduje nieodwracalne ubytki w polu widzenia. W przypadku tego schorzenia kluczowa jest wczesna diagnostyka i wdrożenie odpowiedniego leczenia, które zatrzyma postęp choroby i pozwoli pacjentom cieszyć się dobrym widzeniem.

– W Polsce na jaskrę choruje około milion osób. Szacuje się, że tylko połowa z nich została zdiagnozowana. Powodem jest niska świadomość społeczna, i brak wyraźnych objawów, np. bólowych. Aż w 90 proc. przypadków jaskra przebiega bez widocznych dolegliwości, dlatego kluczowe stają się regularne badania wzroku. Około 70 proc. przypadków jaskry jest wykrywane zbyt późno, by uratować widzenie, nawet przy intensywnym leczeniu. Dzięki badaniom mamy szansę wykryć chorobę we wczesnym etapie i zapobiec nieodwracalnym konsekwencjom w tym ślepocie – podkreśla prof. Iwona Grabska-Liberek, kierownik Kliniki Okulistyki Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego SPSK im. prof. dr. W. Orłowskiego w Warszawie, Konsultant Wojewódzki w Dziedzinie Okulistyki, Prezes Polskiego Towarzystwa Okulistycznego.

Fot. pixabay.com

Najbardziej rozpowszechniona w Europie odmiana choroby to jaskra otwartego kąta przesączania charakteryzująca się powolnym przebiegiem bez wyraźnych objawów. W Polsce panuje przekonanie, że jaskra to choroba, która dotyczy głównie osób w podeszłym wieku, ale tak naprawdę może pojawić się na każdym etapie życia – nawet u dzieci i młodzieży. Na zachorowanie zdecydowanie bardziej narażone są osoby, u których w rodzinie zdarzały się już wcześniej przypadki choroby. Do grupy szczególnego ryzyka należą też osoby powyżej 35. roku życia, z niskim ciśnieniem tętniczym, cierpiące na krótkowzroczność, migrenowe bóle głowy czy chorujące na przewlekłe schorzenia jak miażdżyca i cukrzyca. Ryzyko podwyższa się również wśród palaczy. We wszystkich przypadkach kluczowa jest wizyta u specjalisty, gdy tylko dostrzeże się pierwsze, niepokojące objawy.

– W poprzednich edycjach akcji „Polscy okuliści kontra jaskra" przebadaliśmy ponad 6000 pacjentów. Aż 40 procent z nich zostało skierowanych do dalszej diagnostyki jaskry. To dla nas najlepszy dowód na zasadność realizacji tej akcji. Udostępnianie pacjentom bezpłatnych badań w kierunku wczesnego wykrycia jaskry to bardzo ważny krok w walce z tą podstępną i niedającą charakterystycznych objawów chorobą. W przypadku jaskry nie możemy mówić o profilaktyce, a jedynie o wczesnej diagnostyce. Serdecznie Państwa zachęcam do wzięcia udziału w tegorocznej edycji i skorzystania z bezpłatnego badania wzroku – mówi prof. Grabska-Liberek.

Inicjatorami akcji są: Polskie Towarzystwo Okulistyczne (PTO) wraz z Sekcją Jaskry PTO, przy współudziale Polskiego Związku Niewidomych. ■

Informacja prasowa

Kinetyczny piasek w walce z chorobą Alzheimera

Na problemy poznawcze na świecie choruje ponad 36 mln ludzi. To przede wszystkim osoby dotknięte Alzheimerem, ale też z zespołem Aspergera czy zespołem Downa. Może im pomóc terapia polisensoryczna.

Na rynku pojawia się coraz więcej urządzeń wykorzystujących nowe technologie, które mają pobudzić chorych, a przy okazji obniżyć poziom lęku. To nie tylko rozwiązania z zakresu rozszerzonej czy wirtualnej rzeczywistości, ale też małe ogrody z kinetycznym piaskiem, które ożywają pod wpływem użytkownika.

– Inner Garden jest to narzędzie terapeutyczne do stymulacji polisensorycznej, czyli angażuje różne zmysły. Pomaga osobom z zaburzeniami funkcji poznawczych, takimi jak choroba Alzheimera, zespół Aspergera czy zespół Downa, obniżyć poziom lęku, a ten jest u nich bardzo wysoki. Trudno im też nad nim zapanować, ponieważ nie można ich tego nauczyć – mówi agencji informacyjnej Newseria Innowacje Alain Frey ze start-upu Ullo-World.

