Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 5/257
2019

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



Fizjoterapeuta to zawód z powołania



Nie ma ręki – jest strażakiem

więcej str. 2



Kolorowanie pomaga walczyć ze stresem

więcej str. 10



Za nami Wojewódzkie Zmagania Sportowe

więcej str. 43

Sami sobie stawiamy bariery. Nie ma ręki – jest strażakiem

Sebastian Lipiński ma 22 lata. Jest absolwentem pedagogiki resocjalizacyjnej na Uniwersytecie Przyrodniczo-Humanistycznym w Siedlcach. Pracuje, z powodzeniem prowadzi samochód, jest strażakiem Ochotniczej Straży Pożarnej w rodzimej miejscowości Brzóze i prowadzi lokalną drużynę siatkarską. Jako półtoraroczne dziecko stracił lewą rękę, co w żaden sposób nie przeszkadza w jego zajęciach.

MATEUSZ MISZTAL

Wypadek, którego doznał, gdy miał 18 miesięcy sprawił, że ręka musiała zostać amputowana na wysokości przedramienia. Sebastian podczas zabawy włożył ją w mechanizm ciągnika rolniczego.

– Wypadek sprawił, że jestem wrażliwszy na osoby niepełnosprawne. Znam ich położenie. Jestem w stanie postawić się w ich sytuacji i wiem, w jakich sytuacjach sobie nie radzą. Gdy spotykam osobę niepełnosprawną, to nie przechodzę obok niej obojętnie. Mam też wielu znajomych z różnymi niepełnosprawnościami – mówi Sebastian Lipiński. – Jeśli jestem w stanie kogoś zarazić swoim pozytywnym myśleniem, to bardzo się z tego cieszę.

Dziewięć lat temu wraz z kuzynem założył młodzieżową drużynę pożarniczą i prowadzi ją do dziś.

– Myśl o tym, że będę strażakiem ochotnikiem, pojawiła się w 2010 roku. Wtedy to mój brat cioteczny, Rafał Tkacz, przyszedł do mnie i powiedział: „Chodź, założymy młodzieżową drużynę pożarniczą. Ja chciałbym być strażakiem, ty jesteś szybki, zwinny i zawsze taki nasz »przywódca«". Początkowo miałem opory, bo myślałem sobie: „Jak to? Osoba niepełnosprawna strażakiem?". Jak się później okazało, wyszło mi to na dobre, okazałem się jednym z lepszych – wspomina.

Cztery lata temu (w wieku 19 lat) został wybrany v-ce prezesem OSP Brzóze. Przez kilka lat był także dowódcą młodzieżowej drużyny pożarniczej. Mieszkańcy jego rodzinnej miejscowości doceniają podejmowane przez niego działania. W 2019 roku wybrali bowiem Sebastiana sołtysem wsi.

– Zaczęły dochodzić do mnie takie pozytywne głosy. Ludzie zaczęli widzieć moje działania na rzecz naszej jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej, wcześniej byłem też w radzie sołeckiej i padła taka propozycja: „A może Bartek pójdzie na sołtysa? Wie, o co chodzi, z czym to się je, ma gadane, potrafi się odnaleźć w każdej sytuacji". Przyszedł tata i zapytał, czy bym nie chciał. Pomyślałem: „Czemu nie?". Można spróbować – opowiada. – Jeśli swoim działaniem na rzecz wsi będę mógł komuś pomóc, to bardzo dobrze.

Sebastian – znajomi zwracają się do niego Bartek – gra także w drużynie siatkarskiej „Burza" Brzóze (na szczeblu powiatowym), którą sam reaktywował. Jest jedyną osobą z niepełnosprawnością ruchową uczestniczącą w tych rozgrywkach.

– Zobaczyłem, że jest spora grupa chłopaków, którzy potrafią grać i mają potencjał. Pomyślałem: „A może założymy drużynę siatkarską?". Złożyłem niezbędne dokumenty, zebrałem skład, kupiliśmy koszulki i gramy. Na razie przegrywamy te mecze, ale w drużynie są takie nieoszlifowane diamenty, bo 15- i 16-latkowie. Nie poddajemy się i walczymy – zaznacza. I jak sam podkreśla, przy tylu obowiązkach bardzo ważna jest organizacja czasu pracy.

By pomóc Sebastianowi, założono specjalną zbiórkę na protezę ręki. Jej koszt to 550 tysięcy złotych.

– Z dnia na dzień dowiaduję się o coraz to nowszych rzeczach. Dziś proteza jest bardzo potrzebna. Szczególnie pod względem zdrowotnym. Na razie zdrowie mi dopisuje, jestem młodym człowiekiem, w grudniu skończę 23 lata. Jednak skolioza postępuje i mój kręgosłup zaczyna się przechylać w prawą stronę, cięższą, gdzie jest ta sprawna ręka – zaznacza. – Stanie przez dłuższy czas nie jest najlepszą decyzją. Ostatnio w czasie świąt Wielkanocnych w kościele stałem w poczcie sztandarowym i ten kręgosłup wtedy bolał. Proteza w dużej mierze pomoże też w pracy zawodowej, ale także w takich prozaicznych codziennych sytuacjach, coś przytrzymać, położyć – podkreśla. – Razem z narzeczoną remontujemy teraz dom i pomyślałem sobie, że jak przyjdzie kiedyś na świat dziecko, to nie chciałbym bać się brać je na ręce. Ono wymaga niesamowitej uwagi, zagwarantowania mu bezpieczeństwa, a gdybym trzymał je jedną ręką, bałbym się, że je upuszczę – dodaje.



Fot. nadesłana

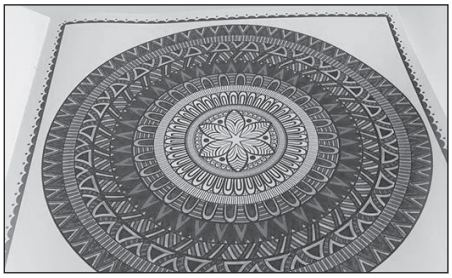
Jednym z marzeń 22-latka jest też to, by z protezą mógł zatańczyć podczas swojego wesela, które odbędzie się za dwa lata. – Kiedyś powiedziałem narzeczonej, że jak się uda, to może na tym weselu zatańczymy. Powiem tak – tańczę i z jedną ręką, i to podobno całkiem nieźle. Ktoś mógłby powiedzieć, że skoro tak sobie radzi, to po co mu druga ręka do tańczenia. Można i zatańczyć z jedną ręką. Wesele to jest jednak moment, który zostaje w pamięci. Para młoda jest wtedy na pierwszym planie i chce się wyglądać jak najlepiej. Chciałbym zatańczyć z moją, podczas wesela już żoną, z dwoma rękoma. ■



NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ W ŚWIECIE MODY

5 Są fenomenem w świecie mody

Albinizm – w niektórych kulturach zmora i powód okaleczania, a nawet śmierci osób, które na niego chorują – w modzie okazał się fenomenem.



Z PASJĄ NA WÓZKU

10 Kolorowanie pomaga walczyć ze stresem

Problemy osobiste, finansowe, zdrowotne i inne – to tylko kilka z mnóstwa sytuacji, które wiele osób bez wahania uzna za stresujące.

ZDROWIE

11 Stres pod kontrolą
14 „Zawód fizjoterapeuty jest zawodem z powołania”
38 Leczenie raka prostaty a otyłość

ELBLĄG – NASZE MIASTO

20 Na straży praw obywatelskich
23 Bohaterska Daria
25 ZUS dla niepełnosprawnych

KULTURA

31 „Nieobecność” – historia inspirowana walką z boreliozą
32 Emocje, dotyk, nagość
33 To może zdarzyć się wszędzie

PRAWO

34 Czerwiec niekorzystny dla emerytów
35 Kopia dokumentacji medycznej za darmo
36 Jak nie pójść z torbami, pakując się do samolotu?

SPORT

40 Stadiony bez barier
41 Międzynarodowo o sporcie
43 Za nami Wojewódzkie Zmagania Sportowe



POMOCNA TECHNIKA

39 Historia choroby w aplikacji mobilnej

W Polsce wizyta lekarska trwa średnio nieco ponad 10 minut. Dzięki aplikacji gromadzącej historię leczenia skróci się czas, jaki lekarz poświęca w jej trakcie na wypełnienie dokumentów i wstępny wywiad.



PASJONACI

44 Chciał być niezależny. Zdał egzamin na prawo jazdy

Ma 20 lat i jest pełen energii. Karol Kucharski jest pierwszą osobą z niepełnosprawnościami, która w Elblągu zdała egzamin na prawo jazdy.

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

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

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

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



W maju obchodzimy Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych. Święto to, zapoczątkowane przez Francuzów na początku lat 90. XX wieku, jest sprzeciwem wobec dyskryminacji osób niepełnosprawnych –- zarówno w życiu codziennym, jak i w pracy czy w urzędzie. Na początku swojej drogi w „Razem z Tobą" wspólnie z Pawłem Kulasiewiczem seniorem przez długie dni realizowaliśmy wspólnie obszerny materiał dotyczący dostępności naszego miasta do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Zaprosiliśmy trzy osoby (poruszającą się o kulach, na wózku i z dysfunkcją wzroku) i ruszyliśmy na miasto. Jechaliśmy nowym wówczas tramwajem, zaglądaliśmy na elbląską starówkę, do instytucji użyteczności publicznej, urzędów. Z tego „obchodu" powstały trzy obszerne teksty, po jednym dla każdego rodzaju niepełnosprawności. Odbiły się one szerokim echem nie tylko w mieście. Zostały również przedrukowane w ogólnopolskim portalu zajmującym się ówcześnie dostępnością przestrzeni publicznej. Doskonale pamiętam, jak wiele energii i czasu pochłonęła realizacja tego materiału. Idąc przez miasto, napotkaliśmy szereg barier, od tych architektonicznych, których zniwelowanie uzależnione jest tylko od niewielkiego nakładu pracy i dobrej woli zarządcy, poprzez te, których likwidacja wymaga już zdecydowanie większych nakładów pracy i finansów. Były też przypadki, gdy okazywało się, że ktoś „nie życzy sobie naszej obecności", zasłaniając się procedurami i „innymi względami". Mieliśmy spotkanie ze Strażą Miejską, która „postanowiła sprawdzić" nasze intencje. Panowie okazali się wyrozumiali, pouczyli nas co do „prawnych uwarunkowań tego, co robimy" i pozwolili kontynuować realizację materiału.

I choć było wiele chęci kontynuowania materiału po latach i sprawdzenia, jak na przestrzeni czasu zmieniła się przestrzeń publiczna pod względem ilości barier napotykanych przez osoby z niepełnosprawnościami, to za każdym razem coś stawało na drodze ku realizacji. Oczywiście można było wziąć aparat, osobę na wózku i ruszyć w miasto, szukając miejsc, by wbić tzw. dziennikarską szpilę. Lecz nie o to nam chodziło. Materiał miał być przyczynkiem do zmian, a nie sensacji, która miałaby podnieść statystyki. Potrzeba było więc czasu na przygotowania, a tego za każdym razem z różnych względów brakowało. Kilka lat temu odwiedziliśmy jedną z instytucji kultury w mieście i tam zrobiliśmy taki „mini obchód". Wtedy ówczesna rzecznik prasowa tej instytucji przekonała się jak z pozoru, wydawać by się mogło, niewielka rzecz może okazać się barierą dla osoby poruszającej się na wózku. To spotkanie z nami i chwilę, gdy siedziała na wózku, próbując wjechać do jednego z pomieszczeń, wspomina do dziś.

Dlaczego o tym piszę? Ostatnio na swoim profilu na jednym z portali społecznościowych Dominika Lewicka-Klucznik, której teksty mogą Państwo przeczytać co jakiś czas na łamach naszego pisma, „rzuciła" propozycję realizacji zadań mających na celu wzbudzenie empatii do osób z niepełnosprawnościami. Jak sama pisze: „Najlepszym sposobem na pokazanie świata z perspektywy osoby niepełnosprawnej jest »poczucie« się w jej skórze. [...] Zaczęłabym od naszego Urzędu Miasta, by pracownicy pojeździli sobie windą, która nie wiadomo dokąd prowadzi. Dyrekcję Departamentu Edukacji zaprosiłabym na wizytę w dwóch elbląskich Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych oczywiście na wózku. Itd. Itp. Koniec złośliwości. Nie jestem zwolenniczką teorii, którą podkreśla Pani Hartwig. Nie chciałabym, żeby ktoś się zamienił ze mną, bo tak samo nie chciałabym życia innych. Niepełnosprawność to nie jest karta przetargowa, by uzyskać cokolwiek. Ale być może kilka minut na wózku spowoduje, że ktoś przepuści w autobusie, chociaż zwolni miejsce dedykowane wózkom, przytrzyma drzwi, albo nawet powstrzyma się od komentarzy". Wywołany do tablicy przez autorkę tego posta przypomniałem sobie realizację tego materiału, o której pisałem Państwu wyżej. Autorka w przywołanym wpisie pisze też, że „[...] zajęcia z tego, jak się poruszać na wózkach, jak się czyta palcami czy też miga lub inaczej odbiera bodźce byłoby ciekawą lekcją empatii. Takie zajęcia mogłyby być realizowane w szkołach, na uczelniach a także w innych miejscach publicznych". Trzymam kciuki za realizację tego pomysłu, gdyż od kilku miesięcy cyklicznie odwiedzam elbląskie szkoły i opowiadam uczniom o swojej pracy, a przy tym zaznajamiam ich z tematyką osób z niepełnosprawnościami. Za każdym razem wszyscy słuchają z uwagą, a pytaniom nie ma końca. Młodzież jest żądna wiedzy i z pewnością weźmie udział w takiej akcji. Co do sadzania na wózku urzędników i liczenia, że to doświadczenie zmieni ich nastawienie do osób z niepełnosprawnościami i nagle rozpocznie się boom na likwidację barier, to jestem sceptyczny. Pomijając to, czy ktoś ze „świecznika" urzędniczego chciałby w blasku fleszy brać w takiej akcji udział – szczerze wątpię. Chociaż z drugiej strony, idą kolejne wybory. Może ktoś w ten sposób zechce sobie podreperować PR, a portale realizujące ten materiał – statystyki. Broń Boże, nie neguję pomysłu Dominiki, jest naprawdę wart uwagi i godzien realizacji. Wierzę jednocześnie w to, że nie pozwoli zrobić z tego cyrku i pomysł ten zrealizuje z korzyścią dla środowiska, które jest jej bliskie. Dominika, jesteśmy Razem z Tobą! Trzymamy kciuki!

Rafał Sutek

Bliźniaczki albinoski fenomenem w świecie mody

Albinizm – w niektórych kulturach zmora i powód okaleczania, a nawet śmierci osób, które na niego chorują – w modzie okazał się fenomenem. Bliźniaczki Lara i Mara Bawar cierpiące na bielactwo wrodzone w wieku jedenastu lat zostały supermodelkami. Ich unikalne piękno podbiło branżę.



Fot. Vinicius Terranova/@lara_mara_sheila (Instagram)

JOANNA MERYK

Urodziły się w 2005 roku w São Paulo w Brazylii. W 2016 r. ich posągową urodę dostrzegł szwajcarski fotograf – Vinicius Terranova. Stworzył on projekt pt. „Flores Rara", czyli rzadkie kwiaty. Zaproponował zrobienie sesji zdjęciowej bliźniaczkom wraz z ich starszą, ciemnoskórą, niedotkniętą bielactwem siostrą Sheilą.

Ich przypadłość jest chorobą genetyczną i objawia się brakiem pigmentu w skórze, włosach oraz tęczówce oka. Mają bardzo bladą skórę, niczym porcelanowe lalki, oraz bardzo jasne włosy, rzęsy i brwi. Przez to ich uroda jest wyjątkowa. W niektórych krajach staje się ona niestety przekleństwem dla dzieci dotkniętych tą chorobą i ich rodziców. Wybrane kultury nadal wierzą, że poszczególne części ciała, takie jak kończyny, głowa, oczy, genitalia, a nawet krew albinosa posiadają magiczną moc i wykonują z nich eliksiry oraz talizmany, przez co często rodzice muszą oddawać swoje dzieci do specjalnych ośrodków, aby zapewnić im ochronę.

Siostry Bawar są jednak dumne ze swojej odmienności, na swoim profilu na Facebooku piszą: „kochamy być inne i jesteśmy szczęśliwe, że posiadamy tak wyjątkową urodę". Chcą być inspiracją, o czym informują nas już na początku swojej strony internetowej: „oprócz modelowania i reprezentowania wyjątkowości w modzie, poświęcamy się szerzeniu pozytywnych i inspirujących przekazów dla przyszłych pokoleń i wszystkich dotkniętych w jakiś sposób standardami piękna lub jakąkolwiek inną formą dyskryminacji i nietolerancji w naszym społeczeństwie". One same są inspirowane przez mamę, dla której nagrały z okazji jej urodzin serię filmów i umieściły je na Instagramie.

Ich kariera w świecie modelingu nabiera rozpędu. Wystąpiły w kampaniach reklamowych dużych firm takich jak Nike, Insanis czy Baazar Kids. Gościły także w teledysku piosenki „Pra Que Me Chamas?", do którego zaprosiła je piosenkarka Xênia França oraz w teledysku zespołu Thalles do piosenki „You, the Ocean and Me". Powstały nawet lalki „Malaville Dolls" na ich podobieństwo, stworzone przez afrykańską modelkę Malę Bryan. Dziewczyny wraz siostrą prowadzą też profil na Instagramie o nazwie @lara_mara_sheila, który obserwuje aż 139 tys. osób. ■

Źródła: bawar.com.br, Brawar Sisters (Facebook), Instagram (@lara_mara_sheila)



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.

Złoto na wagę zaświadczenia

ILONA I DAMIAN NOWACCY

Cyfryzacja i centralizacja – dwa słowa, które brzmiąc dumnie, mają zmieniać świat i ułatwiać życie. I zmieniają.

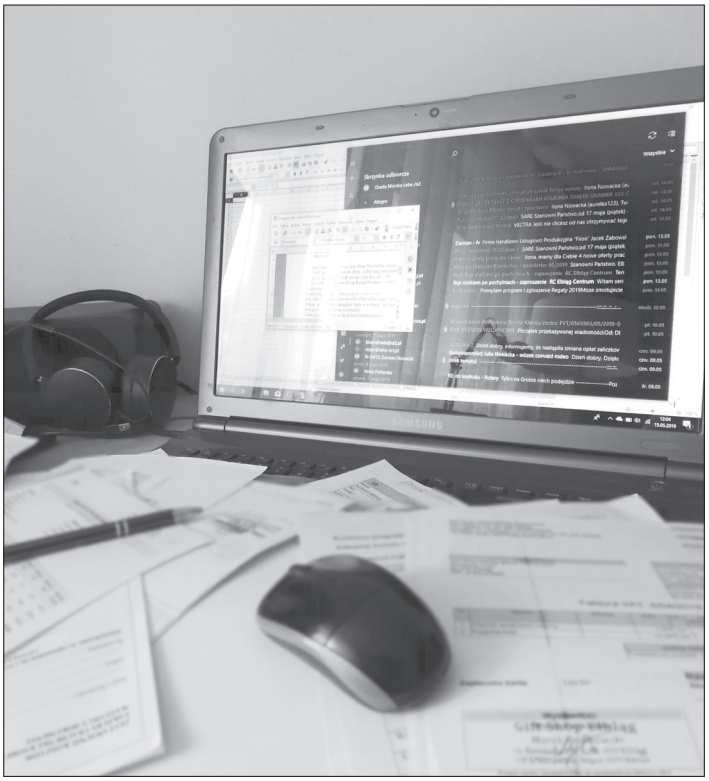
Dziś już nie dziwi nikogo coraz więcej wirtualnych usług i coraz mniej papierów do drukowania. Oglądając seriale SF z lat 90. z lekkim rozbawieniem zauważamy, że przedstawiane w nich gadżety i marzenia, będąc wizją dalekiej przyszłości, dziś już powoli wchodzą do użytku codziennego. Nie znaczy to bynajmniej, że schodzimy z tonu snucia obrazów jutra. Obecnie wizje przyszłości się zmieniły, są jakby mniej optymistyczne, już nie opierają się na nowych technologiach i spotkaniach z obcymi, mającymi oczy i macki w różnych zaskakujących konfiguracjach. Dziś są to przepowiednie, samotności, wyobcowania i zatracenia w wirtualnej rzeczywistości, utraty człowieczeństwa.

Ale coś zbaczam z tematu. O czym to ja miałam?

A, tak – cyfryzacja i centralizacja, mająca ułatwiać życie. Nasze, moje, Wasze i tej pani z warzywniaka...

Tymczasem taka sytuacja: ustawa „Za życiem" (nie o niej tutaj, bo to już pisałam wcześniej). Wiemy, że z całym swoim dobrodziejstwem inwentarza opiera się na jednym małym (format A4) ZAŚWIADCZENIU. Ten kawałek kartki z podpisem lekarza należy mieć przy sobie i strzec niczym bezcenny skarb. Bez niego koniec, pozamiatane. Nic załatwić się nie uda. Początkowo myślałam, że to taka alternatywa po prostu. Że owszem, trzeba je mieć, ale w razie gdyby przepadło, spaliło się lub zostało zjedzone przez psa (choć na szczęście psy od lat gustują w pracach domowych), jakoś to będzie... Okazuje się, że wcale jakoś nie będzie.

Nie będę Was trzymać w napięciu – ja na szczęście owego skrawka papieru na wagę złota nie zgubiłam, ale nie polecam próbować, bo jego wartość sprawia, że może teraz popularne powiedzenie zmieni się na: „złoto na wagę zaświadczenia". Załatwiając jednak ostatnio dofinansowanie NFZ na wózek dla Julci, mogłam przez chwilę poczuć jak cenny jest to dokument. Zapomniałam go zabrać. Co więcej, kiedy okazało się, że bez niego ani rusz, w panice przeszukiwałam zakamarki umysłu, zastanawiając się, gdzie go mam... Był mi niezbędny, ponieważ w zeszłym roku dostaliśmy dofinansowanie na wózek do roweru. Kolejne więc, bez ustawy „Za życiem", należałoby się dopiero za 3 lata, przez które Jula mocno już by z obecnego wózka wyrosła. Pan w NFZ rozłożył ręce w geście „niestety nic nie załatwimy bez tego zaświadczenia". Nie pozostało więc nic innego, jak tylko przemierzyć całe miasto (nieustająco w międzyczasie wytężając komórki mózgowe w mentalnym grzebaniu po szafkach), zabrać



Fot. Damian Nowacki

(szczęśliwie znalezioną) bezcenną kartkę i wrócić do pana z NFZ. Bo okazuje się, że z pozycji programu NFZ nie ma żadnej możliwości zweryfikowania tego, czy Julka takiej ustawie podlega. A przecież takie czasy, że wszędzie wiadomo o nas wszystko: co jemy, z kim, gdzie i kiedy (i nie dlatego, że wrzucamy to na Facebooka), co kupujemy i co chcemy kupić, na co chorujemy i czy w ogóle oraz jaki apartament chcemy wynająć na wakacje.

A tego jednego małego znacznika w rubryce ustawa „Za życiem": tak/nie (ba – takiej rubryki) przy, zapewne obszernej, ilości danych o Julce w systemie, jakoś zrobić się nie dało...

