Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

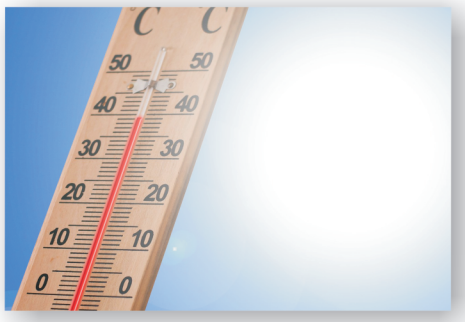
www.razemztoba.pl • Razem Każdego Dnia • Razem już 22 lata

Nr 6/258
2019

Spotkania w dobrym TON-ie

Muzyczne emocje szyte na miarę

więcej str. 2



Upały, upały

więcej str. 6

Bariery tworzą ludzie, nie autobusy

więcej str. 22

Muzyczne emocje szyte na miarę

Kodi Lee jest 22-letnim niesamowitym wokalistą. Nie widzi, ma autyzm i niezwykłą zdolność fotograficznej pamięci audio. Dzięki temu może przypomnieć sobie muzykę, którą usłyszał tylko raz.

Fot. kadr z programu

MATEUSZ MISZTAL

Muzyka jest jego pasją. Gdy śpiewa, potrafi doskonale przekazywać zawarte w muzycznej historii emocje. Swoje wokalne i fortepianowe umiejętności prezentuje od lat i to na całym świecie. Jego koncerty można usłyszeć w znanych miejscach, jak i w lokalnych restauracjach.

Został zaproszony do występu w Carnegie Hall w Nowym Jorku. Jest to nowojorska sala koncertowa, jedna z najbardziej prestiżowych na świecie. Mieści się przy 57. ulicy i 7. alei w dzielnicy Midtown w okręgu Manhattan. Swój koncert zagrały tam m.in. Céline Dion i Barbra Streisand.

Repertuar muzyczny artysty jest bardzo szeroki. Sięga od rocka po jazz, R&B i pop. Kodi opanował też klasyków, takich jak Bach, Chopin i Mozart. Jak napisano na jego stronie internetowej: „Ma w głowie bibliotekę piosenek, która mogłaby rywalizować z każdą szafą grającą". Jego historia została opowiedziana w wielu programach telewizyjnych, reportażach i filmach dokumentalnych.

Kodi Lee urodził się z hipoplazją nerwu wzrokowego. Pięć dni po narodzinach przeszedł ratującą życie operację. Rozpoznanie autyzmu we wczesnym wieku nigdy nie powstrzymało go przed sięgnięciem po marzenia.

Tym największym jest to, by być „gwiazdą rocka" występującą dla tysięcy fanów. To właśnie obecna na jego koncertach publiczność jeszcze bardziej motywuje go do codziennej pracy. Ostatnio wystąpił w amerykańskim „Mam Talent", a jego muzyczna opowieść doprowadziła do łez jurorów i publiczność, którzy zgotowali mu owację na stojąco.

– Po pierwsze powiem ci, że cała czwórka jurorów i wszyscy w tej sali wstali z miejsc i powiem ci, że nie tylko czujemy autentyczność tego, co robisz, ale widzimy, że jesteś wspaniałą inspiracją i masz wspaniały talent. To było niesamowite – komplementował 22-latka aktor Howie Mandel, juror America's Got Talent.

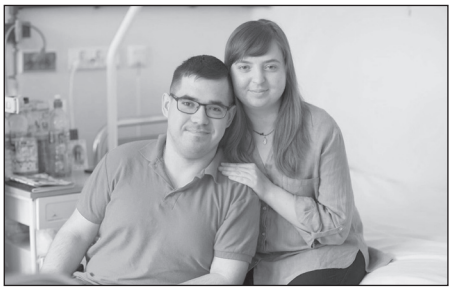
– Wiem, że wszyscy potrzebują głosu, by siebie wyrazić i ja naprawdę poczułam twoje serce, twoją pasję, twój głos rozwiał się daleko stąd. Chcę powiedzieć, że gdy usłyszałam cię, poczułam twoje emocje i to było piękne – mówiła tancerka Julianne Hough, jurorka programu.

Kodi wszedł na scenę ze swoją mamą. Ta towarzyszyła mu także po występie. Tym, co wydarzyło się na scenie America's Got Talent, zachwycony był również Simon Cowell.

– Posłuchaj, to co tu się właśnie wydarzyło, było nadzwyczajne, naprawdę nadzwyczajne. Nie wiem jak wygląda świat Kodiego. Mogę powiedzieć, że wy we dwójkę macie niesamowitą relację. Twój głos jest absolutnie fantastyczny, masz naprawdę piękne tony i dziękuję ci bardzo za to, że nam w tym programie zaufałeś. Zapamiętam ten moment do końca mojego życia – powiedział po występie Simon.

– Jestem nowym jurorem w tym sezonie i zostałam też nową mamą w tym roku. I bycie mamą jest najtrudniejszą pracą, jaką kiedykolwiek miałam i jednocześnie najbardziej satysfakcjonującą pracą, jaką kiedykolwiek miałam. Ty po prostu chcesz dać swojemu dziecku księżyc, gwiazdy i tęczę, a dziś wieczorem to ja zamierzam dać tobie coś wyjątkowego – zwróciła się do mamy Kodiego Gabrielle Union i nacisnęła tzw. złoty przycisk (ang. Golden Buzzer).

Kodi i jego mama byli zaskoczeni decyzją jurorów. Dzięki niej 22-latek ma już zagwarantowany udział w odcinkach realizowanych na żywo w trwającej edycji „America's Got Talent". ■



SPOŁECZEŃSTWO

13 Życie z jubileuszową nerką

Magda była na Krajowej Liście Osób Oczekujących na Przeszczepienie nerki w trybie pilnym. 26 kwietnia 2019 r. otrzymała organ. Jak wygląda jej nowe życie?

PRACA

17 Polacy na wakacjach

36 proc. Polaków nie umie zapomnieć o pracy podczas wakacyjnego wyjazdu. Efekt jest taki, że po wakacjach wracamy jeszcze bardziej zmęczeni, niż byliśmy przed urlopem.

ELBLĄG – NASZE MIASTO

19 Wyciągnąć pomocną dłoń
23 Żagle na maszt
24 Rok pełen pasji w SOSW nr 2

REGION

27 Daj wędkę, a nie rybę
28 Bliżej dostępności
29 Rozmawiali o przemocy w rodzinie

KULTURA

30 Recenzja: Sabri Louatah „Dzikusy"
31 Czy to prawdziwa miłość?
32 Nieświadomi w pyle śmierci

PRAWO

34 Studenckie wakacje w pracy
36 Seniorze, możesz dorobić więcej
37 Ziemniaki z symbolem flagi kraju pochodzenia

SPORT

40 Śląsk Wrocław z sekcją blind football
41 Integracja poprzez sport
42 Koszykarze na wózkach w Mikołowie

SPORT

42 Ampfutboliści na podium

Ampfutboliści Legii Warszawa zdobyli III miejsce podczas pierwszej edycji Ligi Mistrzów EAFF. W meczu o brązowy medal stawili czoła zawodnikom z Irlandii.

PASJONACI

43 Piękna walka

W wyniku wypadku samochodowego stała się sparaliżowana. To jednak nie przeszkodziło jej w rozwijaniu swoich pasji. Długo walczyła o to, aby choć trochę odzyskać władzę w rękach.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

RAZEM OD 22 LAT

ADRES REDAKCJI:
82-300 Elbląg, ul. Hetmańska 28,
tel. (55) 232 69 35
e-mail: redakcja@razemztoba.pl
www.razemztoba.pl

WYDAWCA:
Elbląska Rada Konsultacyjna
Osób Niepełnosprawnych (ERKON)
tel./fax (55) 232 69 35
e-mail: erkon@softel.elblag.pl
www.erkon.elblag.pl

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

DRUK:
PPUH APLAUZ

ZADZWOŃ DO NAS
Jesteś świadkiem ciekawego wydarzenia?
Coś Cię bulwersuje, smuci bądź cieszy?
Zadzwoń!
Czekamy na Twój telefon!
(55) 232 69 35
Napisz!
redakcja@razemztoba.pl

Fot. na okładce: Mateusz Misztal

© 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.

– 4 czerwca skończył się w Polsce komunizm – oznajmiła Joanna Szczepkowska w I programie TVP w pamiętnym roku 1989. Okrągły Stół, nas – solidarnościowców po klęsce stanu wojennego – zaskoczył. Do przygotowania częściowo wolnych wyborów rzuciliśmy się z wielką determinacją, chociaż nie znam osoby, która by wówczas przypuszczała, że zakończą one w Polsce komunizm. W Elblągu kampanię wyborczą prowadził Komitet Obywatelski „Solidarność", któremu przewodził Leonard Krasulski. Nasz okręg wystawił trzech solidarnościowych kandydatów: Edmunda Krasowskiego do sejmu oraz Antoniego Borowskiego i Jarosława Kaczyńskiego do senatu. Dwaj pierwsi to znani nam elblążanie, Jarosława Kaczyńskiego nikt nie znał, przyjechał jako „spadochroniarz" z Gdańska. Przyjechał ze zdjęciem z Wałęsą i to było wystarczającą rekomendacją. My, ludzie Solidarności, daliśmy z siebie wszystko, żeby uzyskać jak najlepszy wynik, jednak tak druzgocące zwycięstwo nas zaskoczyło. Nie byliśmy przygotowani na demokrację, trochę niepewni, jak się za nią zabrać – ale wrócił stłamszony przez stan wojenny entuzjazm i poszło jak z górki. Już w łonie Komitetu Obywatelskiego powstawały pierwsze, jeszcze nieformalne organizacje, jak np. Komisja pomocy dzieciom z porażeniem mózgowym (może to nie jest dosłowna nazwa, ale taki był sens i cel komisji), z której niedługo potem powstała Fundacja Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym im. Matki Teresy z Kalkuty. Drogę do budowy ustroju demokratycznego wyznaczyła ustawa o samorządzie gminnym z maja 1990 r. W tym samym roku odbyły się pierwsze wybory samorządowe. Jednocześnie powstawały organizacje społeczne – stowarzyszenia i fundacje, które zabrały się za rozwiązywanie nabrzmiałych problemów społecznych, zyskując wsparcie instytucji samorządowych i rządowych. Z czasem rozbudowała się samorządność – dziś mamy gminy, powiaty i regiony, a także III sektor – powstały sieci i federacje. To właśnie samorząd i pozarządówka stały się filarami demokracji, niezależnie od tego, co dzieje się „na górze". Bardzo dobrze było to widać w Gdańsku, na obchodach 30 rocznicy 4 Czerwca. Do kolebki wolnej Polski zjechali się samorządowcy z całego kraju. Obok Europejskiego Centrum Solidarności umiejscowiła się rozległa Strefa Społeczna – całe miasteczko namiotowe, gdzie można było zobaczyć wiele organizacji pozarządowych – nie tylko z Gdańska. Ich działalność obejmuje wszystkie dziedziny życia. Opiekują się potrzebującymi pomocy, dbają o kulturę, przyrodę i praworządność. Pomagają, tworzą i stoją na straży. To właśnie w Strefie Społecznej toczyły się najciekawsze debaty z ludźmi, którzy walczyli i budowali demokratyczną Polskę, i pilnują jej zdobyczy dzisiaj – wśród nich Joanna Szczepkowska.

Znalazło to wyraz w Gdańskiej Deklaracji Wolności i Solidarności, podpisanej 4 czerwca 2019 roku na Placu Solidarności, w której czytamy: „Chcemy, aby wolni obywatele, równi w prawach i powinnościach, mogli nie tylko solidarnie wspierać jedni drugich, ale też samorządnie kształtować przyszłość zarówno lokalnych wspólnot, jak i całego kraju. Poszanowanie i upowszechnienie tych wartości będzie najlepszą praktyką polskiej demokracji i obywatelskości, a także rękojmią pomyślności Rzeczpospolitej, która jest wspólnym domem wszystkich obywateli".