Alzheimer Disease International szacuje, że na świecie na choroby otępienne choruje ponad 36 mln osób. Choć na chorobę nie ma jeszcze lekarstwa, pomocne okazują się nowe technologie. Wirtualna i rozszerzona rzeczywistość pomaga już we wczesnym wykryciu choroby. Testy specjalnego zestawu słuchawkowego HTC Vive i oprogramowania kreującego środowisko wirtualne wykazały, że wirtualna rzeczywistość jest znacznie dokładniejsza niż tradycyjne metody rozpoznania choroby.

Nowe technologie pomagają też walczyć z lękiem, fobiami i uzależnieniami. Dzięki zaangażowaniu kilku zmysłów jednocześnie są znacznie skuteczniejsze. Podobnie działa Inner Garden, który został opracowany jako nowe podejście terapeutyczne do opieki nad zaburzeniami poznawczymi. Urządzenie wygląda jak niewielka piaskownica z kinetycznym piaskiem, lecz dzięki wbudowanemu projektorowi rzucającemu światło na niego, ożywa pod wpływem użytkownika, który

Fot. pixabay.com

może dowolnie kształtować krajobraz, np. góry czy morze.

– Koncepcja urządzenia polega na pełnym zaangażowaniu użytkownika za pomocą trzech zmysłów: wzroku, dotyku – budowanie krajobrazów jest bardzo przyjemnym zajęciem – a także dźwięku, dzięki czemu korzystanie z urządzenia jest bardzo relaksujące. Jeśli w piaskownicy uformowano łąki czy prerie, będzie można usłyszeć śpiew ptaków. Oprócz tego zachęcamy pacjentów do zsynchronizowania swojego oddechu z ruchem wody i fal. Fale działają jak asystent oddychania, dzięki czemu osoba oddycha dużo bardziej świadomie – tłumaczy ekspert.

Multimodalne sensoryczne zanurzenie zmniejsza zaburzenia lękowe, a efekty są długotrwałe. W przeciwieństwie do wirtualnej rzeczywistości nie wywołuje nieciągłości w doświadczeniu. Co więcej, użytkownik może wejść w interakcję ze stworzonym krajobrazem. Dzięki połączeniu ogrodu z pasem oddechowym, oddech jest zobrazowany ruchem fal.

– Użytkownik może obserwować swoją interakcję z krajobrazem i oddychać dużo bardziej świadomie, pracować nad swoim oddechem, co prowadzi do obniżenia poziomu lęku, umożliwia pozbycie się natrętnych myśli i pozwala się odprężyć – przekonuje Alain Frey.

Kształtując piasek, użytkownik tworzy żywy, miniaturowy świat. Naturalne elementy ogrodu są połączone z pomiarami fizjologicznymi w czasie rzeczywistym, takimi jak oddychanie. Przy korzystaniu z zestawu słuchawkowego Virtual Reality, całość tworzy dedykowaną sesję medytacyjną. Choć urządzenie ma przede wszystkim zadanie terapeutyczne, może być stosowane także jako element walki ze stresem.

Według firmy badawczej Grand View Research w 2025 roku wartość rynku AR i VR w branży medycznej ma przekroczyć 5 mld dol. przy szacowanym tempie wzrostu na poziomie 29 proc. ■

Źródło: newseria.pl

Polacy pojadą na MŚ w Blind Tennisie

Dyscyplina ta jest dość młoda i mało kto o niej wie. Jest jednak grupa niewidomych, która rywalizuje w Blind Tennisie. Biało-czerwoni mają na swoim koncie kolejny sukces, bowiem kilka miesięcy temu zakwalifikowali się na Mistrzostwa Świata w Hiszpanii.

Fot. Blind Tennis Polska (Facebook)

MATEUSZ MISZTAL

– Nie widzimy problemu! - tak można byłoby opisać naszą ekipę zawodników Reprezentacji Polski w Blind Tennisie, czyli tenisie ziemnym dla osób niewidomych – przedstawiają się z humorem sportowcy.

Wywalczenie prawa startu na tak dużej imprezie jaką są MŚ, jest sporym osiągnięciem. Wyjazd do Hiszpanii wiąże się jednak z kosztami (podróż, zakwaterowanie, wyżywienie). Reprezentanci Polski zwrócili się o pomoc za pośrednictwem serwisu pomagam.pl.