Nie trzeba daleko szukać, wiemy też przecież jak w szpitalach wygląda rejestracja na izbie przyjęć. Przypadek nagły, głowa pod pachą, ale ważniejszy jest numer PESEL i warunki mieszkaniowe. Bez tego ani rusz. I tona wydruków tego, co już w komputerze od lat jest. Więc niby lepiej, ale nie do końca i nie wszędzie, a tam gdzie naprawdę można usprawnić życie, jakoś niespecjalnie to działa i trzeba gnać po papier.

Może więc wirtualna ja za 40 lat będzie brała papierki pod pachę i szła do wirtualnego urzędu...

Bo pewne rzeczy po prostu się nie zmieniają. ■

Kto został wyjątkowym Mr. Disabled?



Fot. nadesłana

Mężczyźni, którzy wbrew powszechnym przekonaniom na temat osób z niepełnosprawnością spełniają swoje życiowe cele i dodatkowo pomagają innym, zostali nagrodzeni – poznaliśmy już wyniki konkursu „Mr. Disabled”.

ALEKSANDRA SASIN

– Wyróżnienia takie jak „Mr. Disabled” z całą pewnością mają moc motywowania do dalszego działania. Muszą ją mieć. Nie można ich traktować jako osiągnięcia szczytu, po którym nie zostaje już nic innego i powrót do szarej rzeczywistości – tak o konkursie mówi były laureat nagrody Krzysztof Knas.

Laureatami kolejnej edycji konkursu zostali:

– **Marcin Drzewiecki**, który jest autorem projektu programu „Wstań, poczuj w sobie siłę życia”, trenerem mentalnym w telewizji Polsat, koordynatorem do spraw stołecznych starostwa, a obecnie tworzy własną firmę na rzecz rozwoju osób niepełnosprawnych i młodzieży;

– **Krzysztof Kotyniewicz** pełniący m.in. funkcję Prezesa Zarządu Głównego Polskiego Związku Głuchych, wykładowcy języka migowego, a także instruktora orientacji przestrzennej. Jest również aktywnym działaczem na rzecz środowiska osób niesłyszących;

– **Marek Bawej**, który jest wolontariuszem fundacji „Pomóc więcej” i Stowarzyszenia „Kokardka”, pomysłodawcą projektu „Teatr obok Młodzieży” oraz zespołu integracyjno-terapeutycznego „Jestem Tu”, a także uczestnikiem Śląskiego Szlaku z Autyzmem;

– **Adrian Castro**, który reprezentuje Polskę w dziedzinie szermierki. Jest on Mistrzem Świata i Europy w szermierce, Medalistą paraolimpiady w Rio de Janeiro i trzykrotnym zwycięzcą klasyfikacji generalnej pucharu świata;

– **Mariusz Kędzierski**, który jest wybitnym portrecistą wystawiającym swoje prace nie tylko w kraju, ale również za granicą. To również twórca projektu „Mariusz rysuje”. Otrzymał między innymi nagrodę „Best Global Artist 2018” w Dubaju, znajduje się także na liście 100 najbardziej wpływowych Polek i Polaków.

W tym roku jeden z tytułów „Mr. Disabled” nie mógł być wręczony osobiście. Pośmiertnie przyznano go Piotrowi Pawłowskiemu. Był on między innymi polskim działaczem społecznym, założycielem i prezesem Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz Fundacji „Integracja”, przyjacielem telewizji Polsat, w której prowadził program „Integracja”, członkiem Światowego Związku Malujących Ustami oraz Parlamentarnego zespołu do spraw osób niepełnosprawnych, społecznym doradcą Rzecznika Praw Dziecka, a także członkiem Krajowej Rady Konsultacyjnej przy pełnomocniku rządu do spraw osób niepełnosprawnych.

Nagrodę w imieniu Piotra Pawłowskiego odebrali jego najbliżsi pracownicy: Michał Walewski i Tomasz Pisarzewski, który w imieniu żony odczytał pozdrowienia dla uczestników.

– Będziemy kontynuować dzieło Piotra i realizować Jego pomysły. Mamy doświadczenie, nakreśloną misję i oddanych Przyjaciół – pisała w liście Ewa Pawłowska.

Wyróżnieni zostali również:

– **Rafał Rocki**, elblążanin, który reprezentuje Polskę na arenie międzynarodowej w rugby na wózkach. Jest również kilkukrotnym medalistą Mistrzostw Polski w Lekkoatletyce;

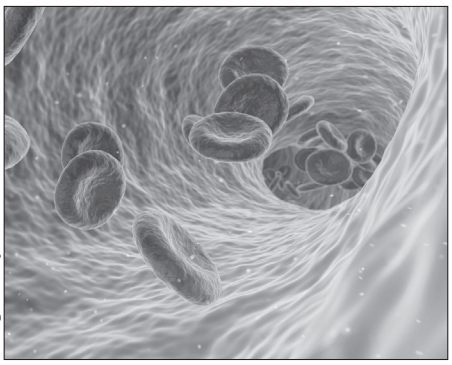
– **Ludwik Błyszczak** – autor tomików poezji, a także scenariuszy do filmów krótkometrażowych, swoje teksty tworzy wystukując litery na komputerze palcami stóp lub patyczkiem, który trzyma w ustach;

– **Antoni Lipka** – prezes Śląskiego Stowarzyszenia Kulturalnego Osób Niepełnosprawnych w Siemianowicach Śląskich oraz promotor regionu i kultury Śląska, a także organizator turnusów rehabilitacyjnych dla osób niepełnosprawnych. ■

Artykuł powstał dzięki uprzejmości redakcji pisma „Chorzów Miasto Kultury”.

Krwią w autyzm?

Krew pępowinową to cenne źródło komórek macierzystych. Coraz częściej pobiera się ją w celu zamrożenia i późniejszego wykorzystania w leczeniu.



Fot. pixabay.com

Krew pępowinowa pozostaje w pępowinie i łożysku po narodzinach dziecka. Jest bogatym źródłem komórek macierzystych, które podobnie jak komórki szpiku mogą być przeszczepiane w celu odbudowy układu krwiotwórczego czy odpornościowego.

Dotąd była stosowana głównie w hematoonkologii, ale polscy i amerykańcy naukowcy prowadzą badania nad jej wykorzystaniem w takich schorzeniach jak autyzm czy mózgowe porażenie dziecięce. – Wstępne wyniki są obiecujące, ale potwierdzenie skuteczności terapii wymaga prowadzenia dalszych prac – mówi prof. Joanne Kurtzberg, uważana na świecie za pionierkę przeszczepień komórek macierzystych z krwi pępowinowej.

Jak podkreśla, badania dotyczące tego, czy autologiczna krew pępowinowa może pomóc dzieciom cierpiącym na mózgowe porażenie dziecięce, autyzm czy niedotlenienie okołoporodowe, dają jak na razie obiecujące wyniki, ale przed naukowcami jeszcze dużo pracy.

W Polsce podobne prace dotyczące wykorzystania komórek macierzystych z krwi pępowinowej u dzieci z autyzmem prowadzą również lekarze z Wrocławskiego Uniwersytetu Medycznego. ■

Źródło: newseria.pl

Zajęcia klubowe

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych uprzejmie informuje, że w terminie od 1 czerwca 2019 r. do dnia 30 czerwca 2019 r. odbędzie się druga tura naboru wystąpień o przyznanie środków finansowych na realizację programu „Zajęcia klubowe w WTZ".



Fot. pixabay.com

Fundusz zaprasza samorządy powiatowe do uczestnictwa w ww. programie i składania we wskazanym terminie przedmiotowych wystąpień w Oddziale PFRON (właściwym terytorialnie dla siedziby samorządu powiatowego).

Prowadzenie zajęć klubowych przez WTZ, jak również finansowanie ich ze środków PFRON, wprowadziła do porządku prawnego znowelizowana ustawa o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Wdrożenie nowych rozwiązań ustawowych, realizowanych w ramach przedmiotowego programu, rozszerza możliwości skutecznego aktywizowania tych uczestników warsztatów terapii zajęciowej, którzy opuścili warsztat w związku z podjęciem zatrudnienia, oraz osób niepełnosprawnych przed rozpoczęciem procesu rehabilitacji w warsztacie. Adresaci programu – podmioty prowadzące WTZ, zainteresowane prowadzeniem zajęć klubowych, mogą ubiegać się o ich dofinansowanie w ramach realizacji niniejszego programu.

Zbliżająca się tura naboru wystąpień o przyznanie środków finansowych na realizację programu „Zajęcia klubowe w WTZ" dotyczy zajęć klubowych, które mają zostać uruchomione i prowadzone od drugiej połowy roku realizacyjnego (tj. od dnia 1 sierpnia 2019 r. do dnia 31 stycznia 2020 r.), oraz zajęć klubowych prowadzonych w WTZ, w których od momentu zakończenia terminu pierwszej tury naboru wystąpień zwiększyła się liczba beneficjentów programu.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych serdecznie zaprasza samorządy powiatowe do realizacji programu „Zajęcia klubowe w WTZ" i powiadomienia o tym właściwe terytorialnie Warsztaty Terapii Zajęciowej.

Dokumenty związane z realizacją programu zostały udostępnione na stronie internetowej Funduszu. ■

Źródło: pfron.org.pl

Olimpiada w Ostródzie

Uczestnicy WTZ przy Saperów w Elblągu wzięli udział w Olimpiadzie Lekkoatletycznej Integracyjnego Festynu Sportowego, który odbył się w Ostródzkim Centrum Sportu i Rekreacji na Stadionie Miejskim.

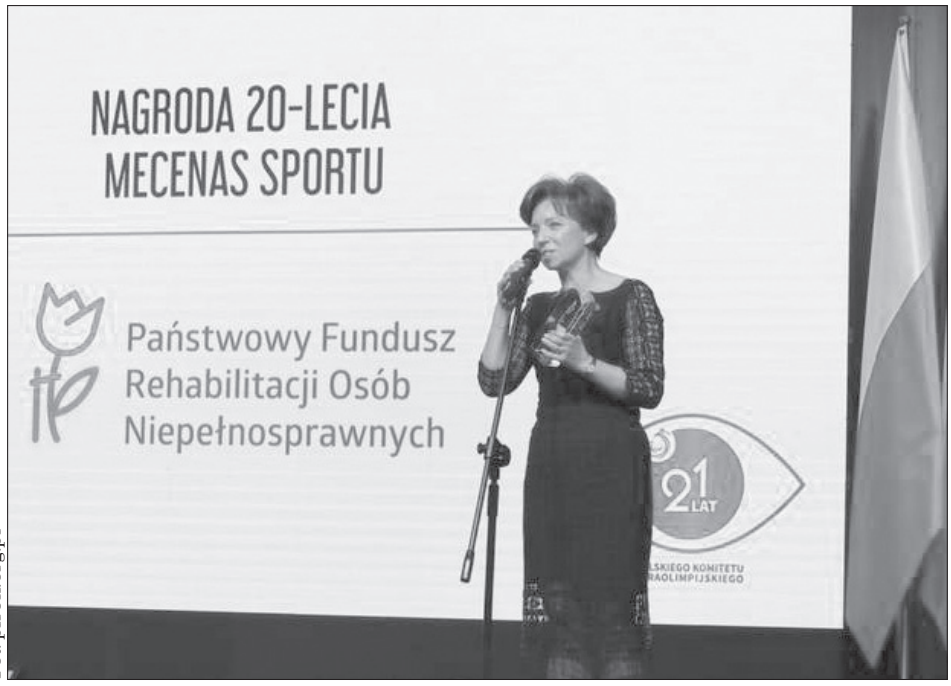
Zawodnicy brali udział we wszystkich konkurencjach biegowych, rzucie piłką lekarską z miejsca, skokach w dal z miejsca oraz drużynowym przeciąganiu liny – systemem pucharowym. Drużyna zajęła 6. miejsce w klasyfikacji. – Zawody dostarczyły widowni wielu pozytywnych emocji, a samym uczestnikom radosne przeżycia i niezapomniane wspomnienia. Nasza drużyna otrzymała medale pamiątkowe i statuetkę za udział. Wspólnie z innymi zawodnikami prezentowaliśmy oraz doskonaliliśmy umiejętności sportowe i współpracę, spędzając przy tym mile czas. Dziękujemy Warmińsko-Mazurskiemu Związkowi Sportowemu oraz PSONI Koło w Ostródzie za zorganizowanie wspaniałej olimpiady – podsumowują swój udział w zawodach przedstawiciele elbląskiego WTZ przy Saperów. ■

Red.

PFRON

PFRON nagrodzony

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych uhonorowany został Nagrodą 20-lecia Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego w kategorii Mecenas Sportu.



Fot. pfron.org.pl

– Jest mi niezmiernie miło odbierać dziś tak zaszczytne wyróżnienie. Pragnę podkreślić, że Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych od lat wspiera sportowców z niepełnosprawnościami, doceniając rolę sportu jako jednej z najskuteczniejszych form aktywności. Z radością włączamy się w propagowanie pięknej idei, która dowodzi, że moc w słabości się doskonali –powiedziała prezes Zarządu PFRON Marlena Maląg podczas odbierania statuetki.

Polski Komitet Paraolimpijski powstał w 1998 roku. Pierwsze zebranie założycielskie odbyło się 16 września, a pierwszy Walny Zjazd członków już 10 października. Natomiast 14 maja 1999 roku Polski Komitet Paraolimpijski został oficjalnie przyjęty do struktur Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego. Ostatnie ponad 20 lat to przede wszystkim praca nad propagowaniem sportu paraolimpijskiego w naszym kraju, promowaniem sportu jako świetnego sposobu rehabilitacji i powrotu do sprawności, ale także sposobu na życie dla wielu zawodników, którzy stawiają na wyczyn. ■

Źródło: PFRON

SPOŁECZEŃSTWO

Z pierwszeństwem

W czerwcu br. w placówkach Poczty Polskiej pojawią się specjalne oznaczenia informujące o tym, że osoby uprzywilejowane mają pierwszeństwo obsługi. Dotyczy to kobiet w ciąży, osób z dziećmi do 2. roku życia oraz osób z niepełnosprawnościami.



Fot. Rafał Sułek

Kwestia priorytetowej obsługi klientów uprzywilejowanych nie jest obecnie uregulowana w przepisach prawa powszechnie obowiązującego. Wprowadzenie tego rodzaju zasad zależy od usługodawcy. W Poczcie Polskiej obowiązywały standardy, które określały, jak obsługiwać klientów uprzywilejowanych. Ponieważ do operatora dochodziły sygnały, że mogą być różnie interpretowane, zastąpiono je wewnętrznym aktem prawnym, który oprócz obsługi poza kolejnością reguluje kwestię oznaczeń umieszczanych w miejscach widocznych dla klientów.

Wprowadzeniu nowych regulacji towarzyszy akcja informacyjna skierowana do klientów i pracowników placówek. ■

Oprac. Rafał Sułek



Paweł Borowiecki. Mieszka w Radomiu. Jest osobą z niepełnosprawnością ruchową: urodził się z przepukliną oponowo–rdzeniową i porusza się na wózku. Niepełnosprawność wcale nie przeszkadza mu w byciu pedagogiem, terapeutą. Prowadzi też bloga DooKoła Psychopedagogiki.

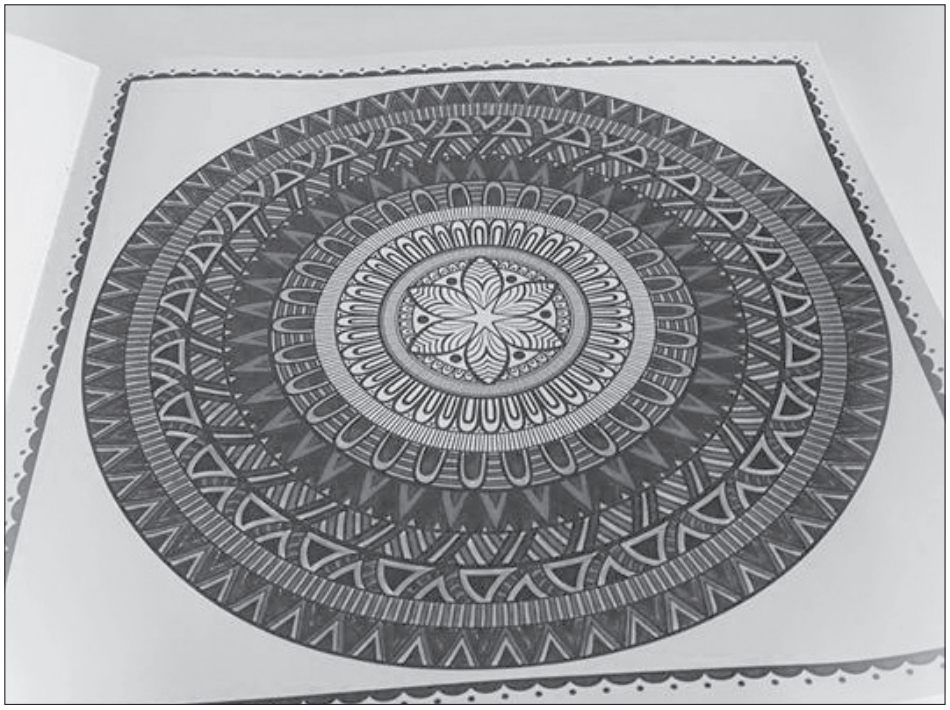
Kolorowanie pomaga walczyć ze stresem

Problemy osobiste, finansowe, zdrowotne i inne – to tylko kilka z mnóstwa sytuacji, które wiele osób bez wahania uzna za stresujące. Stres (ang. stress – nacisk, przeciążenie, ciśnienie) to fizjologiczny i psychologiczny stan „podwyższonej gotowości bojowej" organizmu do mierzenia się z wyzwaniami, jakie stawia nam życie każdego dnia. Większość z nas uważa go za negatywne doświadczenie, które bardzo często przejmuje nad nami kontrolę i utrudnia codzienne funkcjonowanie.

PAWEŁ BOROWIECKI

Tymczasem stres jest naturalną reakcją organizmu. Nie możemy całkowicie się go pozbyć i wyeliminować z naszego życia. Możemy jednak sprawić, że będzie dla nas mniej uciążliwy i będziemy mogli sobie lepiej z nim radzić. Można się tego nauczyć, wykorzystując wiele przydatnych technik. Dziś przedstawię jedną z nich. Wykorzystuję ją dość często w mojej pracy pedagogicznej i terapeutycznej.

Mowa o kolorowaniu antystresowym. W ostatnim czasie stało się ono dość popularne, zarówno wśród dzieci, młodzieży, jak i osób dorosłych. W sklepach, a także zupełnie za darmo w Internecie możemy znaleźć wiele ciekawych odstresowujących kolorowanek przeznaczonych dla osób w różnym wieku i o różnych zainteresowaniach. Chciałbym szczególnie polecić dwa rodzaje kolorowanek.



Fot. Paweł Borowiecki

Pierwszym z nich są mandale. Mandala ze starohinduskiego języka (tzw. sanskrytu) oznacza cały świat, centrum, koło życia. Jest to rysunek na planie koła, które uważane jest za kształt doskonały, symbolizuje kosmos, wieczność, naturalny porządek. Mandala pojawiła się w Tybecie w VIII wieku. W życiu tybetańskich mnichów pełni ona bardzo ważną rolę rytualnego instrumentu służącego do medytacji. Wspomaga koncentrację poprzez zawężenie pola widzenia i ograniczenie go do centrum. Mandala przybiera bardzo różnorodne formy: rysunków, obrazów z kolorowego piasku, rzeźb, a nawet układów tanecznych.

Mandale można tworzyć i rysować samemu lub po prostu kolorować gotowe wzory. Kolorowanie mandali to doskonała technika terapeutyczna. Używana jest ona w arteterapii, czyli terapii poprzez sztukę, a także w psychoterapii w leczeniu nerwic i depresji. Wykorzystanie mandali w pracy z dziećmi i młodzieżą daje bardzo dobre efekty. Mandale nie tylko relaksują i odstresowują. Przypisuje się im wiele innych właściwości: poprawiają koncentrację uwagi, ćwiczą koordynację wzrokowo-ruchową, usprawniają motorykę małą (ruchy dłoni), rozwijają kreatywność. Jak zatem pracować z nimi, by kolorowanie sprawiało nam przyjemność i uwalniało od stresu?

Kolorowanie mandali powinno wynikać ze spontanicznej potrzeby i nie podlegać naciskom z zewnątrz. Po wydrukowaniu wybranego rysunku z Internetu lub wzięciu odpowiedniej książki z kolorowankami należy zorganizować sobie miejsce pracy i chwilę wolnego czasu. Do kolorowania można używać różnych narzędzi i przyborów. Najlepiej przygotować je sobie na stoliku wcześniej

przed rozpoczęciem pracy. Ważne jest, aby kolorować kręgami, najlepiej rozpoczynając od kręgu zewnętrznego i stopniowo zmierzać do środka. Nie powinno się kolorować w tradycyjny sposób, np. od góry do dołu lub od lewej do prawej, gdyż wówczas nie osiągniemy oczekiwanego efektu. Tylko praca po okręgach umożliwia nam zrelaksowanie i odpowiednie skupienie uwagi. Bardzo korzystny i odprężający efekt daje dodatkowo słuchanie muzyki relaksacyjnej w trakcie kolorowania. Kolorowanie mandali możemy organizować również w grupach na zajęciach. Należy przy tym pamiętać, że twórcy mandali przy pomocy barw mają wyrażać swoje przeżycia i emocje w bezpiecznych warunkach. Po ukończonej pracy można poprosić chętnych uczestników o próbę interpretacji swojej pracy. Trzeba jednak powstrzymywać się przed nadmierną analizą wypowiedzi. Najważniejsze są subiektywnie doświadczane wrażenia i emocje danej osoby. Interpretację mandali najlepiej jest rozpocząć od nadania jej tytułu przez osobę, która ją stworzyła. Powinien być on nadany spontanicznie i stanowić podsumowanie dzieła. W dalszej kolejności można spróbować przeanalizować barwy zawarte w rysunku i towarzyszące im emocje.

Drugim rodzajem kolorowanek, które warto zastosować w walce ze stresem, są węzły celtyckie. Jest to rodzaj splotów oraz motywów dekoracyjnych, szeroko stosowanych w sztuce i kulturze celtyckiej. Motyw ten pojawia się również w chrześcijańskich budowlach i rzeźbach. Większość węzłów celtyckich to sploty zamknięte. Nie mają one początku i końca, przypominają często spotykane plecione kosze. Istnieje bardzo dużo rodzajów węzłów; od prostych do bardzo skomplikowanych i zawiłych. Ich kolorowanie ma bardzo podobne właściwości jak praca z mandalami. Równie dobrze odstresowują, ćwiczą koncentrację uwagi i wyciszają. W odróżnieniu od mandali, kolorujemy je nie kręgami, lecz zgodnie z kierunkiem danego węzła, zmierzając do jego zamknięcia. Dodatkowo mogą one więc kształtować wytrwałość, orientację przestrzenną i znajomość kierunków u dzieci. Polecam każdemu zabawę w odstresowujące kolorowanki niezależnie od wieku. ■

Stres pod kontrolą

Trudne sytuacje są integralnym elementem naszego życia, przez co niełatwo nam ich uniknąć. Wprowadzając nowe nawyki, możemy opanować naszą reakcję na stres i sprawić, że lepiej sobie z nimi poradzimy, ponieważ opanowany umysł jest kluczem do podejmowania racjonalnych i skutecznych decyzji.