Tej obywatelskości przydałoby się więcej. Organizacje pozarządowe przez wielu Polaków traktowane są ciągle z pewną dozą nieufności, a i one same nie czują się zbyt pewnie nie mając stabilizacji finansowej, co uzależnia je od grantodawców. Tym bardziej, że filantropia nie jest w naszym kraju w modzie i trudno liczyć na prywatnych sponsorów, których nie brakuje w krajach o bardziej rozwiniętej demokracji. Działalność w III sektorze nie ma też zbyt wielu amatorów. Można to zrozumieć: transformacja postawiła nas przed koniecznością samodzielnego zadbania o siebie i swoją rodzinę, czasem w bardzo trudnych warunkach. Ta, dla wielu ludzi nowa, sytuacja może powodować, że problemy wspólnoty: tej najbliższej i tej największej – całego kraju, odchodzą na dalszy plan. Niesłusznie. Wzięcie spraw w swoje ręce nie jest rzeczą łatwą, ale przyjemną i dającą wiele satysfakcji, a dobro wspólne zawsze jest także moim dobrem. Niestety, obecny rząd nie sprzyja obywatelskiej kreatywności, a kolejne transfery pieniędzy do portfeli obywateli zdają się nawet sugerować, że rząd lepiej zadba o każdego z nich, niż on sam (coś mi to przypomina!). W coraz gorszej sytuacji znajdują się też samorządy, obarczane dodatkowymi zadaniami bez środków finansowych, jak w wypadku reformy oświatowej. Pomimo to nasza młoda demokracja dojrzewa i nabiera sił, chociaż Joanna Szczepkowska nie występuje już w TVP.

4 Czerwca był niespodziewanym zwycięstwem pokonanej w stanie wojennym Solidarności. Polska w latach 80. była już innym krajem niż w poprzednich powojennych dziesięcioleciach. Było smutno, ale nadzieja nie umarła i na nowo rozkwitła w młodszym pokoleniu. W naszej historii nie było to nic nowego – można powiedzieć, że jest to regułą. Po ostatnim wielkim powstaniu – Styczniowym, które skończyło się całkowitą klęską, słychać było głosy, że kosztowało zbyt dużo, nie przynosząc nic w zamian. Jednak to pamięć o tym zrywie budziła w sercach kolejnych pokoleń chęć podjęcia na nowo walki o niepodległość. Powstanie Warszawskie dziś jeszcze jest przedmiotem dyskusji – czy było warto poświęcić tylu ludzi i całe miasto na darmo. Pomijając argumenty, które można określić koniecznością dziejową, wiele osób wyraża przekonanie, że gdyby nie Powstanie, to zostalibyśmy jedną z republik sowieckich. Nie da się dziś tej tezy udowodnić, ale widać tę prawidłowość, że początkowo przegrana walka, jeśli włoży się w nią odpowiednio dużo trudu i nadziei, w jakimś momencie przyniesie zwycięstwo, czasem zupełnie niespodziewane – warto więc walczyć.

Teresa Bocheńska

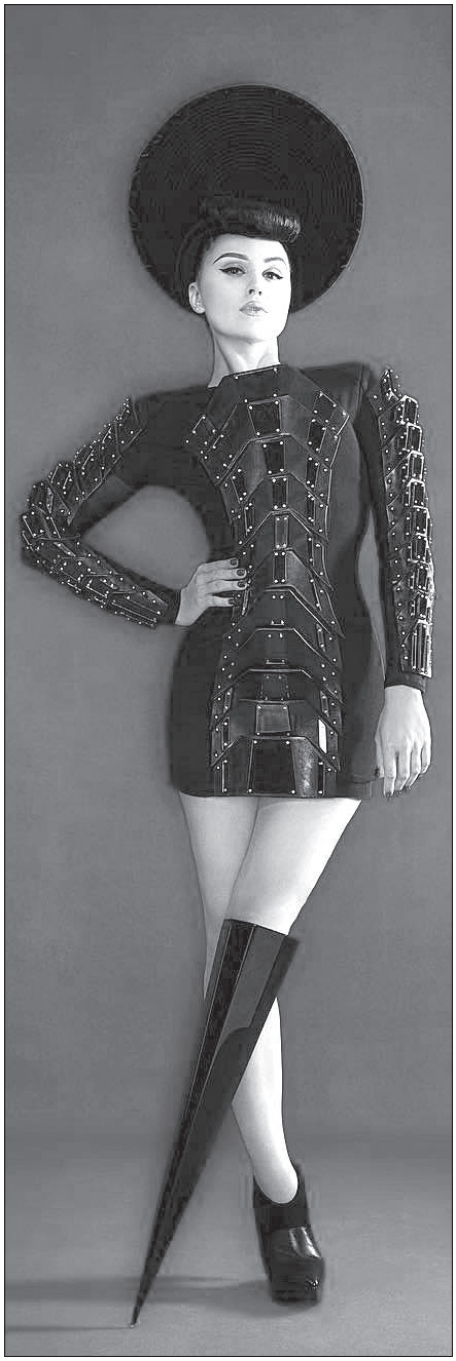
Bez żadnych ograniczeń!

Kolejną bohaterką naszego cyklu jest Viktoria Modesta – bioniczna artystka, która ze swojej niepełnosprawności uczyniła atut. Pozbyła się niesprawnej nogi, amputując ją, bo – jak twierdzi – jest różnica w poczuciu bycia ofiarą okoliczności, a tym, kiedy to ty dokonujesz wyboru.

JOANNA MERYK

Urodziła się w 1987 roku na terenie ówczesnego Związku Radzieckiego (dzisiejsza Łotwa). Przy porodzie wystąpił błąd lekarski, który naznaczył ją niepełnosprawnością na całe życie. Niesprawna lewa noga była powodem 15 operacji, które przeszła, i spędzenia dużej części dzieciństwa w szpitalach. Gdy miała 12 lat, wyjechała do Londynu. Szok kulturowy i zainteresowanie „nowym światem" doprowadziły do tego, że w młodym wieku rozpoczęła pracę jako modelka. Mając 15 lat pracowała już z alternatywnymi markami odzieżowymi, a w roku 2015 podpisała kontrakt z IMG Models. Coraz większe możliwości i styczność m.in. z awangardowymi wyobrażeniami Alexandra McQueena i Matthew Barney'a doprowadziły do tego, że zapragnęła odzyskać kontrolę nad swoim ciałem, amputując część lewej nogi. Po pięciu latach walki z lekarzami o poparcie jej decyzji, w wieku 20 lat w końcu dopięła swego.

Oznaczało to dla niej koniec frustrujących ograniczeń i początek „nowego" życia. Zaczęła na dobre rozwijać swoje artystyczne zainteresowania. Chociaż z muzyką miała do czynienia już od 6. roku życia, ucząc się gry na fortepianie, wokalu i nut, to przełomem było rozpoczęcie współpracy z Channel 4 w 2014 roku. Wzięła udział w kampanii Born Risky, która wypromowała ją jako pierwszą na świecie „Bionic Pop Artist". Kampania wspierana była przez utwór „Prototype". Piosenka ta była nie tylko przełomem dla Viktorii, ale też dla całej popkultury. Świat zamyka się na ludzi z amputowanymi kończynami, Modesta ze swej niepełnosprawności uczyniła atut. Nigdy nie utożsamiała się z niepełnosprawnością i ograniczeniami wiążącymi się z nią. W teledysku do piosenki „Prototype" eksponuje swoje protezy, pokazuje, że nie wstydzi się tego, że je nosi. Dla niej są one elementem mody, dziełem sztuki. Trzeba też dodać, że nie są to zwykłe protezy, posiada m.in. jedną wysadzaną kryształkami, ze świetlówką w środku (do której w teledysku przylatują ćmy) czy najbardziej zaskakującą – czarny, zaostrzony szpikulec.



Fot: @viktoriamodesta (Instagram)

Futurystyczne podejście Viktorii do „ciała jako koncepcji sztuki" sprawiło, że została wybrana jako reżyserka w MIT Media Lab, co zaowocowało współpracą na poziomie akademickim z artystami pracującymi z technologią i nauką, architektami oraz wieloma instytucjami kultury. Pracuje także nad biznesem protetyczno-modowym, dając nadzieję na lepsze życie większej liczbie kobiet po amputacji.

Warto dodać też, że podczas ceremonii zamknięcia Igrzysk Paraolimpijskich w 2012 roku w Londynie można było ją zobaczyć jako Królową Śniegu w występie „42" Coldplay (w reżyserii Kima Gavina w sekcji „Zima", wraz z 6 wojownikami z Dancing On Ice). Ponad miliard widzów mogło wtedy zobaczyć jej piękną protezę wysadzaną kryształkami Swarovskiego.

W jednym z wywiadów podkreśliła, że ma polskie korzenie. Jej mama mówi po polsku, a część jej rodziny nadal mieszka w naszym kraju. Sama Modesta ma słabość do Polski, do tego stopnia, że nawet jej stylistka jest Polką.

Motywacją dla niej było to, że nikt w nią nie wierzył. Jej praca nad kreatywnym przedefiniowaniem niepełnosprawności i przyszłego wizerunku kobiet została uznana za jeden z największych przełomów społecznych. To wszystko najlepiej podkreśla fragment jej piosenki „Bawimy się w Boga/I nadszedł czas/Nie mamy limitów, nie jesteśmy ograniczeni...". ■

Źródło: viktoriamodesta.com

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.

Upały, upały

Gorąco – ten wyraz słyszymy ostatnio często. Oczywiście jest lato i tego się po nim głównie oczekuje. To bardzo polskie – zimą nam za zimno, latem za upalnie – cieszenie się z tego, co przynosi matka natura nie leży w naszej naturze.

ILONA I DAMIAN NOWACCY

Poza niedogodnościami aury i legendarnym „złym meteo", które nie do końca jest dla wszystkich jasne w zrozumieniu, z samego już brzmienia kiepsko na nas wpływa, my akurat z Julą nie mamy z upałem najlepszych układów z kilku innych powodów...

Julka bardzo kiepsko znosi wysokie temperatury. To dla nas czas, kiedy mamy sporo więcej do ogarnięcia. W domu gorąco, na dworze jeszcze bardziej. Często więc odpuszczamy sobie spacery, bo nie dość, że grzeje niemiłosierne słońce, grzeje też wózek. I nie ma zmiłuj, bo przed słońcem dużo trudniej się schować niż przed zimnem. Zasypianie też nie należy do najłatwiejszych i całą noc Jula raczej kiepsko śpi, bo jest dziewczyną z natury gorącą i nawet zimą spanie pod kołdrą w piżamce to czasem za dużo. Latem mamy trzy etapy ciepła w nocy. Pierwszy to kołdra (przy temperaturze tak ok. 15 st. C), drugi to koc (lekko powyżej 20) i trzeci – „poszewka", będący ostatnią już linią obrony, kiedy temperatura w ciągu dnia przekracza 30 stopni. Wtedy i sama poszewka do przykrycia zdaje się być za dużo, ale póki co na szczęście jakoś się sprawdza.

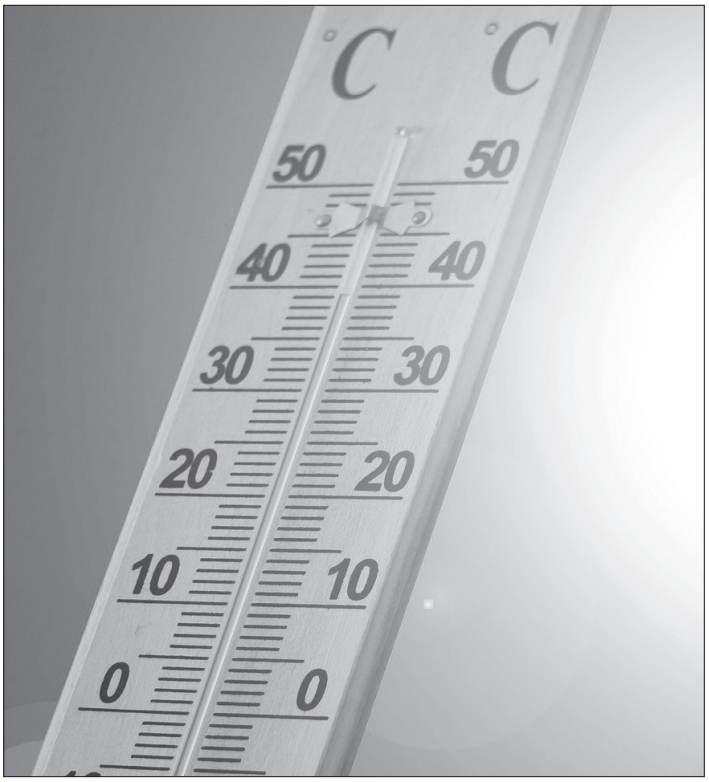
Ale same problemy ze snem da się przeżyć, są jeszcze jednak napady...

Od początku zdiagnozowania u Juli padaczki napady pojawiały się średnio raz w miesiącu i zawsze w nocy. Między 3 a 4 rano, jak w zegarku, mózg dostawał bodźce, z którymi sobie nie radził. Atak był duży i wymagał każdorazowo podania leku psychotropowego, gdyż sam nie przechodził. Nie czekaliśmy zresztą długo, podawaliśmy go już na początku ataku, więc ostatecznie trwał góra dwie- trzy minuty.