– Pasja, energia, zaangażowanie - to nasze cechy, a tenis to dla nas nie tylko sport. To sposób na pokonywanie własnych barier i nieustanny rozwój. Reprezentacja Polski - brzmi dumnie i jesteśmy tego świadomi. Stoimy w przededniu kolejnej, fantastycznej możliwości, a historia ma chęć się powtórzyć. Ponownie mamy możliwość pokazania naszej formy na Mistrzostwach Świata, podobnie jak dwa lata temu – nie kryją radości inicjatorzy zbiórki.

Wymaganą kwotę (20 tys. zł) udało się już zebrać, a nawet ją przekroczyć. Zbiórka trwała do 20 marca. Zebrane fundusze pozwolą na wyjazd 4 zawodników i trenera. Zbiórkę wsparło 349 osób.

Osoby niewidome grają w tenisa ziemnego specjalną piłką, wykonaną z gąbki, w środku znajduje się mniejsza piłeczka, podobna do golfowej, która wypełniona jest śrutem.

- Wszystko to działa jak dziecięca grzechotka. Piłka wydaje subtelny, ale bardzo charakterystyczny dźwięk, który zdradza wszystko – prędkość, kierunek i potencjalne miejsce lądowania. Dzięki temu nasz słuch i wyobraźnia pracują na gigantycznych obrotach, co daje nam szansę na wymianę piłek na korcie – wyjaśniają tenisiści.

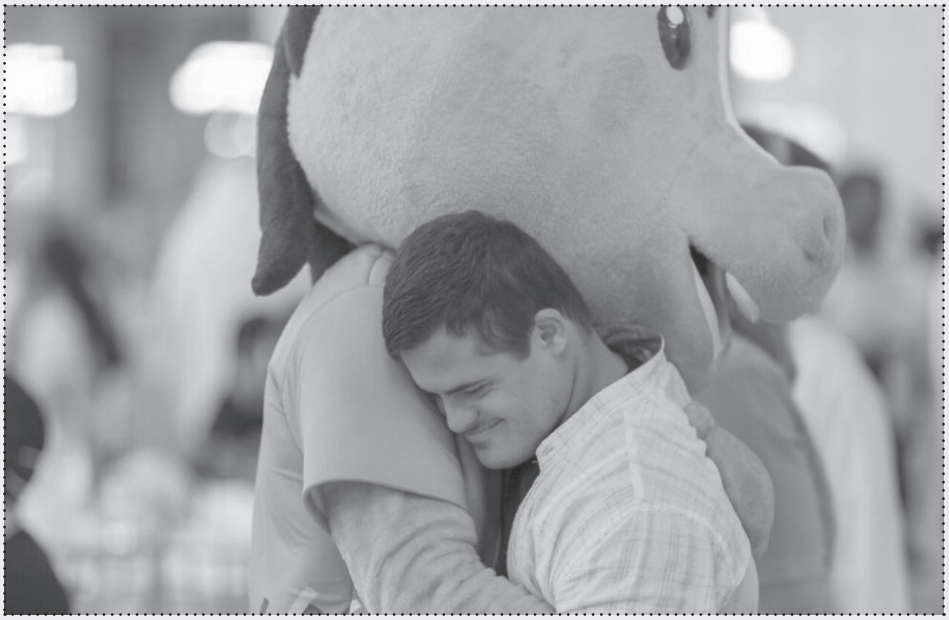
Ta dyscyplina sportu swój początek miała w Japonii. Jej pomysłodawcą był niewidomy nastolatek. Japończyk Miyoshi Takei bardzo chciał móc zagrać w tenisa. Dostosował więc grę do potrzeb osób niewidzących poprzez wspomnianą piłeczkę i zmniejszenie wymiarów kortu.