Egzamin, podjęcie nowej pracy czy kłótnia w domu – uczucie stresu jest nam dobrze znane, ponieważ w mniejszym bądź większym stopniu towarzyszy nam na co dzień. W małych dawkach działa on motywująco i pomaga w efektywnym rozwiązywaniu problemów. Jednak kiedy „tryb awaryjny" staje się normą, może on doprowadzić do uszczerbku na naszym zdrowiu – zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Dlatego warto wiedzieć, jak poradzić sobie z nim w naturalny sposób.

Rozmawiajmy

Bardzo często przyczyną stresu jest kumulacja negatywnych myśli i emocji. Lęk i niepewność z biegiem czasu stają się przytłaczające i sprawiają, że nie jesteśmy w stanie podejmować racjonalnych decyzji. Rozmowa z najbliższymi nie tylko pozwoli nam rozładować napięcie, ale też ułatwi znalezienie nowych rozwiązań, które pomogą nam odnaleźć się w trudnej sytuacji.

Odpoczywajmy

Sen i odpoczynek mogą wydawać się ostatnią rzeczą, której powinniśmy się oddać, kiedy jesteśmy przytłoczeni liczbą zadań czy nadchodzącym ważnym spotkaniem. Jednak kiedy nasz umysł i ciało są w pełni wypoczęte, dają nam więcej energii i motywacji do zmierzenia się z problemami. Warto pamiętać, że stan relaksu jest dokładnym przeciwieństwem wysoko natężonego stresu. Dbając o regularny odpoczynek sprawimy, że staniemy się odporni na wyzwania codzienności.

Sięgnijmy po naturalne wsparcie



Fot. pixabay.com

Wprowadzenie ziół do naszej codziennej diety niewątpliwie przyniesie pozytywne rezultaty w walce ze stresem. Korzystanie z dobrodziejstw natury nie tylko pomoże nam ukoić nerwy, ale sprawi również, że będziemy lepiej wsłuchiwać się w potrzeby naszego ciała i umysłu.

Jednym z najefektywniejszych ziół w walce ze stresem jest melisa. Przeciwutleniacze i związki roślinne zawarte w jej ekstrakcie wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, mają właściwości uspokajające, dzięki czemu pomogą ukoić nasze nerwy i zmniejszyć poziom stresu na co dzień. Aby w pełni skorzystać z prozdrowotnych właściwości melisy, warto jest mieć ją pod ręką. ■

Źródło: newseria.pl

Kluczem otwartość i współpraca

Było ich 16. Po jednym w każdym województwie. Za każdym razem oprócz podsumowań współpracy i prezentacji wybranych projektów, zaproszeni goście mogli również wypowiedzieć się w tematach, które ich nurtują. Podczas jednego z takich spotkań przedstawiciele ERKON-u prezentowali projekt, w ramach którego możliwe jest wydawanie „Razem z Tobą".

RAFAŁ SUŁEK



Fot. Rafał Sułek

Konferencje poświęcone współpracy Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych z samorządami i organizacjami pozarządowymi odbywały się kolejno w każdym z województw. Uczestnicy spotkań dyskutowali o dobrych praktykach i efektach pomocy osobom z niepełnosprawnościami oraz zgłaszali swoje postulaty dotyczące nowych rozwiązań w systemie wsparcia. Cykl spotkań zainaugurowano w Zielonej Górze.

– Organizacje pozarządowe są najważniejszym partnerem Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Podczas konferencji, które zorganizowaliśmy we wszystkich miastach wojewódzkich, chcieliśmy pokazać, jakie środki Funduszu są rozdysponowywane również dla trzeciego sektora. A liczby mówią same za siebie – mówiła podczas inauguracyjnej konferencji prezes Zarządu PFRON Marlena Maląg. Stwierdziła również, że spotkania z przedstawicielami NGO są doskonałą okazją do zebrania istotnych informacji o tym, czego tak naprawdę potrzeba osobom niepełnosprawnym, ich rodzinom oraz organizacjom działającym na ich rzecz.

Kierunek Olsztyn

Jedno z ostatnich spotkań odbyło się 10 maja w Olsztynie, w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim. Wzięli w nim udział przedstawiciele organizacji pozarządowych działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami z regionu, przedstawiciele warmińsko-mazurskiego oddziału PFRON oraz wicewojewoda Sławomir Sadowski.

„Wierzę, że dyskusja, którą państwo dziś zapoczątkują będzie inspiracją do dalszej wspólnej pracy na rzecz osób niepełnosprawnych. W Ministerstwie przyjęliśmy założenie, ze wszystkie działania kierowane do osób niepełnosprawnych wypracowujemy w dialogu z tym środowiskiem, żeby proponowane wsparcie było jak najlepiej dopasowane do potrzeb. Jest to swoisty punkt wyjścia do polityki wsparcia osób niepełnosprawnych. Polityki, która musi być wszechstronna i różnorodna oraz zindywidualizowana. Tylko tak zaprojektowane wsparcie może być skuteczne. Równie istotnym elementem przy tworzeniu systemu wsparcia dla osób niepełnosprawnych jest współpraca rządu z jednostkami samorządu terytorialnego oraz organizacjami pozarządowymi. Warto nadmienić, że siłą trzeciego sektora jest praca u podstaw w bezpośrednim kontakcie z lokalną społecznością, ze znajomością realnych problemów trapiących mieszkańców. Za trzecim sektorem stoją ludzie z pasją, entuzjazmem, którzy swoim zaangażowaniem, posiadaną wiedzą i poczuciem misji budują lepszy świat. Tworzą fundament wspólnoty, przełamując stereotypy, w dużej mierze dotyczy to pracy z osobami niepełnosprawnymi. To nasz wspólny mianownik. [...] Wierzę, że nasza współpraca nadal będzie trwała i będzie się wręcz rozwijała z korzyścią dla całej wspólnoty osób potrzebujących" – napisała w liście skierowanym do organizacji pozarządowych Elżbieta Rafalska, ówczesna Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. List ten na początku spotkania odczytał wszystkim zebranym wicewojewoda Sławomir Sadowski.

Bez NGO nie ma efektów

O tym, jak ważna jest dobra współpraca między jednostkami rządowymi, samorządowymi i organizacjami pozarządowymi mówił też Janusz Surmacz, pełniący obowiązki dyrektora warmińsko-mazurskiego oddziału PFRON.

– Organizacje pozarządowe to bardzo ważny element koalicji, która działa na rzecz osób niepełnosprawnych. Jednym z takich ważniejszych zadań, które realizuje PFRON we współpracy z organizacjami pozarządowymi, są zadania zlecane. Na ten cel w 2019 roku przeznaczonych zostało 279 mln złotych, z czego ponad 210 mln przeznaczone jest na tzw. „projekty nowe", które zostały złożone pod koniec roku 2018. Projekty te realizowało będzie ponad 400 organizacji w kraju. Pozostała kwota zadysponowana zostanie na projekty wieloletnie, które są

bardzo cenione przez organizacje pozarządowe, gdyż pozwalają one na długofalowe planowanie i prowadzenie działań aktywizujących i wspierających. PFRON współpracuje również z samorządami, którym także przekazuje środki na realizację pewnych określonych zadań, które następnie mogą być zlecane innym podmiotom. Jednym z takich przykładów może być prowadzenie i nadzór nad warsztatami terapii zajęciowej – mówił Janusz Surmacz.

Jak wynika z danych Funduszu, największa ilość środków rozdzielana przez PFRON w ramach zadań zlecanych przypada na 2 kierunek pomocy – zwiększenie samodzielności osób niepełnosprawnych (79 proc. całej puli środków). Następnym kierunkiem pomocy, w którym lokowane są duże środki, jest „wejście osób niepełnosprawnych na rynek pracy" – 12 proc. Pozostałe cztery kierunki pomocy, tj. „wzrost aktywności osób niepełnosprawnych w różnych dziedzinach życia", „zapewnienie osobom niepełnosprawnym dostępu do informacji", „poprawa jakości funkcjonowania otoczenia osób niepełnosprawnych" oraz „upowszechnianie pozytywnych postaw społecznych wobec osób niepełnosprawnych i wiedzy dotyczącej niepełnosprawności" w sumie otrzymują 9 proc. ze wszystkich środków przeznaczonych na zadania zlecane.

W samym województwie warmińsko-mazurskim w latach 2015-2019 ze wsparcia w ramach zadań zlecanych skorzystały 35 404 osoby. W tym czasie zrealizowano 160 projektów na kwotę ponad 35,3 mln złotych. Największymi beneficjentami tych środków byli: Warmińsko-Mazurski Sejmik Osób Niepełnosprawnych (1,7 mln), Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną koło w Giżycku (775 tys.) oraz Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi" (618 tys.).

– Bez organizacji pozarządowych, ich zaangażowania i wiedzy oraz naprawdę wielkiego doświadczenia, prawidłowe realizowanie tych potrzeb społecznych osób niepełnosprawnych byłoby niemożliwe – podsumował Janusz Surmacz.

W zakątkach województwa

Głos na spotkaniu zabrał również Tadeusz Milewski, prezes Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, który to jest największym beneficjentem środków z PFRON.

– Obecnie zrzeszamy 33 organizacje z całego województwa o różnych profilach schorzenia. Poprzez naszych członków docieramy do najdalszych zakątków naszego województwa. Sejmik jest trochę starszą instytucją niż PFRON. I kiedy rozpoczynaliśmy swoją działalność, brakowało nam takiego partnera, jakim dziś jest Fundusz. Dziś współpraca ta między nami układa się dobrze. Największym problemem, jaki doskwiera osobom z niepełnosprawnością w naszym województwie, są niestety bariery architektoniczne – i tutaj często spotykamy się ze skargami w tym temacie. Jesteśmy otwarci na wszelką współpracę i bardzo zależy nam, by osoby niepełnosprawne mogły żyć na równi z osobami pełnosprawnymi – mówił Tadeusz Milewski.

Czas na organizacje

Po części oficjalnej i wystąpieniach przedstawicieli urzędu wojewódzkiego oraz Funduszu, głos oddano organizacjom pozarządowym. W pierwszej kolejności trzy z nich zaprezentowały realizowane przez siebie działania, które finansowane są ze środków PFRON. Jednym z prelegentów był Mieczysław Kowalczyk, Przewodniczący PSONI koło w Ostródzie.

– PFRON jest dla nas kluczowym partnerem w realizacji naszych zadań. Wszystkie te zadania stanowią istotny wkład w to, co przez te 28 lat udało nam się stworzyć w Ostródzie. Nie wyobrażam sobie, aby tego źródła wsparcia nie było. Udało nam się stworzyć system wsparcia dla osób z upośledzeniem umysłowym od urodzenia do sędziwej starości, choć ten ostatni element nie jest jeszcze do końca zamknięty, gdyż brakuje nam mieszkalnictwa wspomaganego i to jest dla nas pilne zadanie, które w najbliższych latach chcielibyśmy zrealizować. Szczególnie, że my jako rodzice tych chorych dzieci starzejemy się, odchodzimy i bardzo zależy nam, by nasze dorosłe dzieci, szczególnie te głębiej niepełnosprawne, miały przyjazne otoczenie, kiedy nas rodziców zabraknie. Wierzymy, że Fundusz wesprze nas i w tych działaniach – mówił.

Przewodniczący przedstawił też szeroko zadania i cele, jakie realizuje jego organizacja, a także propozycje poprawy współpracy między Funduszem a NGO. Wśród nich znalazły się m.in. rekomendacje dotyczące ogłaszania konkursów na dłuższą perspektywę czasową, przez co organizacje mogą planować szerzej swoje działania i realizować cele bez obawy o to, co dalej. Szczególnie dotyczy to projektów realizowanych cyklicznie od lat i obejmujących powtarzalne działania.

O swojej działalności opowiedzieli też przedstawiciele Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, którzy przedstawili zebranym projekty realizowane dzięki dofinansowaniu ze środków Funduszu, m.in. Centrum Informacyjno-Szkoleniowe, które działa nieprzerwanie już od 18 lat, będąc ważnym narzędziem dla środowiska osób niepełnosprawnych i ich rodzin, Biuro Karier, zatrudnienie wspomagane, asystentura osób z niepełnosprawnością czy cykl wycieczek (w tym 12 zagranicznych) dla osób niepełnosprawnych.

– Wspomniane wycieczki pozwoliły nam i naszym beneficjentom poznać wiele ciekawych miejsc i wartościowych rozwiązań, które w miarę możliwości staramy się wdrażać we własnej działalności – mówili przedstawiciele Sejmiku.

Informujemy od 22 lat

Głos zabrali również przedstawiciele ERKON-u, których wystąpienie kończyło część spotkania poświęconą prezentacjom organizacji pozarządowych.

– Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych, jako lokalna federacja organizacji wspierających osoby z niepełnosprawnościami od lat korzysta ze wsparcia Funduszu w realizacji różnych działań: w zakresie aktywizacji społecznej i zawodowej, poradnictwa prawnego i specjalistycznego. Prowadzimy Zakład Aktywności Zawodowej. Choć ERKON korzysta z różnych funduszy, m.in. unijnych, to PFRON jest dla nas takim naturalnym partnerem w działaniach, które realizujemy. Jesteśmy razem od początku i mam nadzieję, że tak pozostanie, gdyż przyświecają nam ta sama wizja i podobne cele – powiedziała Teresa Bocheńska.

Duża część wystąpienia ERKON opierała się jednak na promocji projektu realizowanego niemal od 20 lat ze środków PFRON – dzięki któremu ukazuje się gazeta i portal „Razem z Tobą". Zebrani mogli poznać historię naszego pisma oraz cele, jakie stawiamy sobie na najbliższe miesiące i lata.

Na zakończenie olsztyńskiego spotkania odbyła się dyskusja dotycząca zmian, jakie organizacje proponują we wzajemnej współpracy z Funduszem i samorządem. O tym jednak szerzej napiszemy w następnym numerze. ■

„Zawód fizjoterapeuty jest zawodem z powołania”

Wykonują trudną i wymagającą pracę. Fizjoterapeuci, bo o nich mowa, rozpoczęli protest pod hasłem „Maj bez fizjoterapeuty”. Jak podkreślają, chcą powiedzieć „jesteśmy” i zwrócić uwagę na problemy dotykające tę grupę zawodową. O swojej pracy, zarobkach, proteście i szansach na zmiany w finansowaniu zabiegów fizjoterapeutycznych opowiedzieli nam pracownicy i dyrekcja Samodzielnego Publicznego Ośrodka Rehabilitacyjno-Terapeutycznego dla Dzieci i Młodzieży w Elblągu.

MATEUSZ MISZTAL



W skali kraju jest ich około 60 tysięcy. To oni stoją za powrotem do sprawności osób po wypadkach i urazach, to oni wykonują żmudną rehabilitację z osobami z niepełnosprawnościami, starając się swoją pracą poprawić ich sprawność.

– To jest bardzo odpowiedzialny zawód. Nie chcę go porównywać do innych zawodów, bo wiadomo, że każdy ma inną specyfikę. Poświęcamy bardzo dużo swojego czasu, angażujemy też swoje emocje, dzięki temu nawiązujemy bardzo dobre relacje. Nasi pacjenci są bardzo zadowoleni. Jesteśmy takim ośrodkiem, który zajmuje się przede wszystkim dziećmi. Musimy też inwestować w siebie, w szkolenia. Pracuję w tym zawodzie 17 lat i mam niewielkie wynagrodzenie, nie mam też możliwości, by postarać się o dodatkowe szkolenia z własnych środków – mówi Edyta Śliwińska. – Gdy zaczynałam przygotowywać się do pracy w tym zawodzie, to te godziny pracy były nieco krótsze. Dziś jest to wydłużane. Obecnie eksploatacja naszego ciała jest duża, pojawiają się później problemy ze stawami.

– Zawód fizjoterapeuty jest zawodem z powołania, szczególnie w przypadku nas, pracujących w ośrodku dla dzieci. Wymaga od nas dużego nakładu pracy, ciągłego dokształcania i doszkalania, musimy też poznawać aktualne nowinki z dziedziny rehabilitacji. W naszej dziedzinie sytuacja jest bardzo dynamiczna. Pracujemy w pozycjach wymuszonych, niestandardowych. Po dwudziestu kilku latach pracy to ciało cierpi i wychodzą wtedy takie dysfunkcje, które nabyłyśmy pracując z dziećmi na materacu – podkreśla Małgorzata Skiba. – Nie narzekamy, absolutnie, lubimy swoją pracę i dlatego tu jesteśmy – mówi. I dodaje, że od 22 lat pracuje jako fizjoterapeuta.

Protestem „Maj bez fizjoterapeuty” chcą zaznaczyć swoją obecność i zwrócić uwagę na problem niskich zarobków, a także wysokości finansowania zabiegów fizjoterapeutycznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, które jest stosunkowo niskie. W minionym roku na fizjoterapeutów w drodze ustawy nałożono też dodatkowe obowiązki.

– Nasze zarobki są odrobinę wyższe niż najniższa krajowa. Chcielibyśmy, by troszkę doceniono nasz wkład w to, że dzięki nam, dzięki naszej pracy, jesteśmy w stanie przywrócić pacjentów

po różnego rodzaju urazach i wypadkach do czynnego życia zawodowego – zaznacza Małgorzata Skiba. – Pracujemy też z dziećmi z różnego rodzaju dysfunkcjami neurologicznymi. Dzięki nam te dzieci stają na nogi, dzięki nam mają inny sposób patrzenia na świat, rozwój poznawczy się u tych dzieci zmienia. Dobrze by było, by ktoś dojrzał skalę problemu. Jest nas niewielu w skali kraju w porównaniu z pielęgniarkami i lekarzami. Szkoda by było, żeby osoby mające odpowiednie wykształcenie i wyszkolenie wyjeżdżały do pracy w innym kraju.

Wynagrodzenie minimalne obecnie wynosi 2 250 złotych, a średnie



Fot. Mateusz Misztal

3 395,63 zł (kwoty brutto). Aktualny poziom płac sprawia, że wielu młodych ludzi nie chce wykonywać tej pracy, a jeśli już, to za granicą. Jak podkreślają pracownicy SPOR-T-u, dużo zależy od NFZ, bo jeśli kwota refundacji się nie zmieni, to nie wzrosną też płace. I jak dodają, w ciągu całego dnia pracują z 14 pacjentami. Podkreślają też, że lubią swoją pracę, nie chcą swoim protestem zaszkodzić pacjentom i nie odejdą od nich.

Pracownicy w ramach protestu 7 maja solidarnie oddali krew. Jego forma była więc bardzo łagodna i sprawiła, że jednocześnie można było komuś, kto kiedyś może krwi potrzebować, pomóc. Jednym z postulatów protestujących jest podniesienie poziomu płac.

– Niemal w całości jesteśmy finansowani ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia. Prawie 90 procent naszej działalności to rehabilitacja medyczna. Finansowanie świadczeń nie uległo zmianie od 2009 roku. Wtedy to cenę punktu rozliczeniowego ustalono na poziomie 1,05 zł i od tamtej pory wysokość tego rozliczenia nie uległa zmianie – mówi Joanna Drewnowska, dyrektor Samodzielnego Publicznego Ośrodka Rehabilitacyjno-Terapeutycznego dla Dzieci i Młodzieży w Elblągu. – Sytuacja takich jednostek jak nasza z roku na rok pogarsza się. Niemal 80 procent przychodów przeznaczam na pensje pracowników. Z pozostałych 20 procent muszę opłacać wszystko to, co związane jest z utrzymaniem jednostki, a więc utrzymanie budynków, dbałość o to, by było w nich ciepło, czysto, żeby były właściwie oświetlone, by tam, gdzie jest to konieczne, był przeprowadzony remont.

Wycena przez NFZ poszczególnych rodzajów zabiegów w pomieszczeniu, które spełnia wszelkie normy sanitarno-epidemiologiczne, oscyluje w okolicach kilku złotych (3,15 zł – 6 zł). Najwyżej wyceniona jest 30-minutowa indywidualna praca fizjoterapeuty z pacjentem z niepełnosprawnością lub zagrożonym niepełnosprawnością. Wycena tego świadczenia wynosi 25 punktów po 1,05 zł, co daje łącznie 27,50 zł.

– Gdy te lata były troszeczkę lepsze, dbaliśmy o rozwój naszych pracowników. Zawsze, na tyle na ile mogłam, wspierałam swoich pracowników w udziale w kursach, szkoleniach. Zależy nam bowiem na tym, by pacjent w naszej placówce miał świadczenie na jak najwyższym poziomie. W tej chwili już nie jestem w stanie, odmawiam pracownikom, którzy wnioskują o dofinansowanie udziału w kursie czy szkoleniu – mówi Joanna Drewnowska. – To będzie najszczęśliwszy dzień w moim życiu, gdy będę mogła swoim pracownikom dać podwyżki. W tej chwili każda podwyżka znacząco pogorszy naszą sytuację finansową. By rozmawiać o zwiększeniu wyceny refundacji świadczeń, kilkukrotnie spotykałam się z dyrektorem Zakrzewskim [dyrektorem Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Olsztynie – red.]. Natomiast pan dyrektor przekazuje mi informacje, że jego decyzje zależą od wytycznych centrali NFZ. I decyzja o podwyższeniu wyceny świadczenia w skali kraju powinna być podjęta tam. Odsyłani jesteśmy też do Agencji Oceny Technologii Medycznej, bo to właśnie AOTM wycenia procedury medyczne, ale ani w planach na miniony rok, ani na obecny nie zauważyłam prac nad wyceną świadczeń w rehabilitacji medycznej.

Wycena świadczeń fizjoterapii ambulatoryjnej jest w każdym z województw zbliżona. Zdarzają się jednak jednostki, które proponują wykonanie świadczeń za ceny jeszcze niższe niż te, które ustalone zostały przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Warto w tym miejscu wspomnieć, że wraz z niższą ceną spada jakość świadczonej pacjentowi usługi.

W elbląskim Ośrodku działają: Poradnia rehabilitacyjna dla dzieci i młodzieży, Poradnia wad postawy, Poradnia logopedyczna, Ośrodek rehabilitacji dziennej dla dzieci oraz Poradnia neurologiczna dla dzieci. Świadczenia udzielane są w Elblągu, a także w filiach w Pasłęku i Nowym Dworze Gdańskim. SPOR-T w ośrodku dziennym swoją opieką w zakresie rehabilitacji dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego obejmuje 385 pacjentów od narodzin do 18. roku życia (Elbląg i Pasłęk), a w zakresie fizjoterapii ambulatoryjnej ok. 1860 osób (Elbląg, Pasłęk, Nowy Dwór Gdański).

– To ogromny przywilej pracować z ludźmi z taką pasją. Z ludźmi, którzy w wyjątkowy sposób służą swoim pacjentom. Którzy prześcigają się w swoim rozwoju zawodowym. Tak jak podkreśliłam wcześniej, nie ukrywam, że w ostatnich latach to bardzo wyhamowało, bo po prostu z jednej strony mnie nie stać na pomoc, z drugiej strony oni [fizjoterapeuci – red.] nie są w stanie odłożyć środków na kształcenie zawodowe – zaznacza dyrektor SPOR-T-u. ■

Leżą i pracują

Są pierwszą agencją marketingową, która powstała po to, by zatrudniać osoby z niepełnosprawnością ruchową. W swojej pracy mają do dyspozycji łóżko i z niego wykonują swoje obowiązki.