Bardzo długie dwie-trzy minuty...

Z czasem, po różnych perturbacjach i zmianach częstotliwości ataków na przestrzeni lat (w tę dobrą stronę, gdyż było ich coraz mniej, a ostatecznie przez kilka lat mieliśmy spokój – nic tak nie cieszy jak fakt, że wlewki psychotropowe się przeterminowały) sytuacja się zmieniła.

Przyszedł czas dojrzewania i zmianie uległa nie tylko częstotliwość ataków, ale też ich charakter. Z padaczki aktywowanej snem (taką Jula ma pierwotną diagnozę) nagle zrobiły się napady w ciągu dnia, zdecydowanie ze snem niemające nic wspólnego. I tak jak wcześniej trudno było je z czymś powiązać, wydawało się, że pojawiają się niezależnie od wszystkiego, tak teraz jest wiele bodźców zewnętrznych, które jak zauważyliśmy, nasilają



Fot. pixabay.com

napady – jednym z nich są właśnie upały. Inne to zbyt głośna muzyka, nagłe intensywne dźwięki, zbyt dużo emocji przy oglądaniu telewizji. Mamy już nawet listę filmów i programów „zakazanych", czyli takich, przy których Jula zaczyna się śmiać praktycznie już przy pojawieniu się tytułu. I śmieje się tak bardzo, że po pierwsze na pewno zaraz bolą ją mięśnie brzucha, a po drugie oglądać się i tak już nie da, bo nic nie słychać.

Film jednak można wyłączyć, narażenie na nagłe dźwięki zminimalizować, a muzykę przyciszyć. Upały natomiast są bezwzględne. Niespecjalnie jest jak przed nimi uciec. Dlatego ostatnio nie tylko nie przeterminowują się nam owe leki psychotropowe, ale musimy regularnie uzupełniać ich zapasy. I dzienny charakter napadów powoduje, że mamy je przy sobie zawsze. Nie tak jak do tej pory, kiedy leżały tylko przy łóżku. Jula miała raz napad na środku marketu, innym razem przy śniadaniu wielkanocnym, a ostatnio nawet podczas szkolnego przedstawienia. Pocieszające w tej zmianie jest jedynie to (odpukać), że te „nowe" ataki są dużo krótsze (trwają dosłownie kilka sekund), więc nawet kilka z rzędu nie stanowi takiego ryzyka

jak ten jeden, którego tak baliśmy się co noc. Jednak trzeba zmierzyć się z tym, co oznacza pojawianie się ich w ciągu dnia, czyli trzeba być uważnym zawsze i wszędzie.

Trochę więc sobie ponarzekaliśmy, ale dosyć – lato to przecież lato! Ma mnóstwo zalet i zawsze czekamy na nie z utęsknieniem z co najmniej kilku powodów. Po pierwsze (co jest najszybciej odczuwalne), to mniej ubrań do nakładania przy wychodzeniu na dwór – z ton podkoszulków, czapek, szalików, kurtek, ciepłych spodni i rajstop zostaje cienka bluzeczka i spodenki. I to jest najlepsze, co może być. Ubieranie nie zajmuje pół godziny, a trzy minuty. To lubimy.

I te owoce i warzywa! Takie dziś czasy, że przez cały rok możemy cieszyć się owocami i warzywami w podobnej ilości, ale wiadomo, że to te sezonowe są najlepsze. A z sezonowych najlepsze oczywiście są te z ogródka babci. Korzystamy więc ile się da.

Do mniej smacznych, ale za to zdecydowanie bardziej efektownych zalet lata należą kwiaty! Bo właśnie na czas letni (i mam nadzieję też trochę jesienny, jak pogoda dopisze) metraż mieszkania na stałe zwiększa się o powierzchnię balkonu, na którym pojawiają się kwiaty, zioła, a w tym roku nawet spora ilość szczypiorku...

Jest więc czym się cieszyć i trzeba mieć nadzieję, że upały nie będą nam bardzo dokuczały, a lato przyniesie mniej dusznych i bardzo gorących dni, a więcej po prostu przyjemnie ciepłych, słonecznych, pełnych zieleni i zapachu skoszonej trawy.

Tego sobie i Wam życzymy. ■

● 6500 zł to dużo czy mało? Jednoznacznej odpowiedzi na to nie ma. Jak zwykle w takich kwestiach „punkt widzenia zależy od punktu siedzenia". Dla jednych to dużo, dla innych kilka złotówek, a są jeszcze i tacy, dla których to spełnienie marzeń lub wydatek w walce o zdrowie. Dominika Lewicka-Klucznik, której teksty mogą Państwo cyklicznie czytać w „Razem z Tobą", ostatnio na swoim Facebooku zapytała znajomych, na co przeznaczyliby pieniądze, gdyby dostali wspomnianą na początku kwotę. Odpowiedzi były różne. Jedni podchodzili do tego na poważnie, snując daleko idące plany, inni z lekką ironią, bo przecież śmiech to zdrowie. Gdy już autorka ujawniła powód swojego pytania i pokazała światu swój tekst, radośnie z pewnością nikomu nie było. A gdy dołożymy do tego jeszcze cytat z tekstu: „I spróbuj powiedzieć osobie, która jest chora, musi zrobić badania, czeka ją operacja, że pieniądze nie dają szczęścia, gdy to one generują kolejne diagnozy, zabiegi bez kolejki, szansę na życie. Kto nie wydał kilku, kilkunastu, kilkudziesięciu tysięcy na zabieg, to nie zrozumie", okazuje się, że w walce o zdrowie pieniądze szczęścia nie dają, bo zawsze jest ich za mało. Niby oczywista oczywistość, lecz czy aby na pewno?

● Pozostając jeszcze w temacie zdrowotnym, o którym pisałem zresztą już wielokrotnie, przy różnych okazjach. W ostatnim czasie temat znów powrócił i ponownie zacząłem się zastanawiać po co my, zwykłe szaraki, pracujące w pocie czoła miesiąc w miesiąc z jednym dwutygodniowym urlopem w roku i kilkoma innymi dniami wolnymi m.in. na święta, dłuższy weekend czy po prostu na „doładowanie bateryjek", oddajemy część zarobionych pieniędzy na składki zdrowotne, kiedy tak naprawdę jest to transakcja tylko w jedną stronę. Jak przychodzi co do czego, to i tak musimy wykładać kolejne pieniądze, by umówić się do lekarza specjalisty, a następnie zrobić podstawowe badania. Tyle się słyszy, że w walce z chorobami najważniejszy jest czas. Co z tego, skoro nasz system zdrowotny ten czas liczy po swojemu, a osoby odpowiedzialne za służbę zdrowia zamiast szukać rozwiązania tej sytuacji ograniczają się tylko do: „nie ma pieniędzy", „to wina pacjentów, bo sztucznie tworzą kolejki, zapisując się do wielu poradni na raz". Tak z pewnością, to pacjent robi państwu pod górkę i choruje, przez to nie można spokojnie rządzić i chwalić się tym, ileż to się robi dla tych prawie 40 milionów biało-czerwonych współbraci polskiej ziemi.

● I dalej o zdrowiu. Tak, wiem przynudzam... ale skoro już musimy płacić te składki, to chociaż dajmy możliwość lekarzom przyjmującym prywatnie na kierowanie pacjentów na badania refundowane przez NFZ. Dla mnie czymś niepojętym jest, że lekarz przyjmujący na Fundusz może wystawić skierowanie na badania np. laboratoryjne czy specjalistyczne, za które pobrana zostanie opłata z naszych składek, podczas gdy lekarz przyjmujący prywatnie (i wielokrotnie będący lepszym specjalistą niż ten funduszowy) już takiego zlecenia wystawić nie może. Jeżeli moje zdrowie jest dla mnie o tyle bezcenne, że poświęcam swój czas na znalezienie dobrego specjalisty i zapłacenie mu za „spotkanie", to wymagam (a wręcz żądam!), by na badania, które on mi zleci, państwo zapłaciło z moich składek, a nie zwalało winę na mnie, że w poszukiwaniu zdrowia rejestruję się do kilku poradni naraz. Cóż, szkoda zdrowia na złość, przecież ci, co za to odpowiadają, kolejkę widzą tylko w sejmowym bufecie lub przed wejściem na salę plenarną, gdy w pośpiechu odrywa się ich od stołu, bo właśnie za chwilę trzeba coś przegłosować.

● Na zakończenie, coś w zupełnie innym tonie. Przed nami wakacje. „Ach, co za cudowny czas" – powiedzą uczniowie. Dwa miesiące wolnego od nauki, czas beztroskiego wypoczynku. Życzę Wam, byście odpoczywali bezpiecznie i z rozwagą. Dla chwili adrenaliny, szaleństwa i „popularności" nie warto ryzykować trwałym uszczerbkiem lub co gorsza „wiecznymi wakacjami". Lepiej wrócić do szkoły i za kilka miesięcy znów cieszyć się z nadejścia wakacji, bo jak już pójdziecie do pracy, to zapomnicie czym są – no chyba że traficie do polityki ;). ■

Chciał umrzeć. Został magistrem

Jeszcze kilka lat temu prosił o możliwość poddania się eutanazji. Po wypadku miał sparaliżowane ręce i nogi. Oddychał za pomocą respiratora. Cierpiał psychicznie i fizycznie, stąd jego ówczesna decyzja o chęci „odejścia".

Fot. Janusz Świtaj (Facebook)

Jako pierwsza pomocną dłoń do Janusza Świtaja wyciągnęła Anna Dymna, szefowa fundacji „Mimo wszystko", która zaproponowała mu pracę. Pan Janusz dostał wózek, dzięki któremu mógł wyjść z domu, a to zapoczątkowało jego chęć życia. Zdał maturę, poszedł na studia. Wybrał psychologię. Jak sam mówi, chce być psychologiem i pomagać ludziom po wypadkach. W połowie maja na swoim profilu na Facebooku Janusz Świtaj opublikował zdjęcie, na którym pochwalił się obroną pracy magisterskiej zaliczonej na 5. Gratulujemy i życzymy kolejnych sukcesów. ■

Oprac. Red.

Skonstruowali rower

Braniewski policjant oraz jego kolega przez trzy miesiące pracowali nad projektem roweru dla mieszkającej w Anglii niepełnosprawnej Julii. W końcu się udało, dziewczyna może wspólnie ze swoimi bliskimi podróżować po tamtejszych ulicach.

Fot. KMP Braniewo

Asp. szt. Sławomir Kwilosz podczas spotkania ze znajomymi opowiadał o swoim zamiłowaniu do konstruowania rowerów. Wśród obecnych znalazła się mama niepełnosprawnej Julii, z którą kobieta na stałe mieszka w Anglii. Od słowa do słowa i już było jasne, jaki projekt przyjdzie kreatywnemu policjantowi (technikowi kryminalistyki pracującemu w braniewskiej komendzie) i jego koledze (na co dzień pracującemu w branży budowlanej) realizować w następnych miesiącach.

– Pamiętam tamten wieczór. Potrzebowałem chwili do namysłu. Do tej pory moje konstrukcje powstawały jedynie dla mnie. A tu nagle dostałem specjalne zadanie – stworzenie roweru dla niepełnosprawnej dziewczyny. Wiedziałem, że wiąże się to z dużą odpowiedzialnością. Skonsultowałem ten pomysł z swoim kolegą Jackiem. Następnego ranka powiedziałem Justynie, że przyjmujemy wyzwanie. Ja po prostu nie umiem odmawiać pomocy tym, którzy naprawdę jej potrzebują – wspomina policjant.

Początkowy zamysł konstrukcji trójkołowca od podstaw został zmodyfikowany poprzez wykorzystanie w tym celu wózka inwalidzkiego. W tym wydaniu zmieniono mu koła, dodano także pas bezpieczeństwa. W maju, po trzech miesiącach prac, wyjątkowy prezent dla Julii był już gotowy. Teraz pozostało go tylko przetransportować do miejsca docelowego i czekać na reakcję samej zainteresowanej. Udało się to w czerwcu.

– Poprosiłem opiekunkę Julki, by nagrała jej pierwszą przejażdżkę. Nie mogliśmy sobie wymarzyć z Jackiem lepszego podziękowania niż ten bezcenny uśmiech młodej dziewczyny. Cieszymy się, że prezent jej się spodobał i mamy ogromną satysfakcję z tego, że daliśmy jej powód do radości – podsumowuje asp. szt. Sławomir Kwilosz. ■

Źródło: KMP Braniewo

Nauka Braille'a klockami

Fot. edition.cnn.com

LEGO wypuszcza właśnie na rynek testową serię klocków, które mają służyć nauce alfabetu Braille'a. Swoim nowym produktem firma chce sprawić, by zabawa klockami mogła być jednocześnie nauką. Ciekawą sprawą jest fakt, że klocki są kompatybilne z tymi, które już znajdują się na rynku.