Reprezentacja Polski w Blind Tennisie obecnie trenuje na kortach Klubu Tenisowego Legia, który wspiera sportowców poprzez bezpłatne udostępnianie bazy treningowej. Tegoroczne mistrzostwa świata w blind tennisie odbędą się w dniach 9-16 czerwca. ■

Analityka a sport

Wykorzystywane w sporcie zaawansowane technologie analityczne to nie tylko domena najpopularniejszych dyscyplin, takich jak piłka nożna, koszykówka czy tenis. Informacje na temat kibiców, zawodników czy wolontariuszy pomagających podczas zawodów są niezwykle przydatne zarówno na etapie planowania, jak i ewaluacji każdego wydarzenia sportowego. Dotyczy to także Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych, które w marcu 2019 roku odbyły się w Abu Dhabi. Partnerem technologicznym zawodów została firma SAS.

Na sport można patrzeć przez pryzmat strzelonych goli, przebiegniętych kilometrów lub metrów, które pokonuje wyrzucony przez zawodnika młot, dysk czy oszczep. W świecie skomercjalizowanego sportu liczy się przede wszystkim wynik. Inaczej jest na Specjalnych Igrzyskach Olimpijskich, gdzie najważniejsze jest zaangażowanie. Treningi poprzedzające zawody to okazja dla osób z niepełnosprawnościami do rehabilitacji i ćwiczenia umiejętności społecznych. Natomiast samo wydarzenie pozwala kibicom zrozumieć, że brak pełnej sprawności nie musi oznaczać rezygnacji z aktywnego stylu życia.



Fot. nadesłana

Dane napędzają sport

Analityka danych od dawna stanowi wsparcie dla klubów i stowarzyszeń sportowych w wielu aspektach ich działalności, takich jak: skauting (wyszukiwanie nowych zawodników), opracowywanie założeń taktycznych i szkoleniowych, zarządzanie dystrybucją biletów na wydarzenia sportowe oraz ustalaniem ich cen. Dla organizatorów zawodów dane odgrywają kluczową rolę. Z ich perspektywy Igrzyska Olimpiad Specjalnych to nie tylko wielkie emocje, ale również ponad 7500 zawodników, którym towarzyszyło 2600 trenerów i członków sztabu szkoleniowego. To również 2000 przedstawicieli mediów, pół miliona widzów i 20 000 wolontariuszy. Wiedza płynąca z danych jest niezbędna do właściwego zabezpieczenia imprezy, a także zapewnienia odpowiedniej liczby punktów medycznych, cateringowych czy miejsc parkingowych. W przypadku Igrzysk Olimpiad Specjalnych to również informacje medyczne i behawioralne pozwalające na opracowywanie programów mających na celu włączenie społeczne osób niepełnosprawnych.

Analityka w walce z wykluczeniem

Od 14 do 21 marca sportowcy reprezentujący ponad 190 krajów rywalizowali w 24 dyscyplinach olimpijskich, m.in. lekkoatletyce, kolarstwie, pływaniu, triathlonie, judo, gimnastyce czy trójboju siłowym. Polska reprezentacja w stolicy Zjednoczonych Emiratów Arabskich liczyła 64 zawodników i zawodniczek oraz 24 osoby ze sztabu szkoleniowego. Jako oficjalny dostawca rozwiązań analitycznych na Światowe Letnie Igrzyska Olimpiad Specjalnych 2019, SAS udostępnił platformę do zarządzania danymi, wykorzystującą sztuczną inteligencję i uczenie maszynowe.

Współpraca SAS z Lokalnym Komitetem Organizacyjnym Specjalnych Igrzysk Olimpijskich w Abu Dhabi stanowi kolejny przykład zaangażowania firmy w globalny ruch społeczny Data for Good. W ramach tej inicjatywy systemy analityczne SAS są wykorzystywane do rozwiązywania problemów społecznych i walki z negatywnymi zjawiskami: ubóstwem, łamaniem praw człowieka, nierównym dostępem do edukacji etc.

– Włączenie społeczne osób niepełnosprawnych oznacza zapewnienie im takich samych możliwości rozwoju, jakimi dysponują inni członkowie społeczeństwa. Analizując dane, możemy widzieć jedynie liczby. W SAS dostrzegamy ludzi, których te informacje dotyczą i szanse na zmiany, które można wprowadzić na ich podstawie – tłumaczy Alaa Yousef, dyrektor zarządzający w SAS Middle East.