Fot. Leżą i pracują (Facebook)

MATEUSZ MISZTAL

Pomysł na „Leżę i pracuję" narodził się w 2015 roku. Całe przedsięwzięcie było organizowane dla jednej osoby – Artura. Jednak, jak zaznaczają twórcy „Leżę i Pracuję", akcja szybko się rozrosła: dziś leży i pracuje więcej osób. Początkowo nazwa miała brzmieć „Leżę, więc Pracuję", a inspiracją było słynne zdanie Kartezujsza „Myślę, więc jestem".

– Pomysłodawcą agencji jest Majka Lipiak, ale na pomysł stworzenia miejsca pracy, to razem wpadliśmy. To był przypadek. Remontowaliśmy pokój mojej mamy i brakowało rąk do pracy. Przyjaciółka wstawiła post na Facebooku z zapytaniem, czy ktoś w ramach wolontariatu nie przyszedłby pomóc, przyszła Majka. Przy tym remoncie zaczęliśmy rozmawiać o tym, czym się zajmujemy na co dzień, gdzie pracujemy i że ja jestem osobą niepełnosprawną i nie mam pracy. I zaczęło się kombinowanie, co moglibyśmy zrobić – wspomina Artur Szaflik. – Pojawił się pomysł, bym prowadził fanpage'a na Facebooku, ale to było rozwiązanie chwilowe. Pół roku później zrodził się pomysł, by zrobić agencję marketingową, opartą na pracy zdalnej osób z niepełnosprawnością ruchową.

Czym zajmuje się agencja? Projektowaniem strategii danej marki, jej komunikacją i identyfikacją wizualną, zarówno dla nowych marek, jak i dla tych, które już funkcjonują na rynku.

– Firma się rozrosła. Zaczęliśmy od social mediów, a dziś robimy też strony internetowe, online marketing, grafikę, reklamy niestandardowe oraz kampanie społeczne. Zaczynaliśmy w trójkę, dziś zespół liczy 14 osób. Pracujemy w systemie mentor-uczeń, czyli każda osoba niepełnosprawna wykonuje swoje zadania, ale ma też swojego nauczyciela. Mamy odpowiednich, przeszkolonych ludzi, którzy kształcą osoby niepełnosprawne, żeby one też miały odpowiedni poziom wiedzy, doświadczenia, by swoją pracę wykonać rzetelnie – mówi Artur Szaflik. Dziś „Leżę i pracuję" obsługuje ok. 30-40 projektów. W 2017 roku grupa tworząca „Leżę i Pracuję" rozpoczęła starania o założenie fundacji, która mogłaby pomagać osobom niepełnosprawnym ruchowo. O swojej inicjatywie opowiadali w Londynie, Madrycie i Brukseli. Zostali też zauważeni przez FISE (Fundacja Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych) i British Council, organizatorów szkolenia dla przedsiębiorców społecznych Active Citizens 4 Social Enterprise. ■

Otwarte drzwi

Ruszyła już 16. edycja ogólnopolskiego konkursu „Otwarte drzwi", organizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Inauguracja odbyła się 30 maja w Uniwersytecie im. Kardynała Stanisława Wyszyńskiego w Warszawie.



Fot. pixabay.com

Konkurs adresowany jest do studentów oraz doktorantów z całej Polski. Jego celem jest wyłonienie najlepszej pracy magisterskiej lub doktorskiej poświęconej problematyce osób niepełnosprawnych.

Komisja skupia się na wyszukaniu praktycznych zastosowań oraz oryginalnego warsztatu opierającego się o tematykę niepełnosprawności, problemów, z jakimi zmagają się osoby niepełnosprawne oraz udogodnień, które są dedykowane właśnie tej grupie społecznej.

Prace ocenia jury złożone z przedstawicieli środowiska akademickiego z uczelni medycznych, politechnicznych oraz szeroko pojętej humanistyki. Uczestnicy oceniani będą w takich kategoriach jak: rehabilitacja społeczna, rehabilitacja zawodowa i rozwiązania technologiczne służące osobom niepełnosprawnym oraz rehabilitacja medyczna, mająca wpływ na lepsze funkcjonowanie osób niepełnosprawnych w życiu społecznym i zawodowym. Odrębną kategorią oceniane będą prace doktorskie.

Prace można składać do 30 lipca 2019 r. ■

Oprac. Aleksandra Sasin
Źródło: pfron.org.pl

W krainie lalek, cyrku i zabawy

To było wielkie święto radości, uśmiechu, sztuki cyrkowej oraz pomagania. Fundacja „Dr Clown” już po raz 11. zorganizowała ogólnopolski „Festiwal Uśmiechu” – w tym roku w Opolu.

URSZULA HAJN

„Doktorzy Clowni” zamienili opolski Plac Wolności w magiczną krainę lalek, cyrku i zabawy. Na gości czekały pokazy iluzji, żonglerki i sztuk cyrkowych, utrzymane w stylistyce cyrku i teatru lalek występy artystyczne przedstawicieli Fundacji, szczudlarzy i zaproszonych artystów. Były warsztaty twórcze i kuglarskie, oryginalne instalacje i stoiska animacyjne, sensoryczne i edukacyjne (m.in. strefa poznawania świata z perspektywy osób niepełnosprawnych), wspólne tańce i zabawy oraz spotkania z setką wolontariuszy Fundacji „Dr Clown” – specjalistów od „terapii śmiechem”.

– To dla nas w Fundacji „Dr Clown” wielka radość, za pośrednictwem Festiwalu Uśmiechu zanieść naszym gościom, najmłodszym i rodzinom, ten sam uśmiech, który na co dzień zanosimy do chorych dzieci w całej Polsce. Uśmiech leczy i zbliża ludzi, ma prawdziwie magiczną moc – wspólnie to pokazaliśmy – mówi Anna Czerniak, prezes Fundacji „Dr Clown”.

Goście festiwalu mogli w ten dzień na własnej skórze doświadczyć śmiechoterapii, którą na co dzień wolontariusze Fundacji „Dr Clown” zanoszą do szpitali w 80 polskich miastach. Za pomocą fantazyjnych strojów i akcesoriów, oryginalnych animacji i zabaw oraz wspierających rozmów „Doktorzy Clowni” niosą uśmiech i atmosferę magii, wspierając proces zdrowienia i pomagając podopiecznym zapomnieć o bólu, lęku, troskach i chorobie.



Fot. Piotr Litwic

– „Doktorzy Clowni” przyjechali z całej Polski, żeby dzielić się uśmiechem i pokazać, kim jesteśmy – niesamowitą liczbą niezwykłych ludzi, którzy na co dzień robią niezwykłe rzeczy. Zachęcamy do włączania się w dzielenie się dobrem, bo z doświadczenia wiemy, że ofiarowane dobro wraca podwójnie – dodaje Marta Szewerda-Koszyk, pełnomocniczka Fundacji „Dr Clown” w Opolu.

Współorganizatorem „Festiwalu Uśmiechu. Krainy lalek, cyrku i zabawy” było Miasto Opole oraz Opolski Teatr Lalki i Aktora im. A. Smolki w Opolu.

Fundacja „Dr Clown” realizuje program „Terapii śmiechem” w szpitalach, placówkach specjalnych, edukacyjnych i opiekuńczych od 1999 roku. Każdego roku „Doktorzy Clowni” docierają do 60 000 osób w 150 szpitalach i różnego typu placówkach w ponad 80 miastach w całej Polsce. ■

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

CZYTAJ NA RAZEMZTOBA.PL
● „Zajęcia klubowe w WTZ” – nabór w czerwcu
● Dostanę mandat, gdy w samochodzie nie będę mieć fotelika?

Sport nie tylko dla młodych

Mieszkańcy Poznania w wieku 55+ mają za sobą sportowe wyzwanie – XIV Spartakiada Seniorów, odbyła się w dniach 3-6 czerwca.



Fot. pixabay.com

Przez cztery dni uczestnicy mogli zmierzyć się w takich dyscyplinach jak: bieg na 60 i 400 m, rzut piłeczką palantową, pływanie w stylu dowolnym, bowling, szachy, warcaby czy tenis stołowy. Konkurencje odbywały się w różnych punktach: na pływalni Chwiałka, stadionie Młodzieżowego Ośrodka Sportowego (Śródka), oddziale POSiR Rataje i w Szkole Podstawowej nr 50 na Starym Żegrzu. Każdy uczestnik mógł spodziewać się nagrody w postaci medalu, dyplomu i pamiątkowej koszulki. Ponadto doceniono najstarszych zawodników.

Zakończeniem zmagań sportowych był piknik, na którym uczestnicy mogli się poznać, porozmawiać, a nawet zaprzyjaźnić. Impreza ta nie tylko zachęca do aktywnego spędzania czasu, ale również integruje seniorów. ■

Oprac. Joanna Meryk
Źródło: poznan.pl

Senior na plus

W ramach tegorocznej edycji programu „Senior+" zostanie przekazane 78 452 813,32 zł na wsparcie tworzenia i prowadzenia placówek dla osób starszych. Do końca 2019 w Polsce ma być ponad 800 ośrodków tego typu.

Dzienne Domy oraz kluby mają na celu przede wszystkim integrację osób starszych. Jest to również zapewnienie rozrywki, pomocy, często ciepłego posiłku, a także nauki między innymi świata wirtualnego oraz nowoczesnej rzeczywistości.

– Planowo do końca roku w Polsce będzie łącznie ponad 800 placówek „Senior+". Dla porównania, w 2015 roku było ich niespełna 100 – mówiła ówczesna minister rodziny, pracy i polityki społecznej Elżbieta Rafalska.

Podczas pierwszego naboru do programu „Senior+", którego wyniki ogłoszono w lutym, dofinansowanie do utworzenia lub wyposażenia budynku otrzymały 243 domy i kluby. Mają się w nich znaleźć miejsca dla 5,6 tysięcy seniorów. Dofinansowanie do funkcjonowania istniejących już placówek otrzymało wtedy 421 ośrodków posiadających 11 tys. miejsc dla osób starszych.

Drugi nabór zakończył się 9 maja, a co za tym idzie, dodatkowo 99 miejsc dostanie dofinansowanie na utworzenie lub wyposażenie ośrodków. W tym gronie znajdzie się 19 Dziennych Domów oraz 80 klubów. 21 istniejących placówek (10 Dziennych Domów i 11 klubów) otrzyma kwoty przeznaczone na utrzymanie i funkcjonowanie. ■

Oprac. Aleksandra Sasin
Źródło: MRPiPS



Fot. pixabay.com



ELBLĄG

Naturalnie, że rozrywka

Między 21 a 23 czerwca odbędą się Dni Elbląga. Hasło tegorocznego święta to: „Naturalnie, że rozrywka". Tej nie zabraknie. Na scenie zaprezentują się znani i lubiani wokaliści, tacy jak Patrycja Markowska czy Gromee. Będą też elbląskie akcenty. Zapowiadają się trzy dni dobrej zabawy. Każdy powinien znaleźć coś dla siebie.

W tym roku oprócz koncertów na Wyspie Spichrzów na elblążan i gości czekać będzie moc atrakcji. Wśród nich: możliwość spotkania się ze znaną youtuberką, wesołe miasteczko, animacje dla dzieci, dni otwarte w GE Power oraz elbląskim browarze, festyn organizacji pozarządowych, holly festiwal czy konkurs o tytuł najlepszego kierowcy regionu elbląskiego. Na scenie z kolei zaprezentują się m.in. Patrycja Markowska, Gromee, C-Bool, Blue Cafe, Leszcze oraz Marcin Wyrostek przy wsparciu Elbląskiej Orkiestry Kameralnej. Nie zabraknie też elbląskiego akcentu na scenie w postaci choćby Szalonych z MDK.

W tym roku nie będzie Dni Otwartych w firmie Wójcik, gdyż, jak wyjaśniła na konferencji Ewelina Wójcik, firma realizuje nowe inwestycje i ma nadzieję, że już za rok mieszkańcy będą mogli odwiedzić nowe centrum dystrybucyjne fabryki.

Podobnie jak w ubiegłych latach mieszkańców w swoje progi zaprasza elbląski browar, który w tym roku pierwszy raz udostępni zwiedzającym swoje stare piwnice, pokaże też linię-rozlewnie piwa butelkowego.

W tym roku w ramach Dni Elbląga na Wyspie Spichrzów w piątek stacjonować będzie również mobilne studio Radia Złote Przeboje.

W ramach Dni Elbląga odbędzie się także jubileuszowe 20. Forum Inicjatyw Pozarządowych i Targi Ekonomii Społecznej. Spotykamy się na Starym Rynku w sobotę 22. czerwca w godz. 11:00-14:00.



Fot. Rafał Sułek

Jubileuszowy program jest bardzo różnorodny. Zachęcamy do przygotowania zdrowych przekąsek z Bankiem Żywności, wzięcia udziału w loterii organizowanej przez Stowarzyszenie ESWIP oraz warsztatach żeglarskich z harcerzami. Na terenie miasteczka pozarządowego odbędą się też pokazy i warsztaty rowerowych tricków, udzielania pierwszej pomocy, będzie można wziąć udział w otwartych warsztatach jogi.

To, czego nie da się przygotować na miejscu w ramach warsztatów, będzie można kupić: wyroby kulinarne, naturalne przetwory, soki, a także rękodzieło, biżuterię. ■

Red.

Na straży praw obywatelskich

Zawsze mówię, że Rzecznik Praw Obywatelskich to tak jakby sternik tankowca, który wpada na kilka lat, żeby trochę skręcić tankowcem w jedną czy drugą stronę, może trochę przyśpieszyć, może trochę zwolnić. Natomiast co do zasady ten tankowiec cały czas płynie do przodu i stara się poprawiać sytuację, jeżeli chodzi o prawa człowieka – powiedział podczas spotkania w Elblągu Adam Bodnar, Rzecznik Praw Obywatelskich.



Fot. Monika Szałas

MONIKA SZAŁAS

Cykl spotkań regionalnych Rzecznika Praw Obywatelskich, które służą prezentacji działalności biura, a przede wszystkim poznaniu problemów mieszkańców, realizowany jest od początku kadencji Adama Bodnara, czyli od 2015 roku. Do chwili obecnej rzecznik wraz ze współpracownikami odwiedził blisko 200 miast.

– Dla nas te spotkania są po to, żebyśmy patrzyli na przestrzeganie praw człowieka nie z perspektywy dużego miasta, ale z perspektywy całej Polski, bo problemy występujące w Polsce lokalnej są często zupełnie inne albo zupełnie inaczej akcentowane niż w dużych miastach. Polska jest bardzo zróżnicowana – tłumaczył Adam Bodnar, Rzecznik Praw Obywatelskich.

Skargi zgłaszane do RPO mają szeroki zakres tematyczny, ponieważ – poza problemami wspólnymi dla wszystkich Polaków – trudności, z jakimi mierzą się ludzie, są związane z regionem, w którym mieszkają. W niektórych miejscowościach jest to kwestia deputatów węglowych, w innych ochrony praw mniejszości narodowych i religijnych, a w jeszcze innych uciążliwych dla mieszkańców działań lokalnych przedsiębiorstw.

Co najbardziej trapi elblążan? Uczestnicy spotkania w rozmowie z Adamem Bodnarem podjęli m.in. temat odpowiedzialności sędziów za wyroki, pospiesznego uchwalania prawa, komplikacji przy kontrolach skarbowych, nierzetelnego reprezentowania klienta przed sądem czy dostępu do informacji publicznej. Nie zabrakło pytań o możliwości zmiany systemu orzekania o niepełnosprawności, a także wystąpienia Miejskiego Rzecznika Praw Konsumenta, który rzucił światło na ochronę seniorów przed nieuczciwymi praktykami.

Podczas wyjazdów rzecznik nie tylko

poznaje problemy mieszkańców poszczególnych regionów, ale też zwraca uwagę na dobre praktyki, które można przenieść z poziomu lokalnego na szerszą skalę.

– Dla mnie odkryciem tego roku jest miejscowość Jarosław na Podkarpaciu, która jest chyba jedną z najwybitniejszych, jeżeli chodzi o rozwiązywanie problemów osób z niepełnosprawnościami. Naprawdę marzyłbym, żeby w wielu innych miejscowościach istniało takie nagromadzenie talentów, spółdzielni socjalnych, zakładów aktywności zawodowej i bardzo twórczego podejścia do problemów – powiedział rzecznik.

– Zbieramy takie praktyki, które mogą być upowszechniane, czyli takie, które po ich niewielkim dostosowaniu mogą być realizowane w innych miejscach. Każda praktyka ma informację, kto ją zrealizował i można skontaktować się z tą osobą czy z organizacją, jeżeli chce się zaczerpnąć doświadczenia i przenieść ją na grunt swojego miejsca – dodała Barbara Imiołczyk, była parlamentarzystka, która w biurze RPO kieruje Centrum Projektów Społecznych.

Rozwiązania gwarantujące ochronę wolności i praw człowieka są opisywane i rozpowszechniane m.in. w publikacjach przygotowanych przez biuro RPO (np. „Złota Księga Dobrych Praktyk na rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych") oraz na stronie internetowej rpo.gov.pl, za pomocą której można również wystosować skargę do Rzecznika Praw Obywatelskich.



Fot. Monika Szałas

W biurze RPO

– Konstytucja nasza stanowi, że rzecznik ma stać na straży praw i wolności określonych w konstytucji oraz w umowach międzynarodowych, które Polska ratyfikowała. Podstawowa działalność rzecznika to reagowanie na skargi i wnioski, z którymi zwracają się obywatele, także podejmowanie różnych spraw z urzędu, wtedy kiedy potrzebna jest reakcja bądź zainteresowanie określonym problemem – mówił Adam Bodnar.

Do Biura Rzecznika Praw Obywatelskich, w którym pracuje około 300 osób, rocznie trafia 25-27 tysięcy skarg, wśród których pojawiają się nierozwiązane od lat sprawy systemowe, np. dostęp do lokali socjalnych, prawa więźniów czy przeliczanie emerytur i rent, jak również tematy związane z nowymi rozwiązaniami prawnymi, np. skarga nadzwyczajna czy utracenie prawa do świadczeń emerytalnych ze względu na ustawę z 16 grudnia 2016 roku Biuro jest podzielone na zespoły merytoryczne, które zajmują się określonymi tematami, co pozwala sprawnie reagować na skargi obywateli oraz zachować ciągłość instytucjonalną bez względu na to, kto aktualnie pełni rolę rzecznika.

Reagowanie na skargi to tylko część pracy RPO. Innym obszarem są działania prewencyjne, czyli sugerowanie właściwym podmiotom stanowiącym prawo, że może dojść do sytuacji, w której przepisy stoją w sprzeczności z gwarancjami ochrony praw i wolności jednostki.

– Interwencje możemy stosować, kiedy mamy problem ze stosowaniem prawa, kiedy ktoś popełnił błąd, źle zinterpretował przepisy, instrumentalnie wykorzystał przepisy prawa, ale bardzo często błąd tkwi albo w stałej praktyce stosowania przepisów, albo w samym przepisie. Wtedy rolą rzecznika jest przygotowanie tak zwanych wystąpień generalnych, czyli wystąpień skierowanych do określonych organów władzy publicznej, czy to na szczepie centralnym, czy to na szczepie lokalnym – wyjaśnił rzecznik. – Tych wystąpień jest w ciągu roku ok. 350-400. Mają istotne znaczenie, ponieważ podsumowują określony problem i rozpoczynają pewien proces dialogu. Często zdarza się tak, że trafiają na podatny grunt i zmieniają rzeczywistość , czasami bywa tak, że niektórzy ministrowie konsekwentnie nie odpowiadają w ogóle albo starają się zignorować urząd rzecznika – dodał Adam Bodnar.

Rzecznik Praw Obywatelskich może też wnosić skargi do wojewódzkich sądów administracyjnych i skargi kasacyjne do Naczelnego Sądu Administracyjnego oraz składać wnioski do Trybunału Konstytucyjnego, a także przystępować do postępowań przed sądami powszechnymi i administracyjnymi.

– Uważam, że rola rzecznika to jest takie ciągłe upominanie się, niezmienne trwanie przy określonych stanowiskach i niezrażanie się do tego, że pewne tematy należne do codziennej polityki mogą nie być specjalnie szanowane, bo moje doświadczenie też jest takie, że często politycy się zmieniają, że zmienia się podejście, zmieniają się nastroje społeczne i w którymś momencie dana kwestia może trafić na podatny grunt – powiedział. ■

Aktywnie i z pomocą

Od lat oferują swoją pomoc osobom starszym, niepełnosprawnym czy uczniom mającym problemy z nauką. Wspierają wiele, nie tylko lokalnych, ale również ogólnopolskich akcji. Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu podsumowało swój rok.



Fot. Regionalne Centrum Wolontariatu (Facebook)

WERONIKA WÓJCIK

Centrum, oprócz pośrednictwa w nawiązywaniu współpracy między wolontariuszami a zainteresowanymi podmiotami, prowadzi szereg działań. Należą do nich między innymi szkolenia dla różnych organizacji, instytucji, a także szkolenia indywidualne dla chętnych wolontariuszy, jak również spotkania z młodzieżą służące szerzeniu wiedzy i idei wolontariatu.

– W samym 2018 roku RCW w Elblągu było organizatorem wielu szczytnych akcji. Należy do nich z pewnością „Wielkanocna zbiórka dla najuboższych Polaków mieszkających na Łotwie", do której przyłączyła się większość elbląskich placówek. Jeszcze przed świętami dary trafiły do naszych rodaków. Następną inicjatywą była akcja „Pierwszy dzwonek", polegająca na zbieraniu artykułów szkolnych dla potrzebujących. Na początku października Centrum zakończyło i sfinalizowało wydarzenie „Czary mary okulary", w ramach którego przekazano aż 1000 par okularów dla mieszkańców Afryki. Nie należy również zapominać o cyklicznej listopadowej akcji „Nie bij mnie, kochaj mnie", podczas której wolontariusze rozkładają w mieście obandażowane pluszaki, by zwrócić uwagę na problem przemocy wobec najmłodszych. Na koniec roku oraz z racji świąt Bożego Narodzenia Centrum zorganizowało akcję Mikołajkową. Do podopiecznych Domu Pomocy Społecznej przy ulicy Kasprzaka trafiły środki pielęgnacyjne – opowiada Gabriela Zimirowska, prezes Regionalnego Centrum Wolontariatu w Elblągu.

– Nasi wolontariusze uczestniczą w miejskich wydarzeniach sportowych i kulturalnych. Często są animatorami, podczas zawodów obsługują punkty odżywcze, pomagają w biurze, w punkcie depozytu, zabezpieczają trasę zawodów, wręczają medale przybyłym na metę zawodnikom. Każdy z wolontariuszy posiada identyfikator oraz charakterystyczną koszulkę – mówi Laura Mickiewicz, koordynator biura Regionalnego Centrum Wolontariatu w Elblągu. – W roku ubiegłym wsparli m.in.: X Elbląski Bieg Piekarczyka, Koncert Charytatywny w SP 14, Forum Inicjatyw Pozarządowych, Festyn z okazji 26. Tygodnia Osób Niepełnosprawnych im. Ewy Sprawki „Nadajemy TON". Tradycyjnie też zajmowano się rekrutacją wolontariuszy

na XXVI Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy – wymienia.