Seria to 250 klocków, które obejmą cały alfabet Braille'a, a także liczby od 0 do 9 i symbole matematyczne. Klocki są obecnie testowane w języku portugalskim, duńskim, angielskim i norweskim. Do końca roku przewidywane są także testy wersji hiszpańskiej, niemieckiej oraz francuskiej.

Skarbnik Europejskiej Unii Niewidomych wydał oświadczenie, w którym napisał: „Jesteśmy głęboko przekonani, że Lego Braille Bricks może pomóc w zwiększeniu zainteresowania nauką alfabetu, dlatego cieszymy się, że Fundacja Lego umożliwia rozwój tej koncepcji i dostarczenie jej dzieciom na całym świecie".

Warto dodać, że klocki będą bezpłatnie przekazywane szkołom oraz instytucjom wspierającym niewidome dzieci oraz te z poważnymi wadami wzroku. Dyrektor artystyczny LEGO Morten Bonde (który sam traci wzrok w wyniku postępującej wady genetycznej oczu) stwierdził: „Doświadczanie reakcji zarówno uczniów, jak i nauczycieli na Lego Braille Bricks było niezwykle inspirujące i przypomniało mi, że jedyne ograniczenia spotykane w życiu to te, które tworzymy w umyśle". ■

Źródło: edition.cnn.com

Nowi ministrowie

4 czerwca Prezydent RP Andrzej Duda na wniosek Prezesa Rady Ministrów powołał nowych ministrów. Zmienił się m.in. Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Minister Edukacji.

Z racji zdobycia mandatu europosła w wyborach do Parlamentu Europejskiego przez Elżbietę Rafalską, szefową Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Annę Zalewską, szefową resortu edukacji, konieczna była zmiana ministrów.

We wtorek (4 czerwca) Andrzej Duda najpierw odwołał wspomnianych ministrów, a następnie powołał nowych. Stery w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej objęła Bożena Borys-Szopa. Nowa minister rodziny z wykształcenia jest prawniczką, absolwentką Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach oraz studiów podyplomowych z zakresu zarządzania przedsiębiorstwem na Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Jest posłem trwającej kadencji sejmu. Była członkiem Komisji do Spraw Kontroli Państwowej i przewodniczącą Komisji Polityki Społecznej i Rodziny.

Ministerstwem Edukacji pokieruje Dariusz Piontkowski. W 1988 roku ukończył studia historyczne na Wydziale Humanistycznym Filii Uniwersytetu Warszawskiego w Białymstoku. Odbył również podyplomowe studia menadżerskie w Wyższej Szkole Finansów i Zarządzania w Białymstoku, a także z zakresu zarządzania kadrami w administracji publicznej (Wyższa Szkoła Administracji Publicznej w Białymstoku, 2001) oraz z zarządzania oświatą na Uniwersytecie w Białymstoku. Pracował jako nauczyciel w I Liceum Ogólnokształcącym im. Adama Mickiewicza w Białymstoku. Zmiany objęły także inne ministerstwa: Elżbieta Witek powołana została na urząd Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji (zastępując Joachima Brudzińskiego), wicepremierem został Jacek Sasin, który zastapił Beatę Szydło, a Marian Banaś został nowym Ministrem Finansów (w miejsce odchodzącej do NBP Teresy Czerwińskiej). Ponadto nowymi członkami Rady Ministrów zostali Michał Dworczyk i Michał Woś. ■

Oprac. Mateusz Misztal

Źródła: MRPIPS/Ministerstwo Edukacji/prezydent.pl

Fot. Jakub Szymczuk/KPRP

Paweł Borowiecki to doktor w zakresie pedagogiki specjalnej, absolwent pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej i wspomagania rodziny oraz studiów podyplomowych z zakresu oligofrenopedagogiki. Pracuje jako pedagog specjalny w X Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Integracyjnymi im. S. Konarskiego w Radomiu, współpracuje ze Stowarzyszeniem Nowe Perspektywy w Radomiu.

Mówimy o niepełnosprawności

Niepełnosprawność to odchylenie od normy rozwoju fizycznego, umysłowego lub dojrzałości społecznej, powodujące pewne utrudnienia i ograniczenia rozwojowo-funkcjonalne. Takie określenie i definicję możemy obecnie znaleźć w wielu współczesnych publikacjach i książkach. Jednak czasami w codziennym życiu, w rozmowach pojawiają się inne określenia, często krzywdzące osoby z obniżoną sprawnością. Zazwyczaj wynikają one nie ze złośliwości czy chęci upokorzenia kogoś, a z niewystarczającej wiedzy na temat problematyki niepełnosprawności.

PAWEŁ BOROWIECKI

Z niepełnosprawnością kojarzone były dawniej dwa inne terminy, które mają podobne znaczenie: „inwalidztwo" i „kalectwo". Pierwsze z nich pojawiło się najwcześniej i funkcjonuje najdłużej. Do końca XIX wieku inwalidą nazywano wyłącznie osobę o znacznej niesprawności fizycznej, która była spowodowana wojną lub służbą w wojsku. Po II wojnie światowej nastąpiło rozszerzenie znaczenia tego pojęcia i odnosiło się ono do wszystkich osób z niepełnosprawnościami. Kalectwo było podstawowym terminem stosowanym w medycynie, rehabilitacji i pedagogice specjalnej w pierwszej połowie XX wieku. Słowo to pochodzi z języka tureckiego (tur. kałyk) i oznacza człowieka ułomnego. Obecnie określenie „inwalida" jest nie tyle obraźliwe, czy godzące w dobre imię osób niepełnosprawnych, lecz po prostu przestarzałe, i pojawia się już bardzo rzadko. Niekiedy występuje jeszcze w ustawodawstwie, pewnych dawnych przepisach prawnych. Czasami używane jest ono jako przymiotnik np. gdy mówimy o wózku inwalidzkim, rencie inwalidzkiej, itp. Określenie „kaleka" zdecydowanie bardziej dotyka godności osoby niepełnosprawnej, zwykle obraża ją i stygmatyzuje. Termin ten uznawany jest współcześnie za pejoratywny, obraźliwy i krzywdzący dla osób o obniżonej sprawności fizycznej, bądź intelektualnej.

Fot. pixabay.com

Wielu specjalistów, np. pedagogów specjalnych, psychologów, językoznawców uważa, że powyższe określenia powinny na stałe zniknąć z języka nie tylko publicznego, ale też codziennego. Na szczęście obserwujemy ich zanikanie. Obecnie stosujemy określenie „osoba niepełnosprawna" lub „osoba z niepełnosprawnością". Chociaż pojęcia te są stosowane zamiennie, to drugie z nich najmocniej podkreśla podmiotowość osoby o obniżonej sprawności, akcentuje, iż mimo pewnych ograniczeń ktoś jest pełnowartościowym człowiekiem, mającym również swoje mocne strony. Określenie to coraz częściej można przeczytać lub usłyszeć. Jest to zjawisko bardzo pozytywne i świadczy o ciągłych zmianach postaw wobec osób z niepełnosprawnością w dobrym kierunku, rozwoju ludzkiej empatii, wrażliwości i życzliwości. W grupie osób z niepełnosprawnością coraz bardziej powszechne jest występowanie różnych nowych, alternatywnych określeń, często wymyślonych przez nich samych, np.: wózkowicze, wózkersi, tetrus (od pojęcia tetraplegia, czyli porażenie czterokończynowe). Jest to bardzo optymistyczne, gdyż pozwala tym osobom integrować się oraz świadczy o tym, że dobrze czują się ze sobą, w swoim towarzystwie i akceptują swoją niepełnosprawność. Pomimo niej starają się żyć aktywnie w społeczeństwie. ■

Dominika Lewicka-Klucznik sama o sobie pisze: „Jestem matką dwójki dzieci w tym jednego, które wymaga specjalnej opieki. Żoną, przyjaciółką, prezeską, poetką, redaktorką, korektorką, trenerką, mediatorką i pozytywną wariatką. Dla mnie nie ma rzeczy niemożliwych, a gdy nie wiem, co mam zrobić, pytam: »po co?«. Jak znajdę motywację, to wszystko się ułoży. Słucham, ale nie zawsze się stosuję. Lubię własne drogi.”.

Ty debilu, ty...

Nie umiemy i nie chcemy rozmawiać o chorobach. Szczególnie rodzice mają problem z wytłumaczeniem dzieciom, dlaczego ten chłopiec jeździ na wózku, a tamta dziewczynka zachowuje się inaczej. Zamykają usta na szczerze zadawane pytania, bo przecież trudno odmówić maluchom tego, że interesuje ich to, co się dzieje.

DOMINIKA LEWICKA-KLUCZNIK

Ciekawym doświadczeniem jest mijanie matek szczególnie z maleńkimi dziećmi w wózkach. Ten wyraz ulgi przeplatany z lękiem, że może jej też jest jakoś chore, inne, zaraz się okaże, że coś z nim nie tak. Ilość pytań zadawanych przez młodych rodziców w internecie jest skutecznie podkręcana przez antyszczepionkowców, a także kampanie na przykład poświęcone autyzmowi. To już w ogóle syndrom widmo – nie wiadomo skąd się bierze, zazwyczaj dość późno bywa zdiagnozowane, a zestawienie wyglądu i zachowania dziecka może rodzić bardzo dwuznaczne sytuacje. Tak. Niepełnosprawność poraża. W pewnych momentach nawet myślę, że wydaje się być zaraźliwa. Na złość wszystkim rodzice z takimi chorymi wychodzą na spacer, do sklepu, jeżdżą autobusami i korzystają z życia.

Inny nie znaczy gorszy

Moja nastoletnia córka bardzo zwraca uwagę na to, że inni „gapią” się na młodego co najmniej tak jakby był koloru zielonego. Coraz częściej również głośno to komentuje, choć ja myślę, że nie warto. Każde odstępstwo od szeroko pojętej normy przecież budzi zainteresowanie. Problemem jest coś innego. Nie umiemy i nie chcemy rozmawiać o chorobach. Szczególnie rodzice mają problem z wytłumaczeniem dzieciom, dlaczego ten chłopiec jeździ na wózku, a tamta dziewczynka zachowuje się inaczej. Zamykają usta na szczerze zadawane pytania, bo przecież trudno odmówić maluchom tego, że interesuje ich to, co się dzieje.

Fot. archiwum prywatne autorki

Nagminnie jednak obserwuję to, że rodzice nie odpowiadają, odciągają uwagę, zabierają w inne miejsce, jakby to „coś” było zaraźliwe. W dobie szybkiego postępu medycyny możemy założyć, że niepełnosprawnych będzie na ulicach coraz więcej. Nawet wspomniany wyżej autyzm w prognozach naukowców też będzie diagnozowany coraz częściej. Również fakt, że społeczeństwo się starzeje będzie sprawiać, że chorymi rodzicami i dziadkami trzeba będzie się zająć. W momencie gdy nie będziemy rozmawiać z dziećmi o tym, że tak po prostu jest, że niektórzy potrzebują więcej wsparcia, nie poruszają się tak jak większość, poznają świat inaczej i inaczej reagują na różne bodźce, a to jest naturalne i należy okazać im wsparcie, nigdy nie dojdziemy do empatii. Do bycia obok siebie, a nie sztucznie generowanej integracji. Ta po prostu nie działa – tak samo jak różnego rodzaju programy aktywizacyjne.

Gdybyśmy na starcie traktowali wszystkich jak pełnoprawnych członków społeczeństwa, to nie musielibyśmy udowadniać, że jesteśmy równi. W momencie gdy pokazujemy dzieciom, że niepełnosprawni są gorsi i się o nich nie rozmawia, to dalej będą traktowani jak „małpy w zoo” w kolejce w sklepie, w szkole, w autobusie. Na co dzień. Budujemy mury i schody, a nie skrzyżowania równorzędne.

Zadziwia, co powinno być normą

W efekcie cieszymy się z rzeczy, postaw i słów, które powinny być naturalne. Czytamy, że ktoś komuś pomógł, dziecko niepełnosprawne zostało przepuszczone w kolejce, a pracownicy poradni w szpitalu są wyjątkowo empatyczni – pomagają, mają czas, starają się i są bardzo mili, pomimo że przypadki są trudne. Zastanawia fakt, że przecież powinna to być codzienność. Zadziwiają nas rzeczy oczywiste i proste, jakbyśmy codziennie żyli na totalnej pustyni. Tego też uczymy dzieci.