– Zależy nam na tym, aby Specjalne Igrzyska Olimpijskie w Abu Dhabi były wydarzeniem innowacyjnym, wspieranym przez technologie. Wykorzystanie najnowszych metod przetwarzania danych w celu monitorowania sportowców biorących udział w zawodach oraz innych osób pomaga nie tylko w organizacji samej imprezy, ale także pozwala wyciągnąć wnioski na przyszłość i rozwijać ideę sportu osób niepełnosprawnych – mówi Peter Wheeler, CEO Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych Abu Dhabi 2019. ■

Informacja prasowa

Pobili rekord!
Worek medali w Abu Dhabi

64 sportowców reprezentowało Polskę podczas Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych. Polacy rywalizowali w 17 dyscyplinach sportowych i spisali się znakomicie, bo do kraju przywieźli aż 69 medali.

Fot. Olimpiady Specjalne Polska (Facebook)

MATEUSZ MISZTAL, RAFAŁ SUŁEK

Podczas Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych o medale walczyło 7,5 tysiąca sportowców ze 190 krajów. Polacy poprawili wynik osiągnięty cztery lata temu w Los Angeles. W Abu Dhabi zdobyli 30 złotych, 21 srebrnych i 18 brązowych medali, co daje łącznie liczbę aż 69 krążków (o 3 więcej niż w Los Angeles).

– Tak duża liczba medali pokazuje, że zawodnicy pojechali na Igrzyska w doskonałej formie, bardzo dobrze przygotowani przez swoich trenerów z macierzystych klubów. Nasi sportowcy ciężko i systematycznie ćwiczą przez cały rok, wylewają hektolitry potu, ale dzięki temu mogą na Igrzyskach świętować największe sukcesy, a my wraz z Nimi – mówi Damian Kuraś, rzecznik prasowy reprezentacji Polski. – Bardzo często wzruszaliśmy się na Igrzyskach. Kibicowanie daje potężną porcję emocji. Każdy sukces polskiego zawodnika dawał nam wiele radości, wspólnie przeżywaliśmy gorycz porażki – cały czas byliśmy jednym zespołem. Kiedy wszyscy to najbardziej poczuliśmy, a serca wskoczyły nam do gardeł? Gdy 90-osobowa reprezentacja Olimpiad Specjalnych wkroczyła na Zayed Stadium podczas ceremonii otwarcia. Wraz z innymi długo czekaliśmy na rozpoczęcie uroczystości. Byliśmy zmęczeni i trochę znudzeni. Ale gdy weszliśmy na płytę stadionu i przywitały nas gromkie okrzyki ponad 40-tysięcznej publiczności – oniemieliśmy. Maszerowaliśmy, machaliśmy do tłumów i wszyscy głośno śpiewaliśmy: „Polska, biało-czerwoni!!!”. Ten moment wszyscy zapamiętamy do końca życia – wspomina.

Najwięcej medali wywalczył gimnastyk Paweł Czizmowski – na jego szyi zawisły 2 złote i 5 srebrnych. Medalowy worek rozwiązał jednak pływak Sebastian Cofał, który zdeklasował rywali na dystansie 100 m grzbietem, ustanawiając tym samym nowy rekord życiowy.

Na drugim stopniu podium we wrotkarstwie stanął Krzysztof Wieczorek, a na trzecim Patrycja Scheibe. Dwa złote medale w pływaniu dołożyła Kinga Iwańska. Wspaniały prezent

urodzinowy zrobił sobie Marcin Ołdyński, który najszybciej popłynął na 25 metrów i wywalczył złoto. Dwa medale w jeździe konnej (srebrny i brązowy) zdobył Jacek Czarnecki. Wiele działo się także na sztucznej wyspie Yas. Tam rywalizowali kolarze. Bartosz Sadkowski był najszybszy na dystansie 2 km. Srebrny medal w boccie zgarnął Daniel Rzeźnicki, a w rywalizacji duetów wraz z Agnieszką Cieluch wywalczył złoto, lepsza okazała się tylko Wielka Brytania. Emocji nie zabrakło podczas bowlingu – tu najlepszy był Robert Litawiecki.

Dwa złote i jeden srebrny medal powędrowały do Patrycji Kobierowskiej, a złoty i dwa srebrne do Kornela Konieczka (oboje kajakarstwo). Aż 6 złotych medali Polacy wywalczyli w dwuboju siłowym. Tu bezkonkurencyjni byli Kamila Woźna i Sebastian Jędrzejewski. Srebrny medal w badmintonie wywalczył Krzysztof Sołtysiak. Po brąz pobiegła sztafeta pań 4x100 metrów. Dwa medale zdobyli też tenisiści – Łukasz Kwapiszewski (złoty) i Sylwia Ubych (srebrny).