Centrum Wolontariatu to również aktywny uczestnik i twórca wielu projektów. Rok 2018 pozwolił na stworzenie aż czterech. Pierwszym z nich był projekt: „Miejskie Centrum Wolontariatu". W ramach działania prowadzono m.in. Biuro Pośrednictwa Pracy dla Wolontariuszy. W Centrum działa „Pogotowie Naukowe" – jest to pomoc naukowa uczniom mającym trudności w szkole, oferowana jest też pomoc osobom starszym i niepełnosprawnym. Wolontariusze podejmują pracę wolontarystyczną w organizacjach, instytucjach – jest to zwykle pomoc biurowa. Prowadzony jest również wolontariat akcyjny: pomoc podczas wydarzeń, akcji społecznych, zbiórek pieniędzy i kampanii społecznych przeprowadzanych na terenie naszego miasta.

Kolejny projekt to „Aktywni razem", ukierunkowany na aktywizację społeczno-zawodową wśród osób niepełnosprawnych. Uczestnicy korzystali z wielu zajęć, warsztatów oraz zainicjowali akcję wolontarystyczną. „Rodzina razem" to tytuł kolejnego projektu, tym razem skierowanego do rodziców bądź opiekunów dzieci zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym. Uczestnicy zostali przeszkoleni z zasad współpracy i pomocy wolontarystycznej, a także brali udział w wielu spotkaniach z pedagogami i psychologami.

Ostatnią inicjatywą była organizacja Gali z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza (podczas której rozstrzygnięto również konkurs pn. „Dziecięcy Piekarczyk"), która odbyła się 5 grudnia 2018 r. w Elblągu, a następnie 10 grudnia w Olsztynie.

– Tradycją już jest, że pod koniec roku organizujemy Galę Wolontariatu, aby podziękować wszystkim tym, którzy angażowali się w pomaganie innym. W taki uroczysty sposób wyróżniamy piękne postawy osób, szkół, instytucji, które na co dzień dzielą się dobrem, pomagają, nie są obojętne na czyjś trudniejszy los – relacjonuje Gabriela Zimirowska, prezes Regionalnego Centrum Wolontariatu w Elblągu. ■

Bohaterska Daria

4 maja Daria Jastrzębska, uczennica klasy IIIe Gimnazjum przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1 w Elblągu, została odznaczona Medalem „Młody Bohater". Otrzymała go z rąk prezydenta Andrzeja Dudy w obecności premiera Mateusza Morawieckiego oraz ówczesnego szefa Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji Joachima Brudzińskiego, podczas centralnych obchodów Dnia Strażaka na placu Piłsudskiego w Warszawie.



Fot. nadesłana

Medal „Młody Bohater" jest nadawany przez ministra spraw wewnętrznych i administracji dzieciom, które dzięki własnemu działaniu lub wezwaniu odpowiednich służb bezpośrednio przyczyniły się do ocalenia zdrowia i życia innych osób.

Daria wykazała się bohaterstwem, udzielając pomocy koleżance z klasy, która dostała ataku epilepsji. Młoda bohaterka samodzielnie i bez wsparcia przechodniów wzorowo zrealizowała procedurę udzielania pierwszej pomocy. W sposób opanowany wezwała pogotowie ratunkowe, właściwie udzieliła koniecznych informacji służbom ratowniczym i odpowiedzialnie trwała przy koleżance do momentu przyjazdu karetki pogotowia. Następnie zaalarmowała o niebezpieczeństwie rodziców koleżanki, a także poinformowała o zdarzeniu swoich rodziców i wychowawcę w szkole.

Daria swoją bohaterską postawą wzbudziła uznanie nie tylko szkolnej społeczności. Otrzymując Medal „Młody Bohater", znalazła się wśród 13 dziewcząt i chłopców z całej Polski, uhonorowanych tym tytułem w bieżącym roku. Jako laureatka nagrody odebrała unikalny, numerowany medal (113) i jest wpisana do rejestru młodych bohaterów na stronie internetowej MSWiA, gdzie można poznać jej historię. ■

Agnieszka Teklińska

Ach co za rok!

Miniony rok dla Polskiego Związku Niewidomych z okręgu warmińsko-mazurskiego był wyjątkowo atrakcyjny. Szereg wykładów, spotkań i projektów sprawił, że niewidomi mieszkańcy naszego miasta nie mogli narzekać na nudę. Czas na roczne podsumowanie elbląskiego koła!

WERONIKA WÓJCIK



Fot. nadesłana

Projekt „Wsparcie osób niewidomych i niedowidzących, ich rodzin i otoczenia" finansowany ze środków EFS, prowadzony od maja 2018 roku pozwolił na prowadzenie szerokich działań skierowanych do członków koła, między innymi warsztaty rękodzieła, carvingu czy arteterapii.

– Każdy w tym roku mógł znaleźć dla siebie coś interesującego. Mnie zainteresowały i zachwyciły warsztaty carvingu, tj. sztuka dekorowania przyrządzanych potraw i stołu. Nigdy nie podejrzewałam siebie, że potrafię zrobić z owoców lub warzyw piękne pojedyncze kwiaty czy całe bukiety – opowiada skarbnik Maria Łechtańska.

W ramach projektu koło zorganizowało dwie dodatkowe inicjatywy. Pierwszą był wyjazd na 4-dniową wycieczkę do ziemi podlaskiej, połączony z „Warsztatami z zakresu gospodarowania własnym czasem poprzez sport i turystykę". Drugim wydarzeniem był również wyjazd, tym razem do bydgoskiej opery na spektakl „Hrabina Marica".

Poza projektem przez cały rok elbląskie koło Polskiego Związku Niewidomych realizowało zadania z przygotowanego rocznego planu. Comiesięczne poniedziałkowe spotkania cieszyły się dużym zainteresowaniem. Zapraszani goście i poruszane tematy jak najbardziej odpowiadały potrzebom osób z dysfunkcją wzroku. Odbyły się między innymi: prelekcja „Bezpieczeństwo na drodze osób niepełnosprawnych" prowadzona przez Inspektora Ruchu Drogowego, spotkanie z policyjnym psychologiem zatytułowane „Ostrożności nigdy za wiele", prelekcja „Perswazja i manipulacja w sprzedaży i zagrożenia" prowadzona przez radcę prawnego czy w końcu wykład dietetyka dotyczący odżywiania w okresie jesienno-zimowym.

Nie zabrakło również kulturalnych rozrywek. Członkowie koła odwiedzili lokalne kino i teatr, gdzie mogli obejrzeć kinowe hity, takie jak „Kler" czy „Dywizjon 303" oraz bezbłędne spektakle „Amadeusz", „Premiera", „Wesele i poprawiny" czy „Mężczyzna idealny". Poza tym do wyboru mieli szereg aktywności fizycznych oraz umysłowych: pływanie, bowling, warcaby, szachy oraz brydż.

Dzięki środkom otrzymanym z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych członkowie koła brali udział w szkoleniach organizowanych przez Okręg PZN w Olsztynie w zakresie obsługi komputera, nauki pisma punktowego oraz arteterapii. Następnie sami zorganizowali warsztaty kulinarne, wokalno-muzyczne prowadzone przez zespół „Uśmiech", a także kolejną wycieczkę, tym razem na trasie Sandomierz–Kazimierz Dolny–Lublin. Wiosną członkowie przebywali na turnusie rehabilitacyjnym w Ustroniu Morskim, a zimą na turnusie świątecznym w ośrodku rehabilitacyjnym „Fala" w pobliskiej Stegnie.

Z inicjatywy wolontariuszki Bożeny Chojnowskiej wprowadzono warsztaty krawieckie. Dzięki nim uczestniczki przygotowały mikołajkowe upominki, a następnie świąteczne prezenty wręczone wszystkim uczestnikom spotkań wigilijnych. Nie obeszło się również bez walentynkowych serduszek i prezentów z okazji Dnia Kobiet.

– Te warsztaty to radość bycia razem, śpiew i dużo zabawy – podkreśla prezes koła Janina Maksymowicz.

Nowy 2019 rok zapowiada się nie mniej interesująco. Członkowie koła biorą udział w kolejnym projekcie, tym razem dla osób zainteresowanych pracą na otwartym rynku pracy „Ruszamy do aktywności". ■

ZUS dla niepełnosprawnych

Już po raz kolejny Zakład Ubezpieczeń Społecznych zorganizował Dzień Osób z Niepełnosprawnością. Tematem przewodnim tegorocznego wydarzenia było wspieranie aktywności zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnością, dlatego akcji przyświecało hasło „Żyj aktywnie!".

ALEKSANDRA SASIN

– Celem akcji jest zgłębienie tematów bliskich osobom niepełnosprawnym, pochylenie się nad kwestiami, które mogłyby je interesować. Z tego względu zaprosiliśmy do grona ekspertów instytucje, które zrzeszają i działają na rzecz osób niepełnosprawnych – mówi Urszula Kornecka z Wydziału Organizacji i Analiz elbląskiego oddziału ZUS.

Uczestnicy tego dnia mogli zdobyć informacje m.in. na temat rehabilitacji finansowanej przez ZUS, o tym jak uzyskać rentę, jak ją zwiększyć i jakie inne świadczenia mogą im przysługiwać. Mieli również możliwość założenia konta na Platformie Usług Elektronicznych na stronie zus.pl, by jak najwięcej spraw z zakresu ubezpieczeń społecznych załatwić przez Internet.

Podczas wydarzenia osoby niepełnosprawne otrzymały porady oraz informacje nie tylko ze strony przedstawicieli ZUS, ale również innych instytucji.

– Staramy się wychodzić naprzeciw potrzebom osób niepełnosprawnych. W tym roku hasłem przewodnim jest „Żyj aktywnie!". Chcemy poprzez ten dzień uaktywniać i integrować osoby niepełnosprawne oraz zachęcać je do znajdywania i rozwijania pasji. Dlatego też zaprosiliśmy Uniwersytet Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych oraz Elbląskie Stowarzyszenie Pomocy Humanitarnej im. Św. Łazarza „Lazarus", którzy poprzez widoczną w sali obsługi klientów wystawę prac malarskich i rękodzielniczych pokazują prace swoich uczestników. Wśród dzisiejszych ekspertów gościmy również przedstawiciela Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych oraz Narodowego Funduszu Zdrowia. Chodzi o to, by wachlarz informacji był jak najbardziej pełny i odpowiadający naszym klientom – wyjaśnia Urszula Kornecka. – Staramy się, co roku urozmaicić ten dzień, żeby zakres tematyczny był atrakcyjny dla klientów. W tym celu przygotowaliśmy również różne publikacje, m.in.: „Informator dla osób z niepełnosprawnością", „ZUS dla Ciebie" oraz ulotki i poradniki – dodaje.

Prace malarskie słuchaczy UTWiON, a także rękodzieła stowarzyszenia „Lazarus" można było oglądać w siedzibie elbląskiego ZUS do końca maja. ■



Fot. Mateusz Misztal

Aby maluch był bezpieczny!

Do Elbląga zawitała ogólnopolska kampania pn. „Bezpieczny Maluch". W bezpłatnych warsztatach zorganizowanych 22 maja w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Elblągu wzięły udział przyszłe mamy oraz świeżo upieczeni rodzice.



Fot. nadesłana

Kampania to projekt skierowany na edukację kobiet w ciąży i młodych rodziców w zakresie ich pełnego bezpieczeństwa. Jej celem jest zwiększenie świadomości na temat bezpiecznego macierzyństwa oraz pomoc młodym rodzicom w bezpiecznym i zdrowym rozwoju ich dziecka.

Zdaniem uczestników tematy warsztatów okazały się bardzo różnorodne, począwszy od sposobów prawidłowego udzielania pierwszej pomocy kobiecie w ciąży i niemowlęciu, poprzez bezpieczeństwo tych osób w czasie podróży autem, po najczęściej występujące zagrożenia, właściwą pielęgnację, żywienie, laktację i prawidłowe karmienie niemowląt, aż po rolę, jaką w przyszłości odgrywać mogą komórki macierzyste. To zagadnienia, które spotkały się z ogromnym zainteresowaniem słuchaczy.

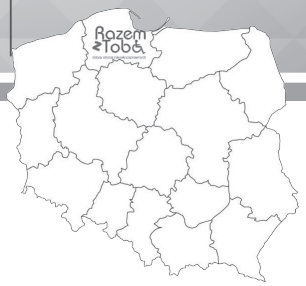
Warsztaty poprowadzili Piotr Piotrowski (instruktor kampanii), Karolina Witkowska (konsultant medyczny w Polskim Banku Komórek Macierzystych) oraz Elżbieta Winiarczyk (Certyfikowany Doradca laktacyjny w WSZ w Elblągu). ■

Anna Kowalska

Redakcja:
redakcja@razemztoba.pl
tel. 500 492089
lub 55 232 69 35

Dołącz do nas na:
facebook.com/razemztobatrojmiasto

zapraszamy też na:
facebook.com/portalrazemztoba



EDUKACJA

Wyrusz w „Niewidzialną wyprawę”

Choć gra „Niewidzialna wyprawa” powstała z myślą o osobach niedowidzących i niewidomych, w tej potyczce swoich sił powinien spróbować każdy z nas. Nie zdajemy sobie bowiem sprawy, z jakimi problemami mierzą się osoby z dysfunkcjami wzroku. Dzięki innowacyjnej grze dla niewidomych możemy to zrozumieć.



Fot. Niewidzialna wyprawa (Facebook)

Aż dwa miliony osób w Polsce ma dysfunkcję wzroku, która może prowadzić do jego utraty, a ok. 100 tysięcy osób jest niewidomych. Fundacja „Szansa dla niewidomych” stara się uczynić ich życie prostszym już od 1992 roku. Właśnie tam Szymon Andrzejewski, współtwórca i koordynator projektu, miał okazję zmierzyć się z problemami osób niewidomych.

– Spotykałem się z osobami niewidomymi i niedowidzącymi zarówno w ich domach, jak i miejscach publicznych. Zauważyłem, że nie mają specjalnie możliwości korzystania z dóbr kultury na takich samych prawach, jak osoby widzące. Nie mają zbyt wielu możliwości spędzenia wolnego czasu, więc pomyślałem, że może warto je stworzyć – mówi. – Pomyślałem też, że osoby widzące często nie zdają sobie sprawy z problemów, jakie mają niewidomi w życiu codziennym – nawet jeśli są to ich znajomi czy krewni. Uznałem, że warto, by te grupy do siebie przybliżyć, by mogły lepiej się zrozumieć. I tak powstała koncepcja tyflograficznej gry planszowej. Jest przeznaczona dla wszystkich, którzy ukończyli 12 lat i mają ochotę poznać nowy, ciekawy świat. Innowacja została zgłoszona do gdyńskiego inkubatora, po etapie testowania trafiła do upowszechniania.

Gracz wyruszający na „Niewidzialną wyprawę” wciela się w postać osoby niewidomej, która musi przejść długą drogę przez miasto. Musi zaplanować trasę optymalnie, czyli tak, by jak najszybciej dostać się do kluczowych dla gry punktów na mapie. Po drodze musi zaliczyć wszystkie najważniejsze, pamiętając, że trzeba dbać o równomierny rozwój i omijać przeszkody stawiane przez rywali. W decydującej fazie gracz zdaje się na łut szczęścia.

– Część symboli jest opisana alfabetem Braille’a, część jest wypukła. Osoby widzące, które grają z zakrytymi oczami, mają szansę poznawania świata innymi zmysłami niż tylko wzrokiem. Mam nadzieję, że dzięki temu trochę lepiej zrozumieją problemy osób niewidomych i będą świadome, że projektując miasto czy usługi, należy brać je pod uwagę. Może gra sprawi, że projektanci planszówek zaczną przywiązywać większą wagę do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących. To duża grupa graczy, niestety niedoceniana – podkreśla Szymon Andrzejewski.

Grając w „Niewidzialną wyprawę”, osoby niewidome są na równych zasadach z osobami widzącymi. ■

Źródło: lis.gdynia.pl

ZDROWIE

Tężnia i park już gotowe

Tężnia solankowa w zmodernizowanym parku u zbiegu ulic Słowiańskiej, Braterstwa Narodów i Targowej w Kwidzynie już działa.

Zakończono także całkowitą przebudowę parku. Oddane do użytku zostały także nowe miejsca parkingowe przy ul. Słowiańskiej, przy parku. Tężnia ma ok. 6 m wysokości i ok. 8,5 m średnicy. Do jej budowy wykorzystano drewno i tarninę. Lokalizacja budowy kolejnej tężni została rozstrzygnięta w trakcie konkursu na facebookowym fanpage'u Miasta Kwidzyna.

W głosowaniu 897 internautów wskazało skwer przy ul. Krańcowej i Słowiańskiej jako lokalizację kolejnej kwidzyńskie tężni. 863 głosy zyskał park przy ul. Hallera obok SP nr 5. ■

UM Kwidzyn

SPOŁECZEŃSTWO

Wszystko, co ważne

Urząd Miasta Sopotu przypomina o „Sopockim Informatorze dla Osób z Niepełnosprawnością" – publikacji, która ma ułatwić osobom z niepełnosprawnościami codzienne funkcjonowanie.

– To zbiór informacji, które ułatwią rozwiązywanie problemów życia codziennego i umożliwią pełniejszy udział osób z niepełnosprawnościami w życiu naszego miasta, wskażą jakie prawa im przysługują i czego mogą oczekiwać ze strony instytucji powołanych do pomocy osobom z niepełnosprawnościami – informują urzędnicy na stronie miasta.

Publikacja „Sopocki Informator dla Osób z Niepełnosprawnością" zawiera wiadomości m.in. na temat: pomocy udzielanej rodzinom, w których rodzi się dziecko zagrożone chorobą i niepełnosprawnością, uprawnień pracowniczych oraz możliwości uzyskania zatrudnienia, edukacji osób z niepełnosprawnościami, specjalistycznych usług świadczonych w Sopocie, a także przywilejów dotyczących rehabilitacji zawodowej i społecznej. W informatorze umieszczono również listę organizacji pozarządowych oraz numery telefonów, które warto znać.

Informator w wersji elektronicznej można znaleźć na stronie sopot.pl. ■

Oprac. Monika Szałas

Źródło: sopot.pl

SENIOR

Sopocka teleopieka

W Sopocie teleopieką objętych jest obecnie 25 osób: niesamodzielnych, samotnych, starszych, najbardziej potrzebujących, które korzystają z usług opiekuńczych za pośrednictwem MOPS-u.



Fot. pixabay.com

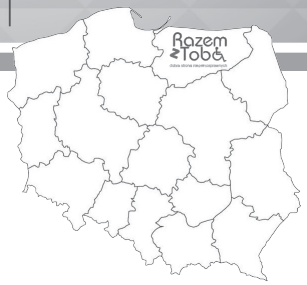
– Miasto Sopot oprócz podstawowych działań, m.in. wizyty pracownika socjalnego oraz usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania, zapewnienia posiłku czy w zależności od potrzeb, dziennego lub całodobowego pobytu w domu pomocy społecznej, w 2013 roku wprowadziło teleopiekę – nowoczesne rozwiązanie, które zwiększa poczucie bezpieczeństwa oraz podnosi jakość życia osób starszych – podkreśla Andrzej Czekaj, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie.

Teleopieka to system przywoławczy, który działa 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia wystarczy nacisnąć przycisk alarmowy w formie zegarka bądź wisiorka, aby w ciągu kilku sekund połączyć się z Centrum Operacyjno-Alarmowym, które w zależności od sytuacji zapewnia odpowiednią pomoc. Przeszkolony Teleopiekun otrzymując zgłoszenie, wie kto i skąd dzwoni, jaki jest stan jego zdrowia, jakie leki przyjmuje i jakie mogą być w związku z tym zagrożenia. Znane są również osoby z najbliższego otoczenia (rodzina, opiekunowie, sąsiedzi). Teleopiekun w zależności od powodu zgłoszenia powiadamia albo osoby najbliższe, albo odpowiednie służby ratunkowe.

„Sopocki" system teleopieki to nie tylko urządzenie, które zapewnia szybkie wezwanie pomocy ale również cotygodniowy kontakt ze strony Teleopiekuna, zapytanie o samopoczucie, przypomnienie o braniu leków, funkcji i działaniu teleopieki, a także bieżące diagnozowanie potrzeb.

– Jak podkreślają osoby, które korzystają z teleopieki, już sama świadomość, że w każdej chwili mogą liczyć na pomoc, że po drugiej stronie nadajnika jest ktoś, kto zareaguje, zwiększa ich poczucie bezpieczeństwa – dodaje dyrektor sopockiego MOPS-u. ■

Źródło: sopot.pl



OLSZTYN

Uczyć, informować, zapobiegać

Policjanci z Elbląga spotkali się z nauczycielami z regionu: przeprowadzili dla nich szkolenie w ramach edukacyjnego projektu profilaktycznego pn. „Uczyć, informować, zapobiegać. Otwarte szkoły – Otwarte jednostki Policji".



Fot. nadesłana

Asp. szt. Dariusz Komosiński i mł.asp. Katarzyna Stankiewicz z Wydziału Prewencji Kryminalnej KMP w Elblągu wystąpili w roli prelegentów podczas szkolenia dla nauczycieli z województwa warmińsko–mazurskiego, które odbyło się 22 maja w Urzędzie Wojewódzkim w Olsztynie.

– Funkcjonariusze zaprezentowali działania podejmowane przez warmińsko-mazurską Policję w obszarze zapobiegania uzależnieniom wśród dzieci i młodzieży, a także zaprezentowali specjalistyczną walizkę profilaktyczną z atrapami narkotyków oraz innych środków odurzających – informuje kom. Krzysztof Nowacki, oficer prasowy KMP w Elblągu.

Projekt profilaktyczny ma charakter długofalowy: trwa nieprzerwanie od 2011 r. i wpisuje się w zadania Rządowego Programu „Razem Bezpieczniej". ■

Inf. nadesłana

KULTURA

Biblioteka dla wszystkich

Biblioteka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie od lat przyjazna jest osobom z niepełnosprawnościami. Z okazji Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek 9 maja był dniem szczególnym, ponieważ na terenie obiektu zorganizowano spotkanie dla osób z dysfunkcjami wzroku i słuchu.

Całe wydarzenie rozpoczęło się grami planszowymi oraz edukacyjnymi, dedykowanymi najmłodszym wizytatorom czytelni. Mile widziane były dzieci zarówno w wieku szkolnym, jak i przedszkolnym.

Kolejną propozycją, obejmującą również osoby dorosłe, była wycieczka po budynku Biblioteki Uniwersyteckiej, adresowana przede wszystkim do osób niedowidzących oraz niedosłyszących. Można było zwiedzić sale, w których znajdują się udogodnienia dla osób z wadami słuchu oraz wzroku. Placówka bowiem wyposażona jest w wiele urządzeń multimedialnych ułatwiających korzystanie ze zbiorów, są to między innymi: darmowy czytnik ekranu, Abbyy Fine Reader służący do konwersji i interpretacji zeskanowanych obrazów, przenośne powiększarki tekstu oraz drukarka Braille'a. Warto wspomnieć, że biblioteka dba również o wizytatorów z niepełnosprawnością ruchową. Budynek czytelni jest wyposażony w toalety przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, windy oraz w podjazd dla osób poruszających się na wózku.

Zaplanowano także bardziej egzotyczną część: spotkanie „Naszyjnik z rajskich wysp - Malediwy i Sri Lanka oczami Włóczykija" z blogerką i podróżniczką Judytą Zeszczuk. ■

Oprac. Aleksandra Sasin
Źródło: bu.uwm.edu.pl



Fot. pixabay.com



SPORT

W Toruniu zapłonął olimpijski znicz

Na stadionie miejskim w Toruniu 25 maja odbyła się VII edycja Toruńskiej Olimpiady Osób Niepełnosprawnych. Wzięło w niej udział ponad 300 uczestników.