„Ty debilu, jak idziesz” usłyszałam kiedyś na spacerze. Tak mama mówiła do swojego dziecka i nie przeszkadzało jej to, że obok jest mój młody, który pewnie poziomem intelektu bardziej by do tego określenia pasował. Lubimy inwektywy – downie, idioto, cioto, sieroto itd., a potem oczekujemy szacunku. ■

Podzielili się uwagami

O mieszkalnictwie chronionym, niewystarczającym finansowaniu Warsztatów Terapii Zajęciowej, problemach z utworzeniem Środowiskowych Domów Samopomocy oraz potrzebie dłuższych okresów finansowania cyklicznych działań realizowanych ze środków PFRON mówili przedstawiciele organizacji pozarządowych, zebrani w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim.

RAFAŁ SUŁEK

Fot. Rafał Sułek

Jak pisaliśmy w poprzednim numerze „Razem z Tobą", na początku maja br. w Olsztynie odbyła się jedna z szesnastu konferencji podsumowujących współpracę Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych z organizacjami pozarządowymi. W ostatniej części tego spotkania organizacje trzeciego sektora miały możliwość zgłoszenia napotykanych problemów oraz podzielenia się swoimi uwagami i propozycjami dotyczącymi współpracy z Funduszem oraz jednostkami samorządowymi.

Zebrani licznie na spotkaniu przedstawiciele organizacji pozarządowych wielokrotnie stwierdzali, że choć bez środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych ich działania w dużej mierze nie byłyby możliwe, to jest też sporo aspektów współpracy, które należy dopracować. Jednym z nich jest kwestia podziału środków na poszczególne województwa.

– W każdym z regionów jest inna skala i rodzaje potrzeb. System podziału środków, jaki obecnie obowiązuje, tego nie uwzględnia, co sprawia, że np. organizacjom w warmińsko-mazurskim ciągle brakuje pieniędzy na ważne zadania – mówili uczestnicy spotkania.

– Oczywiście w swojej codziennej działalności korzystamy też ze środków innych niż PFRON, ale to dotacje z Funduszu są kluczowe w działaniach nakierowanych na osoby z różnymi niepełnosprawnościami i bez nich wiele działań byłoby bardzo trudno zrealizować – dodawali inni.

Przewodniczący Forum Warsztatów Terapii Zajęciowej Województwa Warmińsko-Mazurskiego poruszył problem finansowania Warsztatów Terapii Zajęciowej. – Środki przekazywane warsztatom się zwiększyły i jesteśmy za to władzom wdzięczni, ale nadal są one niewystarczające. Podstawowym problemem jest zatrudnienie kadry. Nikt nie chce przychodzić do pracy za takie stawki, jakie Warsztaty są w stanie zaproponować specjalistom. Rozumiemy, że środki z PFRON są ograniczone, stąd też nasza propozycja, by Fundusz Solidarnościowy mógł je współfinansować.

– Stowarzyszenia realizujące inne działania związane z opieką, pomocą i wsparciem osób niepełnosprawnych również borykają się z problemem niewystarczających środków na zatrudnienie kadry – dodała Teresa Bocheńska z Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych. Zdaniem pani wiceprezes ERKON palącym problemem, nad którym trzeba się pochylić, jest utrudniony dostęp do rehabilitacji i brak systemu mieszkalnictwa chronionego.

Głos zabrali także przedstawiciele PSONI w Biskupcu, którzy tworzą kompleksowy system wsparcia dla osób z niepełnosprawnością intelektualną od wczesnego dzieciństwa do późnej starości i nie mogą pozyskać środków na budowę Środowiskowego Domu Samopomocy, mimo wielokrotnych wniosków składanych przez starostwo powiatowe. Obecny na spotkaniu wicewojewoda Sławomir Sadowski obiecał im w tym pomóc.

– Dobra współpraca organizacji pozarządowych z PFRON-em przyczynia się do realizacji zadań samorządów. Tak naprawdę, PFRON jest jedynie wykonawcą działań zleconych przez MRPIPS, a PFRON sam w sobie jest tylko płatnikiem i kontrolerem wydawanych pieniężny. To organizacje pozarządowe wyręczają i pomagają samorządom w realizacji wielu zadań będących w ich kompetencjach. Stąd też chcielibyśmy być dla władz partnerem, którego się szanuje i liczy z nim – mówił Marek Skaskiewicz, radny miejski w Ostródzie oraz wiceprezes Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych.

– Dziękuję panu wojewodzie za uczestnictwo i umożliwienie przeprowadzenia tego spotkania w tym miejscu oraz wszystkim państwu za obecność, za bardzo dużo ciepłych słów, które padły, ale uważam, że są one troszeczkę niezasłużone. Staramy się po prostu dobrze realizować swoje zadania. Wszystkie problemy i sugestie zgłaszane podczas spotkania zapisałem i będę przekazywał dalej. Sobie, jak i państwu życzę tego, by środki przeznaczane na rehabilitację i wsparcie osób niepełnosprawnych, choć ograniczone, były jak najlepiej wykorzystywane – podsumował spotkanie Janusz Surmacz, pełniący obowiązki dyrektora warmińsko-mazurskiego oddziału PFRON. ■

Nowe życie z jubileuszową nerką

Magda była na Krajowej Liście Osób Oczekujących na Przeszczepienie nerki w trybie pilnym. 26 kwietnia otrzymała organ. Opowiada o dializach, nocnym telefonie, operacji, dawcy oraz swoim bliźniaku genetycznym i primaaprilisowym żarcie, który zakończył się przeszczepem. Otrzymała dwutysięczną nerkę, która została przeszczepiona od 1980 r. w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku.

BEATA MIŚKÓW

Mija miesiąc od przeszczepu nerki, jak się czujesz?

Czuję się bardzo dobrze!

Można powiedzieć, że w ciągu miesiąca całkowicie zmieniło się Twoje życie?

Powiem tak, przez ten miesiąc moje życie diametralnie zmieniło się na lepsze. Po prostu mogę już powiedzieć, że dostałam nowe życie, życie bez dializ – wolność, po prostu wolność. Wiadomo, teraz po przeszczepie muszę się kontrolować i przyjmować leki immunosupresyjne, aby nie było niechcianego odrzutu nerki. Robię to z pełną świadomością!

Miesiąc temu nie spodziewałaś się, że nastąpi taka sytuacja. Trochę nadinterpretuję, ale podobno tak jest, że osoby po przeszczepach czują się kimś innym? Czy patrząc wstecz widzisz tę różnicę?

Podczas dializ nie czułam się dobrze, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Teraz czuję się o wiele, wiele lepiej – wręcz jak nowonarodzona. Po prostu to jest inny komfort życia. Na dzień dzisiejszy to jest, jak na razie, jedyna zauważalna zmiana.

Zanim zachorowałaś, jakie było Twoje zdanie na temat przeszczepów i deklaracji Karty Dawcy?

Miałam styczność z tymi informacjami, miałam też tę świadomość, że taka osoba deklarując się, może uratować komuś życie. Ale sama odłożyłam tę decyzję na później. Jakoś tak intensywnie nie myślałam o tym. No i los sprawił, że zetknęłam się z tym – tylko że znalazłam się po tej drugiej stronie, to ja czekałam na przeszczep.

W jaki sposób dowiedziałaś się o chorobie?

O chorobie dowiedziałam się dwa lata temu, robiąc badania wstępne w Poradni Medycyny Pracy – przed podjęciem zatrudnienia. Lekarz po obejrzeniu moich wyników, zamiast podpisać mi „zdolność do pracy" odesłał mnie do lekarza rodzinnego. Pani doktor również zauważyła coś niepokojącego, związanego z nerkami i ona z kolei skierowała mnie na badanie USG. Podczas badania okazało się, że moje nerki są bardzo małe, trafiłam do nefrologa, a później już na oddział nefrologii. Po kolejnych badaniach okazało się, że choruję na schyłkową niewydolność nerek i moje nerki po prostu nie pracują. Dowiedziałam się o konieczności rozpoczęcia dializ i od razu miałam robione wszystkie niezbędne badania pod planowany przeszczep. Wiedziałam już, że przeszczep nerki jest moim jedynym ratunkiem i muszę znaleźć się jak najszybciej na liście oczekujących.

Od momentu otrzymania złych wyników nawet nie podejrzewałaś, że to będzie aż tak poważny „temat"?

Nie, nie, w ogóle myślałam, że to po prostu osłabienie czy coś w tym stylu. Nie przypuszczałam, że to będzie aż tak poważna choroba. Dopiero po wyniku badania USG miałam złe przeczucia, ponieważ już trochę poszperałam, poczytałam w Internecie. Później w Rzeszowie w trakcie badań usłyszałam, że koniecznością jest przeszczep i tak trafiłam na listę biorców do przeszczepu, tego pierwszego – pilnego. Od tej pory moje życie z diagnozą bardzo się zmieniło. Nie podjęłam już aktywności zawodowej takiej, jak chciałam – musiałam się zmierzyć z nową rzeczywistością.

Czy z perspektywy czasu widzisz, że były sygnały świadczące o chorobie nerek?

Tak. Z perspektywy czasu mogę teraz powiedzieć, że pojawiały się pewne sygnały, ale ja je wówczas ignorowałam, nie myślałam, że to akurat chodzi o problemy z nerkami. Dokuczały mi opuchnięte kostki, pobolewały mnie nogi. Czasem nie mogłam spać w nocy lub spałam w dzień. Pojawiało się częste takie „nikłe" oddawanie moczu i ogólne niemijające uczucie zmęczenia.

Ale obawy, o których mówisz, czasem miewa każdy, bywają standardowe przy przemęczeniu.

No i właśnie, tak je potraktowałam – jako standardowe [śmiech]. Bo poza tym naprawdę dobrze się czułam.

Gdy rozpoczęłaś dializy, jak się czułaś i jak często się odbywały? Opowiedz, jak wyglądało Twoje codzienne życie?

Dializy miałam trzy razy w tygodniu po cztery godziny. No i powiem szczerze, że nie czułam się dobrze. Zwłaszcza na początku, naprawdę było ciężko. Byłam osłabiona, bo cały proces jest bardzo obciążający dla organizmu. Miałam niskie ciśnienie, skurcze. Po powrocie do domu musiałam się położyć, aby się zregenerować. Nie miałam siły – takie to było dla mnie wycieńczające. Dializy wprowadziły pewne organizacyjne zamieszanie w moim życiu. Zwłasz-

cza, jeśli chodzi o pracę. Na początku pracowałam w Zakładzie Aktywizacji Zawodowej, więc w dni dializ nie pracowałam. Potem pracowałam zdalnie, więc rano miałam dializy, a pracowałam po południu, udawało mi się to wszystko godzić. Z czasem starałam się przywyknąć do zaistniałej sytuacji, zaakceptować swój stan zdrowia i konieczny przeszczep. Zaczęłam dializę traktować jako pewną normalność – bo tak było mi łatwiej funkcjonować. Całym sercem, całą sobą czekałam jednak na przeszczep – na ten telefon!

Kiedy zadzwonił?

Telefon zadzwonił o drugiej w nocy z czwartku na piątek 26 kwietnia [2019 roku - red.] – z Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku. W słuchawce usłyszałam męski głos, który zapytał mnie o to jak się czuję, kiedy miałam dializę. Podałam wszystkie informacje łącznie z tą, że nie jestem przeziębiona, że wszystko u mnie w porządku. Pan doktor poinformował mnie, że mam się stawić na 7:00 rano w swojej stacji dializ, z którą jestem w kontakcie. I tak zrobiłam. Dializowana byłam wówczas trzy godziny. Później czekałam jeszcze godzinę – bo do końca nie było wiadomo, czy to ja na pewno pojadę na ten przeszczep.

Jak się odbiera taki telefon? Czy miałaś zapisany numer?

Nie, nie miałam zapisanego numeru. Gdy zadzwonił telefon, pomyślałam przez sen, że to dzwoni budzik, ale o tej godzinie? Później zerkając na numer, stwierdziłam, że to pomyłka, że ktoś się pomylił. Ale w końcu odebrałam i usłyszałam, że to z nefrologii [śmiech].

Opowiedz: co czułaś, gdy otrzymałaś telefon z kliniki o zgodnym dawcy?

Byłam szczęśliwa i zaskoczona, jednocześnie byłam spokojna, chyba to do mnie nie docierało. Zupełnie spokojnie pakowałam torbę do szpitala.

Gdy już wiedziałaś, że jedziesz na przeszczep, czekała Cię trasa z Warszawy do Gdańska i jeszcze tego samego dnia miałaś operację.