Nie zabrakło także medali w grach zespołowych. Ten najcenniejszy zdobyły piłkarki, pokonując w finale Białoruś (3-1). Brązowy medal uzyskała też koszykarska drużyna. Po raz pierwszy w historii reprezentant Polski wywalczył medal w rywalizacji golfistów – brąz dla Danuty Hanke.

– Życzliwość, zainteresowanie, uśmiech – tak najkrócej mogę opisać atmosferę Igrzysk. Nasi zawodnicy mogli poczuć się jak gwiazdy sportu, jak prawdziwi bohaterowie. Rywalizowali przy pełnych, rozentuzjazmowanych trybunach – w Polsce to rzadkość. Kibice, wolontariusze, mieszkańcy, turyści, pracownicy hoteli, kierowcy odnosili się do sportowców z niepełnosprawnością intelektualną z wielkim szacunkiem i ogromną sympatią. Zawodnicy mogli poczuć, że podczas Igrzysk są najważniejszymi ludźmi w Emiratach! Bardzo dziękujemy organizatorom, że potrafili wyczarować tak wspaniałą atmosferę – opowiada Damian Kuraś.

Jednym z medalistów był także elblążanin, Marcin Liszcz (na zdjęciu), który zdobył srebro w judo. – Marcin od początku mówił, że pojedzie na te

Fot. Rafał Sułek

igrzyska i wróci z medalem. Wiedzieliśmy, że będzie bardzo trudno, ale wspieraliśmy go. Jakaż była nasza radość, gdy okazało się, że syn ten medal zdobędzie – mówi mama Marcina.

– Cieszymy się bardzo z tego sukcesu. Jest to dla nas powód do podwójnej radości i dumy. Wiele lat walczyliśmy o to, by judo znalazło się w programie Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych, co w końcu się udało, a teraz mamy pierwszy srebrny medal w tej dyscyplinie i jeszcze zdobyty przez naszego zawodnika – mówi Joanna Cesarska opiekun grupy „ONI w ATAKu". – Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do tego sukcesu: trenerom, zarządowi klubu, rodzicom, pracodawcom Marcina. Bez ich pomocy i wsparcia z pewnością nie bylibyśmy dziś w tak radosnych nastrojach – dodała. Marcin podczas Igrzysk stoczył trzy walki. Dopiero w półfinale uległ Portugalczykowi, który okazał się dla niego za mocny. Pokonanie reprezentantów Izraela i Monako dało mu jednak upragniony srebrny medal.

Nie można zapomnieć o pozostałej dwójce elblążan, którzy również walczyli na tych Igrzyskach. Mateusz Zdaniukiewicz, uczeń Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 w Elblągu, należący do Klubu Sportowego Olimpiad Specjalnych „Zefirek", rywalizował w tenisie stołowym, gdzie w „mikście" zdobył brązowy medal. Z kolei Katarzyna Janicka, uczennica branżowej szkoły I stopnia przy Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1 w Elblągu, a od 2008 r. zawodniczka Klubu Olimpiad Specjalnych „Rekord", zajęła czwarte miejsce w grze pojedynczej kobiet w badmintonie.

Reprezentacja Polski w piątek (22 marca) o godzinie 12:00 pojawiła się na Lotnisku Chopina w Warszawie. Tam zorganizowano huczne powitanie. Nie brakowało uśmiechu i łez wzruszenia. W Abu Dhabi reprezentację Polski wspierała także Anna Lewandowska, Prezes Olimpiad Specjalnych Polska.

– Organizacja Igrzysk stała na bardzo wysokim poziomie. Wszystkie obiekty były doskonale przygotowane do zawodów, a wolontariusze bardzo pomocni i nie brakowało ich. Na pewno zapamiętamy hotele, w których spaliśmy w Dubaju i Abu Dhabi. Super wygodne, luksusowe 5-gwiazdkowe obiekty ze znakomitym jedzeniem. W takich miejscach zawodnicy byli po raz pierwszy w życiu. Przed organizatorami kolejnych letnich Igrzysk nie lada wyzwanie – zaznacza Damian Kuraś.

Następne Światowe Letnie Igrzyska Olimpiad Specjalnych za cztery lata w Berlinie. ■