Organizatorami wydarzenia byli między innymi Stowarzyszenie Ognisko Sportu Niepełnosprawnych Alfa Sport Toruń oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Toruniu. W zawodach brały udział osoby niepełnosprawne bez względu na rodzaj i stopień niepełnosprawności, wiek, a także płeć.

– Osoba niepełnosprawna jest codziennie olimpijczykiem, codziennie bowiem pokonuje trudności dla osób pełnosprawnych niewyobrażalne. Dlatego z dumą organizujemy to wydarzenie, które pokazuje wasze umiejętności, także sportowe. Pamiętajmy: w tej olimpiadzie są sami zwycięzcy – mówił podczas otwarcia zawodów prezydent miasta Torunia, Michał Zaleski.

Imprezę zainaugurowało uroczyste wniesienie flagi, zawodnicy w akompaniamencie orkiestry przemaszerowali wokół stadionu, został odśpiewany hymn oraz, jak na olimpiadę przystało, zapalono również znicz olimpijski.

Uczestnicy rywalizowali w takich konkurencjach jak: pływanie, piłka nożna, kręgle, konkurencje siłowe, lekkoatletyka, wioślarstwo halowe, tenis stołowy, billard, boule i wiele, wiele innych.

Każdy z uczestników wydarzenia otrzymał pamiątkowy medal za wzięcie udziału w olimpiadzie. Zwieńczeniem sportowej rywalizacji był koncert toruńskiego zespołu Manchester, który odbył się na Przystani Sportów Wodnych na Błoniach Nadwiślańskich. ■

Oprac. Aleksandra Sasin
Źródło: torun.pl

WŁOCŁAWEK

Motoambulans zasilił pogotowie ratunkowe

Dużo szybsze dotarcie ratownika medycznego do osoby potrzebującej pomocy to najważniejsza zaleta motoambulansu, który od początku maja jest elementem wyposażenia zespołu ratownictwa medycznego Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki we Włocławku. 29 kwietnia odbyło się przekazanie jednostki.



Fot. WSS we Włocławku

Dzięki nowemu motocyklowi szpital będzie mógł dużo skuteczniej udzielać pierwszej pomocy mieszkańcom Włocławka i rejonu włocławskiego. Ratownik na motocyklu będzie mógł szybciej dotrzeć na miejsce zdarzenia, w szczególności w sytuacji zdarzeń w godzinach szczytu komunikacyjnego, karambolu na autostradzie i innego zatłoczonego samochodami miejsca. Motocykl jest w stanie przebić się przez korki, dotrzeć do poszkodowanych. Podczas gdy standardowy ambulans jest w trakcie docierania na miejsce, ratownik-motocyklista może dokonać już oceny sytuacji, podjąć akcję reanimacyjną czy przekazać relację z miejsca wydarzenia dyspozytorowi, który będzie mógł podjąć dalsze decyzje: czy konieczne jest wysłanie jednego czy np. większej ilości zespołów i jakiego rodzaju.

Zakupiony ze środków własnych szpitala motocykl Yamaha Tracer 700 został dostosowany i wyposażony w elementy uprawniające do jazdy jako pojazd uprzywilejowany. Dla motocykla przygotowano garaż, przeprowadzono również szkolenia z jego obsługi. Pojazdem kierować będą ratownicy przeszkoleni w zakresie prowadzenia pojazdów uprzywilejowanych. ■

Beata Krzemińska
Źródło: kujawsko-pomorskie.pl

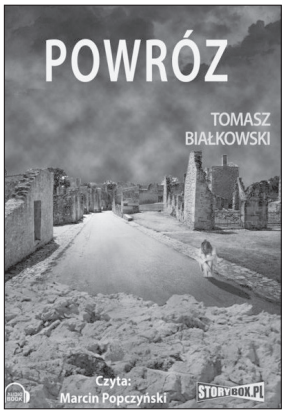
Agnieszka Pietrzyk

o książkach



Tomasz Białkowski „Powróz”

„Powróz” Tomasza Białkowskiego ma mocny początek. Autor opisuje publiczną egzekucję jedenastu esesmanów z hitlerowskiego obozu w Stutthofie. Głównie ze względu na prolog warto sięgnąć po tę książkę. Jest to kawałek znakomitej prozy, gdzie każde zdanie staje się nośnikiem emocji i treści.



Fot. mat. pras.

Białkowski wspiął się na literackie wyżyny, opisując powojenną rzeczywistość. Początek książki można czytać po wielokroć i delektować się siłą oraz urodą literackiego przekazu. Potem autor przenosi fabułę pięćdziesiąt lat później i zaczyna się zwyczajny kryminał. Główna bohaterka, Iga, przyjeżdża do małego warmińskiego miasteczka. W ogrodzie domu, w którym się zatrzymuje, znajduje powieszoną kobietę. Mieszkańcy udają, że nic się nie stało, a Iga rozpoczyna własne śledztwo. Pod piórem Białkowskiego powiązanie tego, co teraz z wydarzeniami z przeszłości, to nie tylko podstawa fabuły kryminalnej, to również psychologiczne przekonanie, że doświadczenie określa nasze dalsze życie. Polecam „Powróz” czytelnikom lubiącym kryminały z wyraźnie zarysowanym akcentem etycznym i rozbudowaną psychologią. ■

Audiobook: Tomasz Białkowski, „Powróz”, Wydawnictwo Storybox 2015, czyta Marcin Popczyński, czas nagrania: 7 godzin 5 minut.

Dominik W. Rettinger „Klasa”

Porwania, pobicia, morderstwa, pościgi – to wszystko składa się na wartką akcję powieści Dominika Rettingera, której fabuła jest na wskroś sensacyjna.

Amerykańska firma chce zdobyć koncesję na odwierty w Polsce na terenach podlegających ochronie. Gra idzie o grube miliony, ludzie stający na przeszkodzie są usuwani, a znaczący urzędnicy korumpowani. O podejrzanych działaniach amerykańskiej firmy dowiaduje się pułkownik polskiego kontrwywiadu, który rozpoczyna śledztwo. W całą sprawę zostaje także wplątany radiowy dziennikarz, który musi walczyć o życie swojej rodziny. Choć w „Klasie” trup ściele się gęsto, a okrucieństwa jest całkiem sporo, to jednak otrzymujemy lekką rozrywkową literaturę. Akcja rozkręca się w dobrym tempie, zaskakując czytelnika coraz to nową strzelaniną, kolejnym pościgiem lub niespodziewaną zdradą. ■

Audiobook: Dominik W. Rettinger, „Klasa”, Biblioteka Akustyczna 2014, czyta Andrzej Ferenc, czas nagrania: 13 godzin 50 minut.

RECENZJA

Paula Hawkins „Zapisane w wodzie”

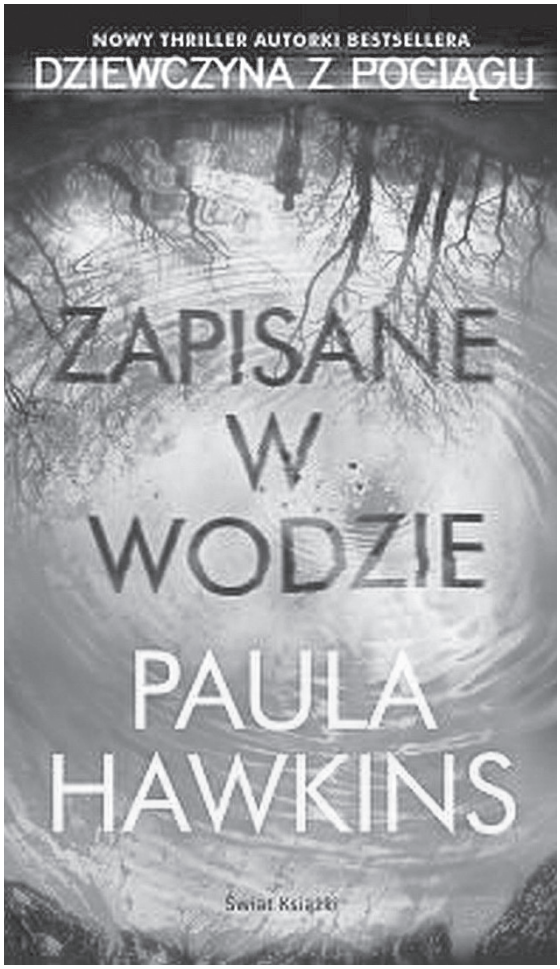
Polecam „Zapisane w wodzie” Pauli Hawkins na audiobooku, czeka nas bowiem superprodukcja, czyli wielu lektorów plus tło muzyczne oraz dodatkowe atrakcje dźwiękowe. Zanim przejdę do obszerniejszego opisu zalet audiobooka, przypominam, że Paula Hawkins jest autorką bestselerowej „Dziewczyny z pociągu”.

AGNIESZKA PIETRZYK

Akcja najnowszego thrillera dzieje się w niewielkim brytyjskim miasteczku Beckford. Mieszka tutaj Nel Abbott wraz z nastoletnią córką. Pewnego dnia Nel ginie w odmętach rzeki. Policja próbuje ustalić, czy jej śmierć to samobójstwo czy morderstwo. Mieszkańcy również się nad tym zastanawiają, Nel nie jest bowiem jedyną ofiarą rzeki. Kilka miesięcy wcześniej utopiła się nastoletnia dziewczyna. Mieszkańcy pamiętają też topielicę sprzed prawie trzech dekad. Co kryje się za tymi utonięciami? Czy rzeka to doskonałe miejsce, w którym bezkarnie można pozbyć się „niewygodnych” kobiet?

Pisarce udało się stworzyć zgrabną fabułę, w której zagadkowe i tragiczne wydarzenia są powiązane z tajemnicami sprzed wielu lat. Historia toczy się powoli, ale każdy następny rozdział jest zarazem kolejnym etapem w docieraniu do prawdy, dzięki czemu czytelnik nie traci zainteresowania fabułą.

Tak naprawdę największą zaletą tej książki jest jej realizacja dźwiękowa. Współgra ona z rodzajem narracji, a nawet ją wspiera, wręcz ułatwia lekturę. Narratorów w książce jest kilkunastu i pojawiają się niemal jak w kalejdoskopie, to znaczy zabierają głos często i na krótko. Myślę, że w wypadku książki czarnodrukowej narratorzy mogą być trudni do zidentyfikowania. Czytelnik może mieć wątpliwości, kto teraz opowiada swoją historię. Za to w wersji dźwiękowej rozpoznajemy narratora po głosie. Gdy słyszymy go kolejny raz, to od razu w naszej wyobraźni odtwarza się jego poprzednia opowieść. A dobór lektorów jest znakomity i przede wszystkim różnorodny, czyli głosy i kryjący się za nimi bohaterowie się nam nie pomylą. Pośród jedenastu lektorów pojawiają się tak dobrze znani aktorzy jak Danuta



Fot. mat. pras.

Stenka, Mariusz Bonaszewski i Anna Dereszowska. Na uwagę zasługuje też aktorskie wykonanie, które ma zaakcentować emocje bohaterów. W tej dziedzinie przoduje Danuta Stenka, która czyta kwestię siostry Neli Abbott, sugestywnie eksponując jej lęki.

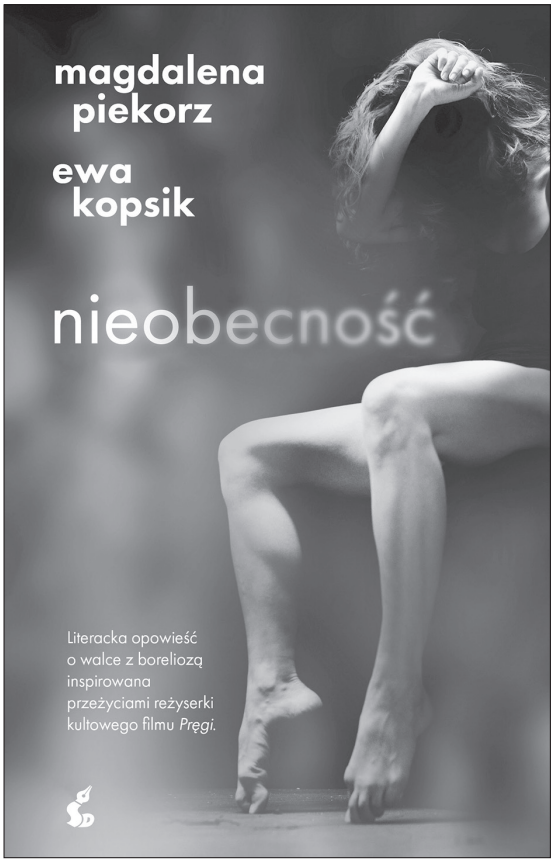
Ważną rolę w lekturze audiobooka odgrywa niepokojąca muzyka, gdyż skutecznie buduje nastrój grozy. Nie są to tylko muzyczne wstawki, mamy raczej do czynienia z akompaniamentem, niepokojąca melodia jest tłem dla słów i zdań. Dobrym pomysłem jest także dodanie odgłosów wody. W powieści akcja toczy się wokół rzeki, a na audiobooku słyszymy, jak woda płynie, cieknie, sączy się.

Nie każdy musi gustować w audiobookach stylizowanych na słuchowisko, ale w wypadku thrillera Pauli Hawkins „Zapisane w wodzie" realizacja dźwiękowa ułatwia lekturę i pozwala odczuć nastrój grozy, który podczas tradycyjnego czytania może być mniej uchwytny. Polecam. ■

Audiobook: Paula Hawkins, „Zapisane w wodzie", Wydawnictwo Świat Książki, czyta zespół lektorów, czas nagrania: 12 godzin 1 minuta.

„Nieobecność" – historia inspirowana walką z boreliozą

W 2018 r. odnotowano w Polsce ponad 20 tys. zachorowań na boreliozę. Historia przedstawiona w książce „Nieobecność" inspirowana jest przeżyciami Magdaleny Piekorz – reżyserki kultowego filmu „Pręgi".



Fot. mat. pras.

Historia Magdaleny Piekorz wstrząsnęła opinią publiczną w Polsce. Jej walka z boreliozą trwała blisko trzy lata. Reżyserka musiała zmierzyć się nie tylko ze śmiertelnie niebezpieczną chorobą, ale również bezradnością służby zdrowia i niezrozumieniem ze strony otoczenia.

Sytuacja osób cierpiących na boreliozę jest wyjątkowo trudna. Zróżnicowane i mało charakterystyczne objawy utrudniają diagnostykę, choroba niszczy zarówno zdrowie fizycznie, jak i psychiczne. Chorzy kierowani są do kolejnych specjalistów, którzy nie potrafią im pomóc. Często uznaje się ich za hipochondryków i poddaje bezpodstawnemu leczeniu psychiatrycznemu. Borelioza odbiera sprawność i chęć do życia, w wielu przypadkach doprowadza do prób samobójczych.

W niektórych regionach Polski już co drugi kleszcz jest nosicielem wywołujących chorobę krętków Borrelia burgdorferi. Niebezpieczne pajęczaki można spotkać praktycznie wszędzie – także w parkach i ogrodach. Liczba zakażeń ciągle rośnie. W samym 2018 roku w Polsce odnotowano ponad 20 tysięcy nowych zachorowań. Niestety wciąż nie wypracowano skutecznego modelu walki z ich konsekwencjami.

Książka Magdaleny Piekorz i Ewy Kopsik opowiada historię uzdolnionej baletnicy, której życie wreszcie zaczyna się układać. Otrzymuje upragnioną rolę, spotyka mężczyznę, u którego boku czuje się szczęśliwa. Nagle wszystkie plany przekreśla ciężka choroba. Kolejni lekarze nie są w stanie jej pomóc, na próbę zostaje wystawiona również miłość. Diagnozę udaje się ustalić dzięki przypadkowemu spotkaniu z kobietą, która wcześniej przeszła przez taki sam koszmar. Do zakażenia boreliozą doprowadziło ukąszenie kleszcza sprzed 10 lat. Wyczerpująca terapia wyniszcza bohaterkę. Nic nie jest jednak silniejsze od pragnienia powrotu na scenę. ■

Agnieszka Jedlińska

FILM

Kuchnia od kuchni w filmie „Ugotowany”

Gdy chcemy przygotować dobry obiad, składający się z dwóch dań, to na wstępie musimy założyć, że jego przyrządzenie wymaga czasu, a przede wszystkim cierpliwości. Jeszcze więcej potrzeba jej, gdy chcemy stworzyć lokal serwujący dania na najwyższym światowym poziomie. Ile można poświęcić, by zdobyć kolejną gwiazdkę Michelin?

Adam Jones jest znanym i cenionym kucharzem, któremu powinęła się noga. Pewnego dnia postanawia jednak stworzyć restaurację na najwyższym poziomie i powalczyć o trzecią gwiazdkę w przewodniku Michelin. By zdobyć swój cel, odwiedza w Londynie dawnego kolegę i proponuje mu swoje doświadczenie w zamian za możliwość prowadzenia kuchni w jego luksusowym hotelu.



Fot. kadr z filmu

Główny bohater w kuchni potrafi spędzać dnie i noce. W stu procentach oddany swojej życiowej pasji, odkłada na bok wszystko inne, nawet miłość, bo tą największą zdaje się być gotowanie, które ociera się o sztukę łączenia smaków i to sztukę na najwyższym światowym poziomie. Film „Ugotowany” (ang. „Burnt”) to opowieść o upartym dążeniu do celu, pokonywaniu swoich słabości i podnoszeniu się nawet wtedy, gdy zalicza się bolesny upadek.

Produkcja w reżyserii Johna Wellsa jest świetnie przyrządzona, smakuje wprost idealnie. Każda ze scen jest jak perfekcyjnie przygotowany posiłek. Ten perfekcjonizm znakomicie ukazany został w kuchennej restauracji. Każdy z kucharzy odpowiadający za przyrządzenie jednego z elementów dania musi w tym co robi wykazać się chirurgiczną wręcz precyzją i w dodatku być punktualnym, tak by wszystkie składniki w odpowiednim momencie można było złączyć w integralną całość. W kuchni nigdy nie jest spokojnie, bo czasu zawsze jest tam za mało. Nie brakuje więc wybuchów złości i nerwów, jednak wszystko to wydaje się być wpisane w specyfikę zawodu.

Na ekranie pojawią się między innymi Bradley Cooper (w roli głównej), Sienna Miller, Daniel Brühl i Riccardo Scamarcio. Film idealny na sobotni wieczór – na deser, tuż po zjedzonej kolacji. ■

Mateusz Misztal

WARTO OBEJRZEĆ

Emocje, dotyk, nagość

W świecie kreowanym przez kult ideałów nagość na ekranie jest powszechnym zjawiskiem. Długie zgrabne nogi, błyszczące włosy, śnieżnobiałe zęby, idealnie symetryczne ciało – takie obrazy przyciągają widzów. Naprzeciw tym ideałom staje film „Touch me not”.

Jest to film rumuńskiej reżyserki Adiny Pintilie, który został zauważony i nagrodzony Złotym Niedźwiedziem na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym w Berlinie. Mimo że film opiera się głównie na ukazywaniu obrazów nagich ludzi, nie zobaczymy tam hollywoodzkiej opalonej skóry dodatkowo napiętej przez magię Photoshopa i zręcznych dłoni chirurga plastycznego.

Nie jest to ekranizacja, którą można obejrzeć jako coś lekkiego dla odprężenia po pracy. Film ukazuje najbardziej skrywane mankamenty ciała, jak i psychiki bohaterów. Od cellulitu na ciele starszej kobiety po nagość i życie seksualne osób niepełnosprawnych, będące wciąż tematem tabu. Jest to zbiór obrazów, często trudnych do zdefiniowania, ale za to narzucających wiele pytań i refleksji nad własną seksualnością, intymnością. ■

Aleksandra Sasin

To może zdarzyć się wszędzie

64 mieszkania, blisko 200 bohaterów, znana elblążanom przestrzeń, fascynująca zagadka kryminalna wpleciona w kontynuację historii prokurator Mileny Łempickiej-Kroll i komisarza Kamila Soroki – Agnieszka Pietrzyk ponownie zrobiła wszystko, by czytelnik nie mógł oderwać się od książki. O tym, jak powstawał elbląski cykl kryminalny, który z jego bohaterów zasługuje na najwięcej uwagi i co jest najważniejsze w konstruowaniu fabuły, pisarka opowiadała podczas spotkania autorskiego w Bibliotece Elbląskiej.

MONIKA SZAŁAS



Fot. Monika Szałas

– W „Śmierci kolekcjonera" było morderstwo, które miało miejsce w hotelu pod Lwem, w drugiej części elbląskiego cyklu kryminalnego opisałam porwanie małego dziecka. Szukałam czegoś zupełnie innego, co nie było dość mocno wyeksploatowane przez polskich autorów. Gdy przeglądałam Kodeks postępowania karnego, moją uwagę najbardziej przykuło wzięcie zakładników. Pomyślałam sobie: „Czemu tego nie wykorzystać?". Niektórzy eksperci twierdzą, że wszyscy powinniśmy przeszkolić się pod kątem zachowania się w sytuacji terroru. Nam się wydaje, że na nas to nie trafi, ale większość z nas lata samolotami, wszyscy chodzimy do banku, a tam przecież w każdej chwili może być napad – mówiła autorka. – Owszem, miałam spore obawy, że to nie chwyci, że czytelnik nie uwierzy w zamach w Polsce, i to w Elblągu. Jednak kusiło mnie to i postanowiłam o tym napisać – dodała.

Obawy okazały się nieuzasadnione, bo to właśnie niecodzienny pomysł najbardziej spodobał się czytelnikom. Choć zamach w mieście wielkości Elbląga zdaje się mało prawdopodobny, Agnieszce Pietrzyk udało się przekonać odbiorców, że coś takiego może zdarzyć się wszędzie. Akcja jej najnowszej książki „Zostań w domu" rozgrywa się w 10-piętrowym bloku przy ul. Okulickiego 14 na osiedlu Zawada. Mieszkańcy zostają uwięzieni we własnych mieszkaniach.

– Wybrałam wieżowiec, bo tam, jako autorka, otrzymuję większe możliwości w konstruowaniu bohaterów. Dokonałam zamachu w Wigilię Bożego Narodzenia, więc są dziadkowie, kuzyni, ciocie, wujkowie – mamy trzypokoleniowe rodziny zamknięte w czterech ścianach. Nie mogą wyjść, muszą siedzieć w swoim towarzystwie przez kilka dni. To generuje ogromne możliwości dla autora w tworzeniu konfliktów, w pokazaniu, że w takich rodzinach mogą być różne tajemnice i zagadki. Presja terroru i utraty życia powoduje, że ludzie zachowują się w specyficzny sposób. Zależało mi, żeby pokazać jak ludzie odnajdują się w sytuacji zagrożenia: jedni się boją, chowają, inni chcą uciekać, jeszcze inni chcą być bohaterami – opowiadała Agnieszka Pietrzyk.

W trudnej sytuacji muszą się odnaleźć nie tylko mieszkańcy bloku. Znani z poprzednich części komisarz Kamil Soroka i prokurator Milena Łempicka-Kroll muszą zrobić wszystko, by uwolnić zakładników, jednocześnie mierząc się z własnymi problemami. Trzecia, ostatnia już część elbląskiego cyklu kryminalnego przynosi rozwiązanie zagadek z przeszłości, rzuca nowe światło na bohaterów i pozwala spojrzeć na nich z innej perspektywy. Czy to już koniec historii znanego duetu?