Tak. Czekała mnie trasa z Warszawy do Gdańska i tego samego dnia operacja. Do Gdańska jechałam samochodem trzy i pół godziny. Nie spałam, miałam tę świadomość, że za chwilę wiele rzeczy się wydarzy. W sumie byłam spokojna, podświadomie wiedziałam, że wszystko będzie w porządku, tak czułam. Kuba bardzo się denerwował. Ja po nocnym telefonie poszłam spać, a on już nie zmrużył oka. [śmiech]

Kuba, czyli Twój narzeczony, wspierał Cię?

Bardzo, Kuba i cała moja rodzina, i jego rodzina, i wszyscy – cały czas myśleli o mnie. To jest bardzo ważne, bo wtedy wiem, że nie jestem sama, tylko mam ich wszystkich. Od samego początku miałam bardzo dużo wsparcia ze wszystkich stron. To bardzo cenne i niesamowicie pomaga w trudnych momentach.

Całkowicie oddałaś się lekarzom?

Otrzymałam w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku wspaniałą opiekę lekarską, cały personel jest bardzo dobry i czuję się w tej klinice świetnie, profesjonalizm zespołu pozwolił mi całkowicie wszystkim zaufać. Z pełną świadomością mogłam podpisać zgodę na przeszczep. Wiedziałam, że jestem w najlepszych rękach!

Czy lekarze informowali Cię jak wygląda procedura przeszczepu?

Oczywiście, cały czas, każdy etap był omawiany. Chirurg transplantolog opowiedział mi dokładnie wszystko po kolei. Praktycznie nie musiałam o nic pytać, o wszystkim byłam informowana na bieżąco.

Dojeżdżając do kliniki, myślałaś o dawcy?

Tak, myślałam, to jest takie przejmujące i wzruszające uczucie. Ktoś zmarł – a ja będę miała Jego nerkę.

Czyli wiedziałaś, że to będzie nerka od zmarłego dawcy?

Od samego początku to wiedziałam. Wiedziałam, że jest to nerka, która pa-

suje do mnie, że jest pełna zgodność tkankowa, czyli pochodzi od mojego bliźniaka genetycznego. Co więcej, poznałam drugiego mojego bliźniaka genetycznego, który otrzymał drugą nerkę od tego samego Zmarłego Dawcy. Bliźniakiem jest pan w wieku 59 lat. Jesteśmy teraz w stałym kontakcie. Wymieniliśmy się numerami i dzwonimy do siebie. Jest nas dwójka, która dostała szansę na nowe życie!

Wiesz w jakim wieku był dawca?

Tak wiem, ale zachowam to dla siebie. Można znać wiek i płeć, tego się można dowiedzieć, nic więcej.

Fot. nadesłana

Na salę operacyjną jechałaś w nocy?

Tak, ok godz. 20:00 najpierw mnie przygotowano do zabiegu, miałam pobraną krew, podłączono mi kroplówkę, podano wszystkie niezbędne leki itd., a później obudziłam się na sali pooperacyjnej. Operacja trwała cztery godziny.

Kiedy dowiedziałaś się, że otrzymałaś 2000 nerkę?

Dowiedziałam się po operacji, gdy przyjechałam na zwykłą salę oddziału nefrologii. Wiadomość o tym, że dostałam dwutysięczną nerkę przekazała mi Pani Profesor. Byłam zaskoczona i szczęśliwa, cieszyłam się! W sumie to jest takie niesamowite, nosić dwutysięczną nerkę – nerkę jubileuszową. Mam też świadomość, że przeszczep całkowicie zmienił moje życie. Jestem też przykładem i dowodem na to, że ktoś jedną decyzją uratował mi życie. Czuję teraz taką jakby misję, chcę się pokazać społeczeństwu, że warto podejmować decyzje poprzez deklarację Karty Dawcy organów. Pragnę pokazać, że nasze decyzje podejmowane w trakcie życia mogą mieć ogromną wartość po naszej śmierci.

Czy człowiek, dzięki któremu masz nerkę, miał Kartę Dawcy, czy to była decyzja rodziny?

Takich rzeczy się nie wie. Mogę tylko dziękować dawcy lub jego rodzinie, która wyraziła zgodę na pobranie organów za podarowanie mi nowego życia. Dziękuję z całego serca. Dziękuję za nowe życie.

Byłaś pacjentem dociekliwym?

Chyba tak. Pierwsze moje pytanie, po przebudzeniu było: czy nerka działa i jest już mocz?

Przy dializach nie ma moczu, prawda? Jak się czuje człowiek, który po 2 latach pierwszy raz może zrobić siusiu?

Oj, powiem, że to było niesamowite [śmiech] – nie wiem nawet jak to opisać, to była ogromna radość, już jest! Proszę mi wierzyć, że można się ucieszyć z siadania na toaletę. W takim momencie jest tylko radość, brakuje słów!

Co jeszcze się zmieniło po przeszczepie?

Co się zmieniło? Odczuwam, że ogarnia mnie taka wolność, wolność od uciążliwych i wyczerpujących dializ. Przyzwyczajam się do świadomości, że ja już nie muszę być dializowana. Odzyskałam normalność dnia codziennego, to, że mogę żyć bez obowiązkowego przywiązania do placówki medycznej. Przez ostatnie lata, gdziekolwiek jechałam, najpierw musiałam dzwonić do ośrodka dializacyjnego z zapytaniem, czy jest dla mnie miejsce, czy mogłabym być w danym momencie dializowana. Jeżeli nie miałam takiej gwarancji – nigdzie się z domu nie wybierałam. Byłam skazana na miejsce, gdzie aktualnie miałam dializy. Ogólnie nigdzie nie jeździłam, nawet zmianę miejsca zamieszkania, wyjazd z Rzeszowa do Warszawy rozpoczęłam od znalezienia stacji dializ.

Zamieszkałaś w Warszawie razem z narzeczonym. Czy wyjazd był dla Ciebie wielkim wyzwaniem?

Przeprowadziłam się do Warszawy do mojego narzeczonego Kuby. Ten wyjazd był wyzwaniem, ponieważ nie wiedziałam, czy wszystko potoczy się zgodnie z moimi zdrowotnymi wymaganiami. Była to moja życiowa decyzja, związana z prywatnymi planami – miłością. Pomimo, że serce wołało do Kuby, to i tak musiałam zacząć przeprowadzkę od dializ i znalezienia kliniki.

Aktualnie jesteś na nowej drodze życia, opowiedz o tym.

Aktualnie tak! Teraz pragnę i mogę planować i planować! Jeśli wszystko będzie w porządku, to w przyszłym roku planujemy z Kubą ślub.

Jaka jest teraz procedura? Wyjdziesz ze szpitala i co dalej?

Gdy wyjdę ze szpitala, to w domu czeka mnie samokontrola: robienie bilansów, mierzenie ciśnienia, mierzenie cukrów, wizyty kontrolne w poradni. Obecnie o stałych porach rano i wieczorem przyjmuję leki. Są to leki obniżające odporność, przeciwodrzutowe. Trzeba zacząć aktywnie żyć, najpierw spacery, potem pomyślę o rowerze.

Czego nie wolno po przeszczepie?

Nie mogę jeść wszystkiego, np. grejpfrut jest zabroniony. Nie można łączyć tego owocu z lekami. Trzeba jeść dużo innych owoców, jarzyn, dużo białka zwierzęcego, żeby ta nerka dobrze pracowała. Będąc dializowaną, nie mogłam

z kolei jeść owoców i warzyw, a teraz mogę. To jest ta różnica.

A jak z płynami?

Przy dializach piłam bardzo mało płynów – 1 dializa to był 1 litr. Nadmiar płynów w diecie osoby dializowanej może powodować puchnięcie i przyrost wagi. Obecnie muszę pić dużo płynów: ok. 3 litry dziennie tak, aby nerka prawidłowo pracowała.

Macie szczególne plany z Kubą, aby uczcić i celebrować przeszczep?

Tak, ten kwietniowy dzień na pewno trzeba będzie uczcić – będziemy o nim pamiętać przez całe życie! Ale nie zdradzę szczegółów.

Podobno macie szczególne poczucie humoru?

Tak, muszę tu jeszcze wspomnieć o pewnym zdarzeniu [śmiech], o którym przed zabiegiem przypomniała mi siostra. Mianowicie na prima aprilis zażartowaliśmy sobie troszkę z Kubą, robiąc rodzinie i znajomym niebagatelny żart! Narzeczony zadzwonił do mojej mamy, siostry i naszej wspólnej koleżanki Doroty, że mam mieć przeszczep i jadę do Gdańska! Oczywiście wprawiliśmy wszystkich w niezły stres – wiem, nie powinnyśmy, ale tak jakoś wyszło. I ten nasz żart jeszcze w tym samym miesiącu stał się faktem.

Łobuzy, niesamowita historia!

Co ciekawe, wymyśliłam Gdańsk, ponieważ nasza znajoma Dorotka jest z Gdańska i pomyślałam, że się szczególnie ucieszy. I tak właśnie wygląda droga od kwietniowego żartu do przeszczepu w Klinice w Gdańsku.

Niewiele osób o tym wie, a ja chcę zapytać u źródła, większość społeczeństwa myśli, że skoro masz przeszczepioną nerkę – to nie masz swojej. A Ty masz trzecią nerkę?!

Tak, mam trzy nerki! Wiedziałam o tym od samego początku, od momentu, gdy zaczynałam dializy, że kiedyś będę miała trzy nerki. Gdy dochodzi do przeszczepu nerki, to nie usuwa się własnych nerek pacjenta, nawet takich, które już nie funkcjonują. Wszczepiona zostaje nerka dawcy i biorca po przeszczepie ma trzy nerki. Ja swoją nową nerkę mam z przodu, w lewym boku.

Czyli możesz ją pogłaskać?

Mogę i tak naprawdę wszyscy mówią, że po przeszczepie, aby nerka dobrze pracowała, trzeba do niej mówić, głaskać ją i dać jej imię. Więc moja nerka też ma imię, ale nie powiem jakie, chcę zachować to dla siebie. Muszę się nią opiekować i dbać o nią jak o dziecko.

Przez ten cały czas miałaś też wsparcie z samej góry? Zawierzyłaś się?

Zawierzyłam Bogu wszystkie problemy, ten moment, ten dzień. Bóg czuwał, Bóg czuwa nad wszystkim. Zawierzenie jest bardzo ważne w tym całym procesie życia. Dało mi ogromną siłę do sprostania temu wyzwaniu, otrzymania tego organu, a później do stopniowego powrotu do zdrowia. Jest w Tym jakiś głębszy sens. Bóg pomagał mi w cierpieniu i w bólu. Bo po przeszczepie jest ciężko, naprawdę ciężko. Człowiek jest obolały, a tu trzeba wstać z łóżka i zacząć chodzić, ale Bóg pomaga, daje wsparcie.

Przeprowadzamy ten wywiad, gdy jesteś jeszcze w szpitalu, jest on formą pamiętnika, do którego kiedyś wrócisz. Powiedz, kto Cię wspiera przez ten cały czas?

Mam całe zaplecze osób, które mi pomagają w tych najważniejszych dla mnie dniach. Kuba – narzeczony był od samego początku ze mną, moja rodzina, jego rodzina i znajomi. Wszyscy się bardzo martwią, dzwonią, dodają otuchy i to naprawdę dużo pomaga. To wsparcie, jest bardzo, bardzo ważne, bo wiem, że nie jestem sama, mam wszystkich wokół siebie! Cierpliwie czekają, ale wiedzą, że tak szybko mnie jeszcze nie zobaczą. Po przeszczepie muszę na siebie uważać, nie przebywać w dużych skupiskach, nie narażać się na infekcje itd. Bardzo dziękuję wszystkim za wsparcie, dobre słowo, codzienne telefony i modlitwę. Moje słowa nie są w stanie opisać, jak wielkie wsparcie i bliskość otrzymałam od każdego z Was, dziękuję.

Wracasz do Warszawy czy do Rzeszowa?

Wracam z Kubą do Warszawy, do naszego domu.

Jak często będziesz musiała się kontrolować i czy zostaniesz pod opieką Kliniki w Gdańsku?

Po wypisie pierwsza wizyta kontrolna jest za tydzień, później lekarz wyznacza kolejne terminy. Z czasem pacjent sam może wybrać poradnię, do której będzie się zgłaszał. Nie chcę zmieniać Kliniki, dlatego będę dojeżdżać do Gdańska. Jest to najlepsze miejsce dla mnie, miejsce, które wszystko zmieniło!

Powiedz, czego sobie życzycie z Kubą?

Dużo miłości, zdrowia, bo zdrowie jest najważniejsze. Na pewno i szczęścia, troszkę spokoju, żeby odetchnąć od tego wszystkiego, co się wydarzyło. Żeby wszystko było w porządku. Przez to, co przeszliśmy, inaczej patrzymy na codzienność. Cieszymy się z bardzo błahych rzeczy. Nie trzeba spektakularnych doznań, żeby czuć, że jest się razem.