– Nie będę się zarzekać, że już nie wrócę do tych bohaterów, bo być może kiedyś jeszcze skusi mnie, żeby napisać czwartą część. Na razie nie. Pozamykałam wątki, wszystko się wyjaśniło i w moim zamyśle jest to ostatnia część – zaznaczyła autorka. Obecnie Agnieszka Pietrzyk kończy pracę nad kolejną powieścią, która do wydawcy ma trafić w czerwcu, a drukiem ukaże się prawdopodobnie w przyszłym roku.

– Akcja będzie się działa na Mierzei Wiślanej. Mnie już trochę zmęczyła praca policji, zaangażowanie się w poszukiwanie informacji na temat wszystkich procedur, technik kryminalistycznych. Stwierdziłam, ze muszę od tego odpocząć. Nowa historia będzie opowiedziana z innej strony: zwyczajnych ludzi – wyznała pisarka.

Czytelnikom pozostaje czekać na nową odsłonę twórczości Agnieszki Pietrzyk, a tymczasem dać się porwać kolejnej fascynującej zagadce, na nowo odkryć Elbląg i wraz z bohaterami przekonać się, że mogą przytrafić się nam nawet najbardziej nieprawdopodobne zdarzenia. ■

Czerwiec niekorzystny dla emerytów

Nie składaj wniosku w czerwcu. Warto poczekać i złożyć go nieco później. Dzięki temu możesz zyskać na wysokości świadczenia. Czerwiec to najmniej korzystny miesiąc dla przyszłych emerytów. Wszystko z powodu waloryzacji składek i kapitału początkowego.



Fot. pixabay.com

ANNA ILUKIEWICZ

– Kiedy najlepiej złożyć wniosek o emeryturę? Czy to musi być w miesiącu osiągnięcia wieku emerytalnego czy może być później? Co dają mi kolejne miesiące pracy? Ile będzie wynosić moja emerytura? – to najczęstsze pytania adresowane do doradców emerytalnych w oddziałach ZUS.

Nie jest tajemnicą, że im dłużej pracujemy tym nasze świadczenie jest wyższe. Przyszli emeryci w większości już o tym wiedzą. Natomiast warto mieć również tę świadomość, że na wysokość naszej emerytury może mieć wpływ miesiąc, w którym składamy wniosek. Niekorzystnym terminem dla przyszłych emerytów jest czerwiec. Jest to spowodowane przepisami dotyczącymi waloryzacji składek i kapitału początkowego.

– Są dwa rodzaje waloryzacji: roczna oraz kwartalna. Waloryzacja roczna przeprowadzana jest 1 czerwca każdego roku i dotyczy składek, które są zapisane na naszym koncie na dzień 31 stycznia bieżącego roku. Ta metoda jednak nie uwzględnia waloryzacji składek zewidencjonowanych za miesiące po 31 stycznia – tłumaczy regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

Waloryzacja roczna w następnych miesiącach począwszy od lipca uzupełniona jest przez waloryzację kwartalną. Czerwiec jest jedynym miesiącem, w którym składki podlegają jedynie waloryzacji rocznej, a nie kwartalnej. W praktyce oznacza to, że osoby, które złożą wniosek o emeryturę w czerwcu, mogą mieć świadczenie niższe niż gdyby zrobiły to w innym miesiącu.

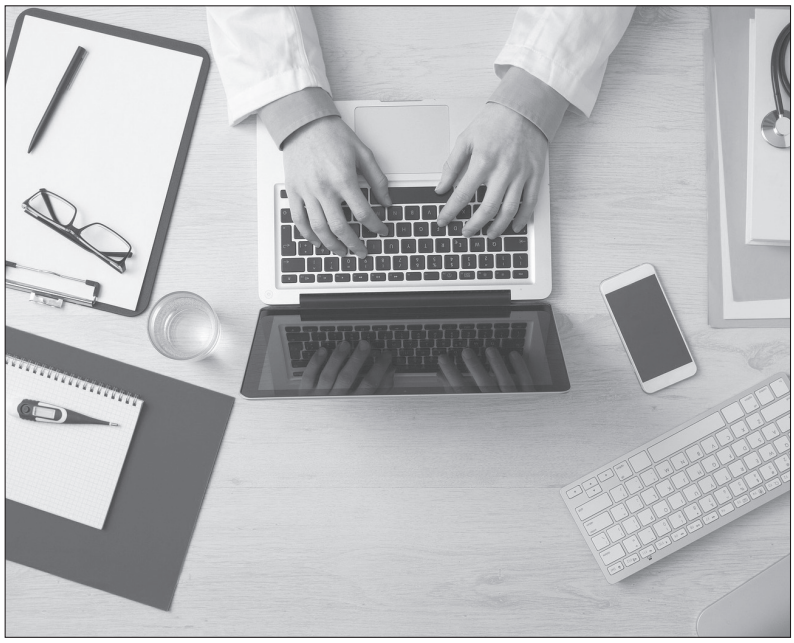
Przykładowo, przy przejściu na emeryturę między czerwcem a grudniem składki będą zwaloryzowane waloryzacją roczną w czerwcu, za I kwartał w lipcu i za II kwartał w październiku. Podobnie będzie, jeśli złożymy wniosek między styczniem a czerwcem, w tym wypadku obejmie nas waloryzacja za III kwartał przeprowadzana w styczniu i IV, która dotyczy świadczeń z prawem od kwietnia.

U osoby, która nabywa prawo do wypłaty świadczenia w czerwcu, waloryzacja zgromadzonego kapitału jest przeprowadzona jedynie przez wskaźnik roczny. Świadczeniobiorca, którego emerytura zostanie przyznana w okresie od lipca do maja ma prawo do waloryzacji rocznej i kwartalnych. Dzięki temu takie świadczenie może być korzystniejsze. Jednak w celu uzyskania wyjaśnień w swojej indywidualnej sprawie warto skorzystać z porad doradców emerytalnych, którzy są do dyspozycji w każdej placówce ZUS w godzinach pracy urzędu.

Dla emerytur przyznawanych na dotychczasowych zasadach (czyli tzw. „stare emerytury") znaczenie ma miesiąc marzec, w którym przeprowadzana jest waloryzacja świadczeń i zmienia się kwota bazowa. Czerwiec nie ma wpływu na te emerytury. ■

Kiedy lekarz może wystawić zwolnienie lekarskie wstecz?

Zdarzają się sytuacje kiedy pacjent nie może iść do lekarza w pierwszym dniu choroby. Przyczyn może być kilka, możemy być tak mocno chorzy, że stan zdrowia nam na to nie pozwala, albo po prostu nie ma miejsc u lekarza.



Fot. pixabay.com

W takiej sytuacji, jeśli lekarz jest w stanie stwierdzić, że pacjent był chory przed dniem wizyty, może wystawić zwolnienie. Zgodnie z przepisami lekarz może to zrobić z datą wsteczną, maksymalnie 3 dni. Musimy pamiętać, żeby udać się do lekarza najpóźniej w trzecim dniu choroby, ponieważ za wcześniejszy okres nieobecności w pracy nie będziemy mieli prawa do zasiłku chorobowego. Jedynym wyjątkiem, kiedy zwolnienie lekarskie może być wystawione wcześniej niż 3 dni przed wizytą, jest zaświadczenie od lekarza psychiatry.

Lekarz może również wystawić nam zwolnienie z datą późniejszą. Może to być nawet 4 dni później. Zdarza się, że pacjent ma wizytę u lekarza w piątek, a sobota i niedziela są dla niego dniami wolnymi od pracy. W takiej sytuacji lekarz może wystawić nam zwolnienie od poniedziałku. Jest to ważne, np. gdy korzystamy z opieki na dziecko i w przypadku dzieci powyżej 14. roku życia rodzicom przysługuje jedynie 14 dni zwolnienia z tego tytułu. Lekarz może również wystawić takie zwolnienie, jeśli obecnie przebywamy na zwolnieniu lekarskim.

Zarówno pacjent, jak i lekarz powinni pamiętać o zasadach wystawiania zwolnień lekarskich, aby pacjent nie tracił prawa do zasiłku, a lekarz nie musiał poprawiać wystawionego nieprawidłowo zwolnienia lekarskiego. ■

Anna Ilukiewicz

Kopia dokumentacji medycznej za darmo

W życie weszły ważne zmiany w przepisach dotyczących opłat za udostępnienie dokumentacji medycznej. Nowe zasady są efektem zmian zawartych w ustawie wprowadzającej unijne rozporządzenie o ochronie danych osobowych, czyli tzw. RODO.

Ustawa porządkuje przepisy, ostatecznie rozstrzygając, że pierwsza kopia dokumentacji medycznej powinna być wydana pacjentowi za darmo. Każdy dokument z dokumentacji medycznej zostanie pacjentowi lub jego przedstawicielowi ustawowemu udostępniony nieodpłatnie.

Przy kolejnym wniosku pacjentowi bezpłatnie zostanie udostępniona ta część dokumentacji, której wcześniej nie otrzymał.

Za każde ponowne udostępnienie tych samych dokumentów placówka medyczna może pobrać opłatę, której maksymalne stawki określa ustawa.

– Złożenie wniosku nie wymaga dopełnienia żadnych dodatkowych formalności, w szczególności osoba uprawniona nie musi powoływać podstawy prawnej, z której wynika nowa zasada udostępniania dokumentacji medycznej. To po stronie placówek medycznych istnieje obowiązek przestrzegania prawa pacjenta do dokumentacji medycznej – nie mogą one wprowadzać w swoich regulacjach wewnętrznych dodatkowych obowiązków po stronie pacjentów niż te wynikające z przepisów prawa – mówi Rzecznik Praw Pacjenta.

Dokumentacja medyczna, na zasadach opisanych powyżej, zostanie udostępniona nieodpłatnie w każdej placówce medycznej, w której pacjent się leczy lub w której leczył się w przeszłości. Pamiętajmy, że bezpłatnie dokumentacja medyczna zostanie udostępnienia wyłącznie pacjentowi albo jego przedstawicielowi ustawowemu (a zatem już nie osobie upoważnionej przez pacjenta). Dodatkowo osoby te mogą skorzystać ze wszystkich form udostępniania dokumentacji medycznej, w szczególności otrzymać kopię dokumentacji lub jej wydruk (w przypadku prowadzenia dokumentacji w postaci elektronicznej).

– Będę monitorował przestrzeganie przez placówki medyczne prawa do bezpłatnego udostępnienia dokumentacji medycznej dla osób uprawnionych. Każdy pacjent, który uważa, że jego prawo jest naruszane, powinien taką sprawę zgłosić do Biura Rzecznika Praw Pacjenta – dodaje Bartłomiej Chmielowiec. ■

Źródło: rpp.gov.pl

Jak nie pójść z torbami, pakując się do samolotu?

Połączenia tanich linii lotniczych są coraz liczniejsze i przystępniejsze dla większości z nas. Niskie ceny biletów oferowane przez przewoźników zachęcają do realizacji podróżniczych marzeń. Jednak często skuszeni niedrogimi przelotami zapominamy o dodatkowych opłatach za bagaż, które niejednokrotnie są droższe niż sam lot. Warto się z nimi zapoznać przed wiosennymi i letnimi urlopami.

MAGDALENA BLAŚKIEWICZ

W ostatnim czasie niespodziewane koszty za bagaż podręczny dały się we znaki nie tylko pasażerom, ale i przewoźnikom. W lutym włoski urząd ds. konkurencji nałożył na linie Ryanair i Wizz Air łącznie cztery miliony euro kary za ubiegłoroczną zmianę regulacji dotyczących dopuszczalnych limitów. Organ uznał te działania za niewłaściwe, dopatrując się w nich ukrytych podwyżek cen biletów. Wszystko to za sprawą praktyki rozdzielania opłat za miejsce w samolocie i za bagaż, często spotykanej wśród tanich przewoźników.



Fot. pixabay.com

Jak nie pójść z torbami podczas podróży lotniczej?

Zarówno bagaż podręczny, jak i rejestrowany, czyli nadawany do luku bagażowego, musi spełniać określone w regulaminach przewoźników wymogi dotyczące wagi i rozmiarów – brak dostosowania się do nich oznacza dopłaty.

– Zasady przewozu bagażu nie są jednolite i każda linia lotnicza stosuje inną, własną politykę. Coraz częściej podstawowy bilet lotniczy obejmuje jedynie podróż z małym bagażem podręcznym – tłumaczy Rafał Nawrocki, specjalista ds. obsługi pasażerów Portu Lotniczego Lublin. – Rygorystyczne sprawdzanie toreb, plecaków i walizek podręcznych najczęściej stosowane jest przez tanie linie lotnicze. Na większości lotnisk pracownik reprezentujący przewoźnika poprosi nas, abyśmy włożyli przedmioty do specjalnej metalowej miarki. Nasz bagaż musi się w niej zmieścić w całości. O ile waga bagażu jest rzadko sprawdzana, tak jego rozmiar i liczba sztuk już częściej – podkreśla Rafał Nawrocki.

Sprawdzanie bagażu podręcznego przez kontrolerów linii lotniczych prowadzone jest wyrywkowo. Wiele zależy bezpośrednio od skrupulatności konkretnego pracownika. Jakie wymagania stawiają zatem obecnie najpopularniejsi w Polsce tani przewoźnicy?

Wytyczne tanich przewoźników

- Ryanair

Irlandzkie linie lotnicze dosyć często zmieniają swój regulamin dotyczący małego bagażu. Obecnie na pokład samolotu można wnieść bezpłatnie jedną torbę lub plecak o wymiarach do 40 x 20 x 25 cm, które należy umieścić pod fotelem przed sobą. Za niedopełnienie wytycznych Ryanair pobiera

dodatkową opłatę w wysokości 107 złotych. Istnieje także możliwość dokupienia pierwszeństwa wejścia na pokład wraz z wniesieniem dodatkowego bagażu podręcznego o dopuszczalnych wymiarach 55 x 40 x 20 cm. Koszt tej usługi, w zależności od trasy i sezonu, w którym odbywa się podróż, zaczyna się od 29 złotych, a dokładne ceny zgodnie z informacjami na stronie Ryanaira mieszczą się w przedziale od 6 do 10 euro. Dopuszczalny limit wagowy wynosi 10 kg.



● Wizz Air

Przewoźnik dopuszcza jedną bezpłatną sztukę małego bagażu podręcznego o maksymalnych wymiarach 40 x 30 x 20 cm i wadze do 10 kg, którą należy ulokować pod poprzedzającym fotelem lub w górnym schowku, o ile zostało tam wolne miejsce. Przy zakupie dodatkowego pakietu, oprócz pierwszeństwa wejścia na pokład, podróżny otrzymuje możliwość wniesienia ze sobą większej podręcznej walizki o wymiarach 55 x 40 x 23 cm i wadze do 10 kg. Oprócz tego każdy może zabrać także przedmioty takie jak telefon, koc czy płaszcz. Za przekroczone wymiary bagażu pasażerów czekają dopłaty – za małe torby będzie to 25 euro, a za walizki, które muszą zostać odesłane do luku – 60 euro.

● Norwegian Air Shuttle

Na pokład norweskich linii lotniczych każdy pasażer może w cenie biletu wnieść jedną sztukę bagażu podręcznego. Oprócz niej ma prawo nieodpłatnie zabrać jeden niewielki przedmiot użytku osobistego. Obie rzeczy nie powinny łącznie przekraczać 10 lub 15 kg wagi – w zależności od wybranej taryfy. Maksymalne wymiary bagażu to 55 x 40 x 23 cm, a przedmiotu dodatkowego – 25 x 33 x 20 cm. Ewentualne dopłaty wahają się od 50 do 160 euro za każdą sztukę bagażu w jedną stronę przelotu.

● EasyJet

Przewoźnik zezwala na podróż z jedną sztuką bagażu podręcznego. Linia nie stawia ograniczeń wagowych – jedynym wymogiem jest zdolność samodzielnego włożenia posiadanego bagażu do górnego schowka. W samolocie przewidziano miejsce na określoną liczbę sztuk bagażu podręcznego – pozostałe torby zostają nieodpłatnie umieszczone w luku bagażowym. Maksymalne wymiary walizek pokładowych to 56 x 45 x 25 cm (wliczając kółka i uchwyty). Dodatkowo przy zakupie wybranych opcji dopuszczalny jest również mały bagaż (na przykład etui na laptopa), który musi mieścić się w wymiarach 45 x 36 x 20 cm. Na pokład można też wnieść rzeczy takie jak parasolka czy okrycie wierzchnie. Bagaż podręczny, który nie spełnia regulacji, traktowany jest i rozliczany tak, jak rejestrowany.

O tym warto wiedzieć

Do bagażu podręcznego należy zabrać wartościowe przedmioty, takie jak dokumenty czy sprzęt elektroniczny. W ramach opisanych limitów możemy wziąć na pokład także zakupy zrobione w strefie wolnocłowej. Podróżujący powinni pamiętać, że zawsze, gdy kontrolowany bagaż nie spełnia wymagań przewoźnika, należy nadać go do luku samolotowego, co wiąże się z dodatkową opłatą zależną od lotu. Niektóre trasy posiadają dodatkowe ograniczenia wagowe. Jednostkowe ceny za bagaż uzależnione są od tego, czy opłacamy go wcześniej online (co przeważnie jest tańsze), czy na lotnisku. ■



Rak prostaty a otyłość

Dodatkowe kilogramy i zbyt duży obwód w pasie sprzyjają rozwojowi chorób, a także utrudniają leczenie. Mężczyznom z otyłością szczególnie zagraża rak prostaty, którego leczenie w zaawansowanym stadium opiera się na zabiegu operacyjnym. Dla urologów pacjenci z dużą masą ciała są najtrudniejszymi pacjentami. O tym, dlaczego tak jest i czy mężczyźni z otyłością mogą osiągnąć takie same efekty leczenia jak pacjenci z właściwą masą ciała, mówi dr Albert Gugała, specjalista urolog z warszawskiego Szpitala Mazovia.

SANDRA DWORAK

Panie Doktorze, jaki wpływ ma otyłość na raka prostaty?

Zwiększony czynnik BMI (Body Mass Index), czyli masa ciała liczona w kilogramach, podzielona przez wzrost (w metrach) do kwadratu, a także otyłość brzuszna, czyli obwód pasa, to dwa główne czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na raka gruczołu krokowego. Ponadto na podstawie licznych badań potwierdzono, że u otyłych pacjentów nie tylko ryzyko zachorowanie jest większe, ale także nowotwór rozwija się znacznie szybciej! Znacząca większość pacjentów z dużą masą ciała, którzy trafią na leczenie, ma już agresywną postać raka prostaty.

Czy otyłość jest przeciwwskazaniem do operacji raka prostaty?

Według wytycznych Europejskiego i Amerykańskiego Towarzystwa Urologicznego wskazaniami do leczenia operacyjnego (prostatektomii radykalnej) są przede wszystkim agresywne formy raka stercza, czyli takie, które najczęściej występują u mężczyzn z otyłością. Dla nas urologów pacjenci z dużą masą ciała są najtrudniejszymi pacjentami. Powodem jest przede wszystkim utrudniony dostęp do miednicy oraz ograniczona widoczność podczas klasycznych operacji. Dodatkowo u pacjentów otyłych podczas standardowych operacji laparoskopowych mamy małą możliwość manewru narzędziami. To wszystko przekłada się na znacznie gorsze wyniki operacyjne u tych pacjentów.

Czy to oznacza, że u pacjentów zmagających się z otyłością operacja może nie przynieść oczekiwanych efektów?

Jak wspomniałem – przy klasycznej laparoskopii może się tak zdarzyć. Na szczęście żyjemy w czasach, w których medycyna stale poszerza



Fot. nadesłana

swoje możliwości. Dziś możemy zaoferować pacjentom więcej możliwości i dróg leczenia niż kiedyś. Mężczyznom z otyłością, którzy zachorowali na raka prostaty, oprócz tradycyjnej operacji możemy zaproponować operację wykonaną z pomocą robota daVinci. Zastosowanie robota przy operacji pozwala u pacjentów z otyłością uzyskać doskonałe wyniki, takie jak u mężczyzny, którego masa ciała jest w normie. Dzięki odpowiedniej długości narzędzi, którymi dysponuje robot oraz zwiększonej manewrowości jego „nadgarstków" umożliwiających ruchy pod każdym kątem, możemy dotrzeć do trudno dostępnych miejsc i wyciąć zmianę nowotworową, nie uszkadzając przy tym tkanek pacjenta. To ważne chociażby ze względu na szybszy powrót pacjenta do normalnego funkcjonowania. W narzędzia są wyposażone trzy ramiona robota, a w czwarte wbudowana jest kamera HD, która umożliwia aż 16-krotne powiększenie obrazu, dzięki temu zyskujemy pewność, że wycięliśmy całą zmianę nowotworową.

Niedawno przeprowadził Pan operację usunięcia raka prostaty u mężczyzny, który waży ponad 140 kg. Jak przebiegła operacja i czy pacjent szybko wrócił po niej do normalnej sprawności?

Po przedstawieniu możliwości leczenia operacyjnego, pacjent zdecydował się na zabieg z wykorzystaniem robota daVinci. Podczas operacji standardowe narzędzia robota zostały zastąpione narzędziami, które amerykański producent zaprojektował specjalnie dla osób z otyłością. Sam zabieg trwał 3 godziny i przebiegł bez komplikacji. Po przebudzeniu pacjent czuł się dobrze, a jego pobyt w szpitalu na obserwacji trwał standardowo trzy dni. Po tym czasie wrócił do domu, w pełni sił, a co najważniejsze – bez cewnika i z pełnym trzymaniem moczu, co nie jest możliwe po klasycznej laparoskopii.

Coraz więcej mężczyzn z rakiem prostaty, którzy do nas trafiają, to pacjenci z otyłością. Dzięki rozwiązaniom, które oferuje robot daVinci, otyłość nie stanowi już problemu w operacyjnym leczeniu raka prostaty. ■

Gry rehabilitacyjne

Naukowcy Instytutu Informatyki Uniwersytetu Śląskiego testują prototypy gier komputerowych, które mają pomagać osobom mającym np. problemy pourazowe, schorzenia reumatologiczne czy ortopedyczne.



Fot. pixabay.com

– Może to być gra o dosyć prostej fabule, pozwalająca np. na rehabilitowanie kończyn górnych. Pacjent zbiera jabłka – sama formuła zbierania jabłek może być zaprojektowana przez fizjoterapeutę, przez rehabilitanta. Gra pozwala na wgrywanie w zasadzie dowolnych ruchów, które są następnie traktowane jako wzorzec – pacjent powinien wykorzystywać ten wzorzec w procesie rehabilitacji. Jeśli następuje odstępstwo od zadanego wzorca, jabłko, które mamy zbierać, może zniknąć i ruch trzeba wykonać ponownie, od początku – wyjaśnił zasadę działania gier tego typu dr Janik z zakładu komputerowych systemów biomedycznych Uniwersytetu Śląskiego.

W przypadku gry rehabilitacyjnej konieczne są trzy elementy: czujnik, router oraz urządzenie, które będzie odbierało i przetwarzało radiowe sygnały, np. dowolny komputer przenośny. Naukowcy udoskonalają poszczególne elementy, aby system działał coraz efektywniej i wydajniej. Rozwiązania projektowane w Uniwersytecie Śląskim wykorzystują nie kamery – wymagające aranżowania specjalnej sceny, niezakłócanej np. przez rehabilitanta, lecz pojedyncze czujniki, zakładane np. na plecy (aby pomiarów nie zakłócał ruch oddechowy).

– Fabuła gry powinna aktywizować do jakiejś formy ćwiczeń, której pacjent zwykle nie wykonuje; tego typu rozwiązania mogą służyć osobom, które muszą wykonywać powtarzalne ćwiczenia codziennie. Wykonywanie tych samych ruchów szybko staje się nużące. Jeżeli mamy jakąś fabułę, środowisko rozszerzone, pacjent powinien chętniej angażować się – ocenił dr Janik.

W grach rehabilitacyjnych można również wykorzystywać gogle VR, pozwalające znaleźć się pacjentowi w wirtualnej rzeczywistości. Takie rozwiązania mogą być stosowane na przykład do fizjoterapii osób wykonujących ćwiczenia w pozycji siedzącej lub leżącej.

Grę rehabilitacyjną, ale też system wspomagania inhalacji dróg oddechowych czy kamizelkę oscylacyjną, naukowcy z Instytutu Informatyki Uniwersytetu Śląskiego prezentowali – jako przykłady nowatorskich rozwiązań z zakresu inżynierii biomedycznej – podczas konferencji w ramach Targów Rehabilitacji i Sprzętu Rehabilitacyjnego REHexpo w Sosnowcu. ■

Mateusz Babak, PAP – Nauka w Polsce

Oprac. Red.

POMOCNA TECHNIKA

Historia choroby w aplikacji mobilnej

W Polsce wizyta lekarska trwa średnio nieco ponad 10 minut. Dzięki aplikacji gromadzącej historię leczenia skróci się czas, jaki lekarz poświęca w jej trakcie na wypełnienie dokumentów i wstępny wywiad. Umożliwi to poświęcenie czasu na leczenie chorego.

– SynappseHealth to miejsce do przechowywania, analizowania i wyciągania wniosków z danych medycznych. To, do czego chcemy doprowadzić, to to, żeby wszystkie dane, które są w szpitalach, w klinikach czy u dentysty, znajdowały się w jednym miejscu i żeby można było przechowywać wszystkie dane medyczne w jednej aplikacji i wykorzystywać te informacje u wszystkich lekarzy – mówi Sebastian Suchanowski, założyciel SynappseHealth.

Oprócz zadania podstawowego, jakim jest możliwość udostępnienia lekarzowi skoncentrowanych danych podczas wizyty, rozwiązanie takie może być przydatne również w sytuacjach nagłych. Bardzo często ratownicy i medycy nie mają w takich przypadkach wiedzy o czynnikach stanowiących o zagrożeniu życia. Zaledwie niewielka część osób przewlekle chorych nosi opaski informacyjne czy kartkę, na której spisane są przyjmowane przez nie leki lub kontakt do lekarza prowadzącego.

– W przypadku, gdy mamy do czynienia z osobą, która została poszkodowana w jakimś wypadku, jest nieprzytomna bądź też straciła pamięć na chwilę, możemy taką osobę zidentyfikować za pomocą czy to numeru PESEL, czy też imienia i nazwiska. Wtedy możemy uzyskać dostęp do danych, takich jak grupa krwi czy uczulenia, które mogą być krytyczne w przypadku potrącenia bądź też zagrożenia zdrowia lub życia – mówi założyciel SynappseHealth.

Projekt polskich twórców jest w fazie kończenia pierwszej wersji aplikacji mobilnej. Będzie w niej można przechowywać historię choroby. Znajdą się tam dane z wizyt lekarskich, objawów, diagnoz czy cen wizyt lekarskich. Obecnie przygotowywana jest wersja aplikacji na smartfony z systemem iOS i na komputery. ■

Źródło: newseria.pl

Stadiony bez barier

Podczas 34. i 35. kolejki rozgrywek piłkarskiej LOTTO Ekstraklasy odbyła się akcja „Stadiony bez barier". Ma ona na celu zachęcenie osób z niepełnosprawnościami do przyjścia na mecz. Wydarzenie to było częścią „Tygodnia bez barier" realizowanego z okazji Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych, który na całym świecie obchodzony jest 5 maja.



Fot. pixabay.com

Współorganizatorami wydarzenia byli Ekstraklasa S.A., Polski Związek Piłkarzy, Federacja Kibiców Niepełnosprawnych i Olimpiady Specjalne Polska.

W ramach akcji zaplanowano bannery promujące hasło „Stadiony bez barier", które były prezentowane podczas meczów 34. i 35. kolejki (3.05-6.05 i 10.05-12.05) przez przedstawicieli Polskiego Związku Piłkarzy, Federacji Kibiców Niepełnosprawnych i Olimpiad Specjalnych Polska. Na telebimach oraz w kanałach social media klubów i Ekstraklasy był z kolei emitowany materiał wideo z udziałem piłkarzy i piłkarek z niepełnosprawnością intelektualną.

Niepełnosprawni kibice zostali również zaangażowani do eskort wyprowadzających ligowe drużyny na boiska podczas meczów. Ponadto na stadionach w miarę możliwości organizowana była audiodeskrypcja dla osób niedowidzących i niewidomych.

W aplikacji Ekstraklasy przez cały czas dostępne są też informacje o udogodnieniach dla kibiców niepełnosprawnych na stadionach, m.in. w zakresie dostępu do wind, podjazdów dla wózków inwalidzkich wraz z kontaktami do osób odpowiedzialnych za te kwestie w klubach.

„Stadiony bez barier" to nie jedyna inicjatywa na rzecz osób niepełnosprawnych, w którą angażuje się Ekstraklasa. Ligowa spółka jest też patronem XIX Europejskiego Tygodnia Piłki Nożnej Olimpiad Specjalnych. To największe na świecie wydarzenie promujące grę w piłkę nożną wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną i zachęcające do kibicowania zawodnikom.

W tym roku w ramach akcji rozegranych zostanie ponad 450 zawodów sportowych na boiskach 50 krajów Europy, w których uczestniczyć ma przeszło 45 tys. zawodników. Tylko w Polsce odbędzie się 17 regionalnych turniejów Olimpiad Specjalnych, które potrwają do 16 czerwca. W całym kraju w zawodach bierze udział ponad 1700 piłkarzy z niepełnosprawnością intelektualną oraz blisko 700 trenerów i wolontariuszy. Zawodnicy Olimpiad Specjalnych Polska także uczestniczyli w akcji „Stadiony bez barier". ■

Oprac. Mateusz Misztal

Źródło: federacjakn.pl

Olimpiada z sukcesami

W dniach 17-19 maja w Skarżysku-Kamiennej odbyła się Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w piłce siatkowej. W jednym miejscu starły się reprezentacje wszystkich 16 województw i stworzyły naprawdę niesamowite widowisko.



Fot. IKS „Atak"

Województwo warmińsko-mazurskie reprezentowało trzech podopiecznych Piotra Kowala z Integracyjnego Klubu Sportowego „Atak" Elbląg: Szymon Patecki (kapitan), Kamil Dobosz oraz Oskar Woźny. Jak na mistrzów województwa przystało, cała trójka rozegrała rewelacyjny turniej, a kadra województwa warmińsko-mazurskiego wygrała 5 z 6 meczów, ulegając tylko kadrze małopolskiego w ćwierćfinale po tie-breaku.

Chłopcy zajęli V miejsce. I choć do medalu zabrakło niewiele, jest to niewątpliwie wielki sukces, ponieważ Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży to jeden z najbardziej prestiżowych turniejów w siatkówce młodzieżowej. ■

Informacja nadesłana

Międzynarodowo o sporcie

„In their shoes. Becoming inclusive" to międzynarodowe spotkanie organizowane przez hiszpańską organizację Asociación Juvenil Almenaras. Avalon Extreme, jako jedyna organizacja z Polski, został zaproszony na ten warsztat dla przedstawicieli organizacji zajmujących się integracją osób z niepełnosprawnościami poprzez sport i rekreację z 10 krajów europejskich, który odbył się w Maladze w Hiszpanii.

URSZULA FRĄCKIEWICZ

W dniach 3-10 czerwca 2019 r. przedstawiciele Avalon Extreme opowiadali o narzędziach i działaniach, jakie prowadzą w Polsce, które mają na celu zachęcanie osób z niepełnosprawnością do sportów, w tym także ekstremalnych.

„In their shoes. Becoming inclusive" to druga odsłona międzynarodowego spotkania przedstawicieli organizacji zajmujących się integracją OzN (Osób z Niepełnosprawnością). Dwudziestu trenerów i koordynatorów z 10 krajów Europy miało okazję wymienić się wiedzą na temat różnych narzędzi, które mogą pomóc zwiększyć udział osób z niepełnosprawnościami w zajęciach rekreacyjnych i w sporcie.

Asociación Juvenil Almenaras to hiszpańska organizacja pozarządowa, która działa na rzecz mniejszości, w tym osób z niepełnosprawnościami, i zagwarantowania im możliwości pełnej integracji ze społeczeństwem. Tegoroczny projekt przygotowany przez tę organizację przyjął nową perspektywę i jest nią sport. Aktywność fizyczna została uznana za jeden z kluczowych obszarów, w których można wprowadzać innowacje w zakresie tworzenia przestrzeni integracji osób z niepełnosprawnościami.

Celami spotkania jest edukacja i uwrażliwienie trenerów pracujących z osobami z niepełnosprawnością w zakresie barier, z jakimi się borykają, zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychologicznym oraz społecznym. Istotne jest także mówienie o sporcie jako narzędziu terapeutycznym. Przyczynia się to nie tylko do wzrostu aktywności wśród osób z niepełnosprawnością, ale sam sport pozwala im nabrać pewności siebie oraz zwiększyć ich obecność i udział w życiu społecznym.



Fot. nadesłana

Efektem wspólnej refleksji nad kwestiami społecznymi związanymi z niepełnosprawnością i aktywnością fizyczną osób z niepełnosprawnościami ma być stworzenie „Dekalogu dobrych praktyk na rzecz włączenia OzN do sportu" oraz „Przewodnik po działaniach adaptacyjnych".

- Czujemy się wyróżnieni i dumni, że Asociación Juvenil Almenaras zaprosiło nas do udziału w tym warsztacie. Myślę, że jako projekt Avalon Extreme mamy się czym pochwalić w kwestii promocji sportu i aktywności osób z niepełnosprawnościami. Organizujemy szkolenia i cykle zajęć z różnych sportów dla osób z niepełnosprawnością oraz poprzez naszych ambasadorów bierzemy udział w największych i najbardziej prestiżowych zawodach w poszczególnych kategoriach – podkreśla Tomasz Biduś, koordynator Avalon Extreme.

Tomasz Biduś opowiedział podczas warsztatów o kilku projektach prowadzonych w ramach Avalon Extreme oraz w jaki sposób można zmieniać postrzeganie niepełnosprawności poprzez promocję sportów ekstremalnych osób z niepełnosprawnością. Jako przykłady zostały przytoczone działania w zakresie takich dyscyplin jak m.in. rugby na wózkach, workout, motorsport, downhill, narciarstwo, sitwake oraz szybownictwo. Te działania mają na celu kreowanie nowego wizerunku osób z niepełnosprawnościami jako aktywnych, samodzielnych i odnoszących sukcesy sportowe.

Tomasz Biduś jest byłym członkiem Kadry Narodowej i uczestnikiem Mistrzostw Europy i Świata w rugby na wózkach. To także wielokrotny Mistrz Polski tej dyscypliny, a także instruktor sportu osób niepełnosprawnych oraz pomysłodawca i współorganizator Wheelmageddonu. ■

„Zależy nam na integracji”

28 maja elbląska Bażantarnia stała się miejscem Integracyjnego Biegu Terenowego, który został zorganizowany już po raz piąty. Na bardzo wymagającej trasie spotkały się drużyny z warsztatów terapii zajęciowej, studenci PWSZ, a także uczniowie ZSTI.



Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAL

Punktualnie o godzinie 10:00 na trasę biegu wyruszyła pierwsza z czternastu rywalizujących drużyn. Każda liczyła sześć osób i w każdej znajdowali się uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej, a także studenci PWSZ.

– Pomysł na organizację tego biegu zrodził się pięć lat temu. Tak naprawdę wszystko to wyszło z potencjału naszej Bażantarni. Mamy tu piękne tereny, mamy też wspaniałych uczestników. Chciałyśmy ten potencjał wykorzystać. Wiele tego typu imprez dedykowanych osobom niepełnosprawnym odbywa się w halach sportowych – mówi Anna Żubrowska, instruktor terapii zajęciowej w Warsztacie Terapii Zajęciowej Fundacji Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym im. Matki Teresy z Kalkuty w Elblągu. – W tym roku mamy nowość, bowiem czas uczestników jest mierzony elektronicznie.

Trasa nie była łatwa. Podczas liczącego niecałe trzy kilometry biegu jego uczestnicy zmierzyli się z kilkoma zadaniami, których wykonanie wymagało zaangażowania całego zespołu.

– Podczas zawodów są też z nami studentki PWSZ i są bardzo zadowolone. Po raz pierwszy w tym roku jest z nami też ZSTI z ul. Rycerskiej – zaznacza Justyna Głódź, instruktor terapii zajęciowej w tej samej placówce. – Większość drużyn jest z nami co roku. W roku ubiegłym wystartowało 17 zespołów, dziś 14. Pierwszy raz nam się zdarzyło, że zmaganiom drużyn towarzyszy deszcz. Nie ma jednak osób, które są niezadowolone z tej pogody.

Z każdą kolejną minutą do mety docierały kolejne zespoły i mimo ogromnego zmęczenia towarzyszył im uśmiech. Po zawodach nie zabrakło poczęstunku i wspólnego ogniska.

– Dla nas najważniejsze jest to, że przyjeżdżają do nas ludzie z innych miejscowości, że są studenci, że są szkoły, które nam pomagają, że jest to impreza integracyjna. Na zwycięstwach nam nie zależy. Zależy nam na tej integracji – podkreśla Elżbieta Zaradkiewicz, kierownik WTZ im. Matki Teresy z Kalkuty w Elblągu.

W zawodach udział wzięły warsztaty terapii zajęciowej z Ornety, Dzierzgonia, Bartoszyc, Fromborka, Grudziądza, Gruty, Władysławowa, Suszu, Ełku, Kamiennika Wielkiego, Marzęcina i Morąga oraz warsztaty terapii zajęciowej z Elbląga (WTZ Beniowskiego i WTZ Saperów). Najszybciej trasę pokonała drużyna WTZ Bartoszyce z czasem 25 minut 15 s. Czas o zaledwie 43 sekundy gorszy – i zarazem drugie miejsce – osiągnął zespół WTZ Beniowskiego Elbląg. Po trzecie miejsce, z czasem 28 minut 58 s, pobiegł WTZ Morąg. Żaden z zespołów nie opuścił jednak Bażantarni z pustymi rękoma. Nie zabrakło nagród rzeczowych i pamiątkowych medali dla każdego z uczestników.

Organizatorem V Integracyjnego Biegu Terenowego był Warsztat Terapii Zajęciowej Fundacji Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym im. Matki Teresy z Kalkuty w Elblągu. W organizację wydarzenia włączyło się jednak wiele osób i instytucji. ■

Za nami Wojewódzkie Zmagania Sportowe

W Hali Międzyszkolnego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ul. Kościuszki w Elblągu 23 maja po raz trzeci zorganizowano Wojewódzkie Zmagania Sportowe. W zawodach udział wzięli uczniowie z kilku ośrodków szkolno-wychowawczych, szkół podstawowych, a także zawodnicy IKS Atak.

MATEUSZ MISZTAL



Fot. Mateusz Misztal

– W tym roku Wojewódzkie Zmagania Sportowe odbyły się po raz trzeci. Miło nam, że te zespoły, które uczestniczyły w poprzednich edycjach, zaszczyciły nas swoją obecnością i tym razem. Wszyscy bawili się bardzo dobrze, wykonując wszystkie zadania na miarę własnych możliwości – mówi Józef Durka, nauczyciel wychowania fizycznego w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 w Elblągu. – Zawody te organizowane są dla dzieci o dużych dysfunkcjach ruchowych. Pierwszy poziom przeznaczony był dla osób, które samodzielnie się poruszały. Drugi poziom był dla osób poruszających się na wózkach, a trzeci dla dzieci, które poruszały się na czworaka lub pełzając. Każde z zadań wymagało od dzieci dużego wysiłku. Te złote medale, które dzieci otrzymały, w pełni im się należały – dodaje.

Przed rozpoczęciem sportowej rywalizacji na parkiecie pojawił się zespół gimnastyki sportowej z Gdańska wraz z trenerem Adrianem Durka. Dziewczęta zaprezentowały występ do piosenki P!nk „What About Us". Wystąpiły także dziewczęta z Uczniowskiego Klubu Tańca Sportowego „Destination Kids", który kilka lat temu powstał przy Szkole Podstawowej nr 21 w Elblągu. Występ dzieci przygotowały Milena Sikorska i Wiktoria Sudomierska.

– Te nawet najmniejsze sukcesy, które dzieci dziś odniosły, motywują je do dalszej pracy, pokazują, że ciężka praca i wytrwałość w dążeniu do celu przynoszą efekty. Każde z tych dzieci ma swój indywidualny potencjał, który należy odkrywać i wspierać – wyjaśnia Donata Kalińska, nauczyciel wychowania fizycznego w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 w Elblągu. – To, w jaki sposób dzieci będą dostrzegać możliwości, zależy od nas, dorosłych, i od otoczenia, w którym one się znajdują. Trzeba nadmienić, że dla tych osób sport jest skutecznym środkiem przywracania kontaktu ze światem zewnętrznym, a do tego jest terapią i idealnie zastępuje rehabilitację. Aktywność fizyczna pobudza do działania, wzmacnia mięśnie, a taki wzmożony ruch jest zbawienną formą na codzienne radzenie sobie z niepełnosprawnością – dodaje, zaznaczając jednocześnie, że bardzo ważne jest to, by dzieci niepełnosprawne spotkały na swojej drodze trenera, który będzie zachęcał je do uprawiania sportu.

W zawodach udział wzięli chłopcy i dziewczęta z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego z Iławy, Ośrodka Szkolno-Wychowawczego z Żardenek, Ośrodka Szkolno-Wychowawczego z Bartoszyc, Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Elblągu, Szkoły Podstawowej nr 25 w Elblągu, Szkoły Podstawowej nr 6 w Elblągu ONI w Ataku oraz gospodarze zawodów Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 w Elblągu.

– Za rok planujemy zorganizować kolejną edycję zawodów. Jest wiele zespołów, które chciałyby tu przyjechać, jednak musimy się zmieścić w pewnych ramach czasowych i jesteśmy zmuszeni odmawiać. Od trzech lat przyjeżdżają te same ekipy i jest nam z tego powodu niezmiernie miło. Musimy pomyśleć nad usprawnieniem zawodów, tak by była jeszcze większa dynamika i by większa ilość zespołów mogła przystąpić do rywalizacji – zaznaczają organizatorzy. – Dzisiejsza impreza nie miałaby racji bytu, gdyby nie współorganizacja z Międzyszkolnym Ośrodkiem Sportu i Rekreacji. Oni użyczyli nam obiekt i dużej mierze doprowadzili do tego, że mogliśmy się tu dziś spotkać. ■

Chciał być niezależny. Zdał egzamin na prawo jazdy

Ma 20 lat i jest pełen energii. Karol Kucharski, tegoroczny maturzysta, spełnia swoje marzenia. Niedawno zdał egzamin na prawo jazdy. I to za pierwszym razem. Dwudziestolatek jest pierwszą osobą z niepełnosprawnościami, która w Elblągu zdała egzamin na prawo jazdy. Karol od najmłodszych lat cierpi na mózgowe porażenie dziecięce. Dzięki długiej rehabilitacji i operacjom może się samodzielnie poruszać.

ANETA PASTUSZKA



Fot. nadesłana

Dlaczego zdecydował się Pan zrobić prawo jazdy?

Przede wszystkim dlatego, by szybciej i łatwiej poruszać się po mieście i być niezależnym od rodziców i innych osób. Proszenie za każdym razem kogoś o podwiezienie było strasznie krępujące i denerwujące. Dzięki temu, że zdałem kurs na prawo jazdy teraz będę mógł samodzielnie się poruszać.

Czyli decyzja o zrobieniu „prawka" zapadła bardzo szybko?

Tak. Tym bardziej, że na zrobienie kursu otrzymałem dofinansowanie z PFRON. Teorii uczyłem się w domu. Testy ze znajomości przepisów ruchu drogowego rozwiązywałem przez Internet. Po zakończeniu nauki zdałem egzamin wewnętrzny i mogłem rozpocząć naukę jazdy samochodem w praktyce.

Uczył się Pan jeździć samochodem, który w swojej ofercie ma szkoła nauki jazdy?

Nie. Musiałem korzystać z auta przystosowanego do moich potrzeb. By kontynuować naukę, potrzebowałem samochodu z automatyczną skrzynią biegów. Moja niepełnosprawność nie pozwala mi na obsługiwanie sprzęgła lewą nogą. Samochód był dla mnie sprowadzany z Olsztyna. Czekałem na niego około miesiąca, ponieważ w Olsztynie korzystały z niego dwie osoby, także przygotowujące się do egzaminu na prawo jazdy.

Samochód przyjechał z Olsztyna i mógł Pan kontynuować swoją naukę. Tym razem w praktyce.

Początki nie były łatwe, trochę się bałem prowadzić samochód. Jednak na drugi czy trzeci dzień wsiadłem na luzie i jeździłem.

Co było najtrudniejsze do opanowania podczas nauki jazdy?

Ze wszystkich manewrów najtrudniejsza była jazda po łuku. Jednak trenowałem aż do skutku. I podczas egzaminu poszło mi bardzo dobrze.

Nauczyciel był wyrozumiały?

Nie miałem żadnej taryfy ulgowej. Nauczyciel zobaczył, że świetnie sobie radzę.

Kiedy zdawał Pan egzamin?

To było 5 kwietnia 2019 roku. Egzamin teoretyczny miałem o godzinie 9:00, a następnie o godzinie 10:00 egzamin praktyczny. W części teoretycznej zrobiłem tylko jeden błąd.

Był stres podczas egzaminu?

Był i to bardzo duży. Ale tak naprawdę pojawił się dopiero, kiedy wyjechałem z egzaminatorem na miasto. Jak ruszyłem, zaczęły mi drżeć nogi [śmiech]. Co prawda popełniłem podczas jazdy dwa błędy, na szczęście nie wpłynęło to na przebieg i efekt egzaminu.

Egzamin również musiał zdawać Pan w specjalnie przystosowanym samochodzie?

Dokładnie tak. Podczas egzaminu również jeździłem samochodem z automatyczną skrzynią biegów.

Co egzaminator mówił po zakończeniu egzaminu?

Pogratulował mi odwagi. A także tego, że udało mi się opanować stres, wsiąść do samochodu i wykonywać polecenia podczas egzaminu.

Teraz czas na własny samochód. Ma Pan już jakiś na oku?

Powoli rozglądam się za własnym samochodem. Pieniądze na jego zakup już zaoszczędziłem. Marka nie jest ważna. Istotne, by miał automatyczną skrzynię biegów.

Gdzie pierwsza podróż?

[Śmiech] Najprawdopodobniej po mieście, by przyzwyczaić się do samochodu.

Dziękuję za rozmowę. ■