Kuba jest cały czas z Tobą?

Jest codziennie od rana do wieczora. Mieszka w hotelu, pracuje zdalnie ze szpitala. Uparł się, że ze mną zostanie – jest kochany! To wielkie szczęście spotkać w życiu taką osobę. I myślę, że te doświadczenia scalą nasz związek mocno. Od samego początku czułam, że to bardzo zbliża. Jestem szczęśliwa! Dodatkowo świadomość posiadania dwutysięcznej nerki daje mi świadomość nowego, szczególnego życia. Pragnę podziękować wszystkim lekarzom oraz całemu personelowi Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku za uratowanie mi życia, wspaniałą i profesjonalną opiekę i nieprawdopodobne zaangażowanie w wykonywaną pracę. Za to, że otrzymałam szansę na dalsze życie – nowe życie. Z całego serca dziękuję! ■

Wywiad z Rampowiczką Magdą przeprowadziła Beata Miśków, Redaktor Portalu Rampa – Pokonujemy bariery, rampa.net.pl.

Polacy nie potrafią odpoczywać na urlopie

36 proc. Polaków nie umie zapomnieć o pracy podczas wakacyjnego wyjazdu. Efekt jest taki, że po wakacjach wracają jeszcze bardziej zmęczeni, niż byli przed urlopem.

Blisko połowa Polaków uważa, że jesteśmy najbardziej zestresowanym narodem w Europie. Dla 37 proc. głównym źródłem stresu jest praca. Urlop nie zawsze jest rozwiązaniem – podczas wypoczynku myślimy o niedokończonych projektach oraz o tym, co czeka nas po powrocie. Monitor Rynku Pracy Instytutu Badawczego Randstad wskazuje, że 36 proc. Polaków nie potrafi zapomnieć o pracy podczas wakacyjnego wyjazdu. Dr Karolina Oleksa-Marewska, psycholog z Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu, przekonuje, że aby wypoczynek mógł spełnić swoją rolę, potrzebne jest odpowiednie przygotowanie mentalne oraz dbałość o fizyczny relaks i odpowiednie towarzystwo.

– Wypoczynek powinniśmy zaplanować z wyprzedzeniem, aby nie przeskakiwać nagle z trybu zadań służbowych na tryb urlopowy. Jeśli to przejście jest nagłe, to często rozpoczynamy urlop, mając jeszcze w głowie sporo spraw, których nie udało się nam zakończyć. Ważne jest, żebyśmy mieli czystą głowę, bo wtedy możemy myśleć pozytywnie i nie przejmować się pracą. Każdy z nas doświadczył przecież sytuacji, w której po powrocie do domu zastanawiał się jeszcze, czy dobrze napisał raport, czy odpowiedział na wszystkie e-maile, czy są tematy, które musi dokończyć następnego dnia. Wtedy, nawet jeśli bardzo chcemy odpocząć i spędzić czas z rodziną, to nam się to nie uda, bo służbowe myśli będą nam krążyć z tyłu głowy – tłumaczy psycholog z WSB w Poznaniu.

Eksperci radzą, aby przed urlopem załatwić możliwie jak najwięcej spraw, a w czasie wypoczynku nie myśleć o czekających nas obowiązkach. Jednak nie zawsze jest to możliwe. Monitor Rynku Pracy wskazuje, że 60 proc. pracowników otrzymało od przełożonych polecenie, aby w czasie urlopu byli pod telefonem, co trzeci zaś miał obowiązek natychmiastowego odpowiadania na służbowe telefony i e-maile.

Fot. pixabay.com

Dobry wypoczynek łączy się także z fizycznym relaksem. Dla każdego może oznaczać on coś innego, jednak zdaniem ekspertki błędem jest korzystanie w czasie urlopu z tabletów i smartfonów oraz przeglądanie mediów społecznościowych. Taka aktywność może co prawda pomóc nam się odprężyć, ale ostatecznie nie pozwala odpocząć naszemu mózgowi, który jest atakowany przez zbyt dużą liczbę bodźców.

– Robimy częsty błąd, gdy w czasie wakacji lub weekendu, który spędzamy w domu, sięgamy po telefon czy komputer – ocenia Oleksa-Marewska. – Warto zadbać o aktywny wypoczynek fizyczny. Każdy z nas ma inny styl odpoczywania. Jeden uwielbia chodzić na basen lub jeździć rowerem, ale są też osoby, które po prostu lubią przesiadywać w domu na kanapie i to też jest okej. Najważniejsze, żebyśmy dali swoim oczom i umysłowi odpocząć. Lepiej więc sięgnąć po książkę czy po prostu zafundować sobie krótką drzemkę – są to proste metody, dzięki którym nasze ciało może się zrelaksować.

Kluczowa jest też dbałość o towarzystwo i prawdziwe kontakty, które są alternatywą dla rozmów prowadzonych przez komunikatory internetowe.

– Mamy różne narzędzia: telefony, laptopy, tablety, ale de facto brakuje nam kontaktu typowo fizycznego, takiego czysto relacyjnego. Jeżeli spędzamy czas z osobami, które są nam bliskie, to możemy się trochę wygadać, wyżalić, pośmiać, pożartować. Okazuje się, że są to bardzo istotne dla nas bodźce, bardzo nam potrzebne. Jeśli możemy sobie pozwolić wyłącznie na krótki urlop, ale za to spędzimy

go z kimś, kogo lubimy, to i tak jesteśmy w stanie naładować nasze baterie – przekonuje psycholog.

Współczesnym problemem jest również to, że wypoczynek traktujemy jako nasz kolejny obowiązek. Zamiast robić rzeczy, które rzeczywiście sprawiają nam przyjemność, to kierujemy się opinią innych i tym co wypada, a co nie. Dlatego zamiast leniwego wypoczynku nad morzem wybieramy zwiedzanie i odhaczanie kolejnych punktów na liście atrakcji na mapie świata.

– Sami sobie narzucamy presję wewnętrzną i niestety ta presja nas mocno męczy. Jeżeli chcemy odhaczyć dużą liczbę spotkań rodzinnych, podczas których nie zawsze jesteśmy naturalni i uśmiechamy się tylko dlatego, aby dobrze wypaść, to w efekcie zamiast odpocząć, jeszcze bardziej siebie męczymy. Dlatego warto unikać takich czynności, których nie lubimy robić. Warto też unikać presji, jaką sami sobie narzucamy oraz osób, które są dla nas w jakiś sposób toksyczne – wymienia ekspertka.

Duże znaczenie ma też długość odpoczynku. Według różnych opinii urlop powinien trwać 8 dni albo trzy tygodnie. W tej krótszej wersji, na adaptację do nowych warunków przeznaczamy 2-3 dni, a dopiero później naprawdę odpoczywamy. Przy 3-tygodniowym urlopie, pierwszy tydzień ma nas odstresować i pomóc zapomnieć o obowiązkach, w drugim będziemy w pełni korzystać z wolnego, w trzecim powoli przygotowywać się na powrót do pracy.

– Dobrze wypocząć możemy nawet w tydzień. Bardzo istotne jest, abyśmy się do tego przygotowali, tzn. zamknęli maksymalnie dużo tematów przed wyjazdem. Po drugie, wybrali miejsce, które faktycznie nas interesuje – jeżeli naprawdę mamy ochotę pojechać w góry, to zróbmy to. Po trzecie, wybierzmy towarzystwo osób, z którymi czujemy się dobrze – podsumowuje Oleksa.

Część z nas ma potrzebę oznaczenia się w trakcie urlopu w mediach społecznościowych i pokazywania miejsc, w których przebywamy. W ten sposób chcemy wzbudzać zazdrość wśród naszych znajomych.

– Jeśli cały czas jesteśmy podłączeni do portali społecznościowych i czujemy presję, że musimy opublikować zdjęcia z kolejnej wycieczki, to w efekcie na naszym urlopie jesteśmy bardziej w sferze wirtualnej niż rzeczywistej. Nie mamy poczucia, że jesteśmy tu i teraz, i że możemy odpocząć. Cały czas myślimy o tym, aby wyszło dobre zdjęcie, aby było najlepsze światło oraz zastanawiamy się, czy zrobiliśmy odpowiedni uśmiech albo pozę. W takiej sytuacji nasz mózg jest przeciążony procesami myślowymi i nie ma chwili wytchnienia. A wystarczy popatrzeć na wodę, na góry, wziąć głęboki oddech – tego nam naprawdę dzisiaj brakuje – przekonuje dr Karolina Oleksa-Marewska. ■

Źródło: newseria.pl

Bezpieczeństwo podczas wakacji

Wakacje to dla dzieci i młodzieży czas wypoczynku. Ale dla służb to także czas wytężonej pracy. Dlatego policjanci i strażacy przygotowali się do zapewnienia bezpieczeństwa w trakcie letnich miesięcy.

Funkcjonariusze służb podległych MSWiA będą dbać o bezpieczeństwo osób podróżujących na letni wypoczynek, a także spędzających ten czas m.in. nad wodą i na obozach harcerskich. Nad bezpieczeństwem na drogach każdej doby będzie czuwać ponad 4 tys. policjantów ruchu drogowego, a w weekendy i w czasie wymiany turnusów nawet 5 tys. funkcjonariuszy. Przez cały okres wakacji Policja na swojej stronie internetowej będzie prezentować bieżącą liczbę i lokalizację wypadków drogowych ze skutkiem śmiertelnym. To nowe narzędzie pozwoli kierowcom ocenić, gdzie należy szczególnie uważać podczas podróży.

Jak zawsze przeprowadzane są też kontrole autokarów, które zabierają dzieci na wakacje. Dlatego Komenda Główna Policji przygotowała wykaz stałych miejsc kontroli autobusów (wraz z numerami telefonów), w których będą sprawdzane przede wszystkim trzeźwość kierowców, dokumenty i stan techniczny pojazdów. Wykaz miejsc jest dostępny na stronie policja.pl – każda osoba może zgłosić konieczność kontroli osobiście w jednostce Policji lub telefonicznie. Najlepszym rozwiązaniem jest poinformowanie policjantów o planowanym wyjeździe z kilkudniowym wyprzedzeniem.

Tego lata służbę na wodzie (a więc z użyciem ponad 300 łodzi i motorówek) będzie pełnić 590 przeszkolonych policjantów. W okolice akwenów skierowane zostaną także dodatkowe patrole – warto przypomnieć, że Policja kupiła specjalny sprzęt ratunkowy do radiowozów, które jeżdżą na akcje w okolicach jezior i rzek. 800 specjalnymi łodziami dysponują także strażacy. Każda jednostka PSP jest wyposażona przynajmniej w jedną łódź, a te, które operują na terenach o większym zapotrzebowaniu, posiadają więcej sprzętu.

Należy pamiętać, że od 2016 roku na stronie policja.pl funkcjonuje internetowa aplikacja Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa. Dzięki niej każdy z nas może anonimowo zgłosić Policji zagrożenie, którego był świadkiem. Na mapie można oznaczać m.in. niebezpieczne miejsca nad wodą i przekraczanie dozwolonej prędkości – do każdego zgłoszonego zdarzenia można dodać swój opis, który ułatwi policjantom interwencję.

Przed podróżą na wakacje warto zainstalować w swoim smartfonie aplikację Regionalny System Ostrzegania. Dzięki niej będą do nas docierać komunikaty o zagrożeniach pojawiających się na obszarze, na którym przebywamy. RSO ostrzeże nas m.in. przed burzami z gradem i silnym wiatrem. Bezpłatną aplikację RSO można pobrać w sklepach z aplikacjami na poszczególne platformy (Google Play, Apple App Store, Windows Phone Store). ■

Źródło: Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

ERKON

Wyciągnąć pomocną dłoń

Na czym polega rola asystenta osoby z niepełnosprawnością? Rozmawialiśmy o tym z jedną z asystentek – Katarzyną Błażejewską, która świadczy takie usługi w projekcie Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych.

ALEKSANDRA SASIN

Z jakimi osobami ma Pani styczność w swojej pracy?

Na dzień dzisiejszy odwiedzam trzynastu podopiecznych. Są to osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Część z nich to osoby chore psychicznie, osoby niewidome, a także osoby sparaliżowane, które tak naprawdę poruszają tylko i wyłącznie głową.

Jak wygląda Pani typowy dzień? Czy każdy jest dedykowany jednej osobie czy może odwiedza Pani kilka osób dziennie?

Dzień zaczynamy od zapoznania się z grafikiem. Zazwyczaj dziennie spędzam czas z trzema, czterema uczestnikami projektu. Przeważnie nasz dzień jest zapełniony od 8:00 do 17:00. Czasem bywa tak, że te wizyty są przeplatane, na przykład rano jadę do jednego beneficjenta, zawożę go do lekarza na badania, a w trakcie idę do innej osoby. Po zakończeniu badania wracam po tę pierwszą.

Czego beneficjenci najbardziej potrzebują? Czego oczekują od wizyty asystenta?

Najczęściej są to zwykłe codzienne czynności takie jak rozmowa, wypicie razem herbaty. Z bardziej aktywnymi beneficjentami jest to wyjście na spacer. Często jest to również pomoc w wypożyczeniu książki, w korespondencji czy wypełnieniu jakiegoś pisma, ponieważ część z tych osób nie jest w stanie samemu wybrać się po książkę. Nie jesteśmy tutaj typowymi pielęgniarzami.

Jakie stosunki udaje się Pani zbudować z podopiecznymi?

Są to głównie stosunki przyjacielskie. Oczywiście do starszych pacjentów zwracam się „pan/pani", ale jest też grupa osób, z którą jesteśmy na „ty".

Co najbardziej podoba się Pani w tej pracy?

Najbardziej podoba mi się to, że mogę dużo dowiedzieć się od osób, do których przychodzę. Często wychodzę z nimi i poznaję okolice Elbląga, bo wcześniej zazwyczaj mój spacer to było przejście od punktu A do punktu B, a tutaj poznaję okolice, w których mieszkają podopieczni. Jedna z niewidomych pań powiedziała mi na przykład o tym, że w Elblągu istnieje ogród botaniczny, który powstał przy ulicy Mickiewicza.

Czy spotyka się Pani z jakimiś trudnościami?

Oczywiście, że zdarzają się trudności i zagrożenia. Wydaje mi się, że największa trudność to bariery związane z różnymi chorobami. Bardziej wynika to z naszej niewiedzy, bo nie mamy wykształcenia medycznego. Czasem możemy się niewłaściwie odezwać do osoby niepełnosprawnej, którą irytują dane zwroty z powodu niepełnosprawności. Na przykład ostatnio dowiedziałam się od psychologa, że jest kilka odmian schizofrenii i każda z nich inaczej się objawia, przez co pacjenci zmagający się właśnie z tą chorobą mogą różnie reagować.

Jak w takim razie przygotowuje się Pani do asystentury?

Jeżeli chodzi o takie sprawy codzienne, staram się iść na żywioł, bo nigdy nie wiadomo, jaka korespondencja przyjdzie, na co dana osoba będzie miała ochotę, a przede wszystkim siły, bo przecież wszyscy jesteśmy ludźmi. Jeśli chodzi o sprawy bardziej poważne, dużo się uczę od innych, często pytam innych asystentów, czy mieli takie przypadki i tym sposobem bardzo dużo się dowiaduję, próbuję również znaleźć informacje w innych źródłach.

Co, według Pani, jest najbardziej istotne w tej pracy?

Musimy postarać się jak najlepiej wejść w świat danej osoby. Zobaczyć, co sprawia jej najwięcej trudności, a co sprawia jej przyjemność, co lubi. Każdy przypadek jest inny, każda niepełnosprawność może objawiać się na różne sposoby. ■

Więcej informacji o projekcie „Asystent – Pomocna Dłoń" znaleźć można na stronie erkon.elblag.pl.

Spotkania w dobrym TON-ie

Za nami 27. Tydzień Osób Niepełnosprawnych im. Ewy Sprawki. Podczas tegorocznego TON-u nie zabrakło przemarszu ulicami Elbląga, pikniku w Bażantarni i koncertów na Starym Mieście.

RAFAŁ SUŁEK MONIKA SZAŁAS MATEUSZ MISZTAL

TON – jak zwykle – rozpoczął przemarsz. Pierwszy miał miejsce już na początku działalności Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych, był to – wzorem ówczesnej Zachodniej Europy, do której aspirowaliśmy – Tydzień Walki o Równe Prawa i z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych. Sytuacja osób z niepełnosprawnościami była wówczas bardzo trudna. Na ogół były zamknięte w domach, w odosobnionych szkołach i zakładach pracy. Trzeba było otworzyć dla nich świat, a jednocześnie oswoić świat ludzi sprawnych z ich obecnością. Powstawały też kolejne organizacje i placówki działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami, których działalność i ofertę trzeba było nagłośnić. „Tydzień" był do tego wszystkiego świetną okazją i jest nią do dziś.

Z czasem organizatorzy złagodzili przesłanie, wykreślając z nazwy walkę i kładąc nacisk na prezentację możliwości, talentów i osiągnięć osób z niepełnosprawnościami. Po śmierci Ewy Sprawki, wieloletniej Konsultant Osób Niepełnosprawnych i organizatorki wydarzenia, Tydzień otrzymał jej imię. Ma na celu prezentację z jednej strony możliwości i talentów osób z niepełnosprawnościami, a z drugiej – oferty i dorobku organizacji i placówek działających na ich rzecz.

W tegorocznym marszu udział wzięły dzieci, młodzież i dorośli z niepełnosprawnościami, ich opiekunowie i sympatycy. Przemarsz wyruszył (5 czerwca) punktualnie o godz. 10:00 z Placu Kazimierza Jagiellończyka i przeszedł ulicami 12 Lutego, Hetmańską, Giermków i Wigilijną na Stary Rynek.

Fot. Rafał Sułek

TON rozbrzmiał też w Bażantarni

Tym razem organizatorzy postanowili kontynuować rozwiązania wprowadzone w ostatnich latach i część obchodów TON umiejscowić w Bażantarni.

– Myślę, że formuła spotkań w Bażantarni, tak jak to w tym roku jest przemyślane, jest bardzo udana. W zeszłym roku zorganizowaliśmy spotkanie w weekend, wtedy rodziny musiały same przyprowadzić uczestników, więc frekwencja była niższa. Przyjęcie konwencji, że wydarzenie dzieje się w dni robocze, kiedy placówki są czynne, to rzeczywiście dobra propozycja i odpowiedni moment – mówi Teresa Bocheńska, główny organizator Tygodnia Osób Niepełnosprawnych.

Zielone tereny Bażantarni to przestrzeń zarówno do aktywnego spędzania czasu, jak i spokojnego odpoczynku w cieniu drzew – każdy znalazł tam coś dla siebie. Na wszystkich czekały słodkości oraz kiełbaski przekazane przez Bank Żywności, nie zabrakło więc tradycyjnego ogniska przy wiacie Mar-

gitka. Oprawę muzyczną wydarzenia zapewnił zespół Regan Band, który porwał uczestników do tańca.

– Zawsze bierzemy czynny udział w Tygodniu Osób Niepełnosprawnych, w tym roku mamy 100 procent obecności. Bawimy się bardzo dobrze, jest mnóstwo atrakcji, wszyscy są przeszczęśliwi. Nasi uczestnicy chętnie biorą udział w zawodach, zgłosili się do każdej konkurencji – opowiada Agnieszka Waśniewska z WTZ przy Stowarzyszeniu „Tacy sami".

Uczestnikom pikniku pomagali wolontariusze z Regionalnego Centrum Wolontariatu oraz uczniowie Zespołu Szkół Techniczno-Informatycznych. O sportową rozrywkę zadbał Integracyjny Klub Sportowy „Atak", który przygotował dwie konkurencje sportowe. Część akcesoriów do gier i zabaw dostarczył Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1.

– Mamy rzut podkową i grę w boule. Jest wielu przedstawicieli instytucji działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami, mamy piękną pogodę, zabawa jest udana – mówi Aneta Woźny z IKS „Atak".

Dla zwycięzców w obu dyscyplinach (w kategoriach kobiety i mężczyźni) przygotowano atrakcyjne nagrody, medale ufundowane przez Przedszkolny Punkt Terapeutyczny „Mozaika", a także pamiątkowe dyplomy. Uczestnicy konkurencji sportowych otrzymali drobne upominki.

– Bardzo duże zaangażowanie, chęć rywalizacji, empatia, zadowolenie z gry – to coś świetnego. Każdy z każdym rywalizuje, ale po starcie uczestnicy przytulają się, dziękują sobie, cieszą się wspólną zabawą. Wygrana koleżanki jest jakby wygraną zawodnika, który zajął dalsze miejsce – podsumowuje Krzysztof Wojtaszek, trener.

– Dobrze jest po prostu się spotkać, gdy jest dużo osób, porozmawiać, wspólnie spędzić czas. Na tej imprezie jesteśmy po raz pierwszy – dodaje Agnieszka Szewczak, mama dwójki niepełnosprawnych dzieci.

Muzyczna integracja na deser

Niedziela upłynęła pod znakiem muzyki, śpiewu i tańca. Na scenie pojawiło się 15 zespołów i po raz kolejny można było się przekonać, że muzyka łączy.

– Lubię takie imprezy jak Tydzień Osób Niepełnosprawnych im. Ewy Sprawki. Jestem osobą niepełnosprawną i jestem tu co roku – mówi Mariusz Tuliszewski. – Ważne jest to, aby ludzie szanowali się wzajemnie, byśmy potrafili być dla siebie lepsi.

Muzyczny dzień rozpoczęły dzieci z Młodzieżowego Domu Kultury. Później publiczność rozgrzały „Ale Babki". Wesoło było również z zespołem „Radość", a więc drugim z zespołów powstałych przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych. Uśmiech na twarzach zgromadzonej publiczności wywołał „Uśmiech". Na scenie pojawił się też DPS „Niezapominajka".

Skecz pt. „Nasza codzienność na wesoło" przedstawiła grupa z Przezmarka. Na scenie zaprezentował się także Wiesław Baranowski. Po solowym występie scenę opanowały kolejno „Trauguttki", „Lazurki" i „Szwagry". Pojawił się też zespół wokalno-instrumentalny „Łączymy Pokolenia", a także „Światowidki".

Cygańskie tony zaprezentował zespół „Z górki" z UTW w Malborku. Tu uwagę przykuwała nie tylko muzyka, ale także stroje. Panie wystąpiły w pięknych cygańskich sukniach. Muzyczny dzień zakończyły rytmy muzyki szantowej w postaci zespołu Kamrat Shanty Folk.

Osoby widzące mogły przekonać się jak wiele trudu wymaga poruszanie się osoby z dysfunkcją wzroku. Chwila z białą laską i zasłoniętymi oczami wielu dała do myślenia i uświadomiła, że nawet krawężnik stanowi wtedy olbrzymią przeszkodę.

– Myślę, że ten Tydzień Osób Niepełnosprawnych możemy zaliczyć do udanych. Poza wydarzeniami organizowanymi w poszczególnych placówkach i instytucjach działających na rzecz osób niepełnosprawnych, odbyły się trzy główne imprezy organizowane przez ERKON i myślę, że się udały. Z naszych propozycji skorzystało wiele osób. Dziś bawimy się muzycznie. Ta dzisiejsza impreza ma też taki charakter informacyjny, bo są z nami przedstawiciele różnych organizacji działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami – mówi Teresa Bocheńska. – Od wielu lat uczestniczę przy organizacji TON-u i muszę powiedzieć, że z roku na rok jest coraz więcej formalności do załatwienia. Bywa też tak, że na ostatniej prostej przygotowań wychodzi jakiś kłopot. Tak też było i w tym roku. Trzeba jednak zaznaczyć, że instytucje, które w Elblągu funkcjonują, są nam życzliwe, wpierają nas i to wszystko przyczyniło się do tego, że po raz 27. udało się TON zorganizować.

Niedziela była także okazją do tego, by osoby z niepełnosprawnościami mogły zapoznać się z ofertą instytucji i organizacji działających na ich rzecz.

– Istniejemy od roku i jesteśmy na TON-ie po raz pierwszy. Mieliśmy popcorn, malowanie twarzy, tatuaże dla dzieci. Był z nami też klaun. Było dużo uśmiechu i radości wśród dzieci – zaznacza Martyna Zielińska z przedszkolnego punktu terapeutycznego „Mozaika". – Jeśli tylko pojawi się ze strony organizatorów zaproszenie, to na pewno pojawimy się tu też za rok.

Tydzień Osób Niepełnosprawnych został zorganizowany pod patronatem prezydenta Elbląga Witolda Wróblewskiego oraz przy wsparciu finansowym Miasta. ■

Więcej zdjęć z wydarzenia na stronie 44, a także na razemztoba.pl.

Bariery tworzą ludzie, a nie autobusy i tramwaje

Kierowcy komunikacji miejskiej, choć są do tego zobowiązani, nie zawsze pomagają niepełnosprawnym wsiąść do pojazdów. W Elblągu takie sytuacje kończą się interwencją Zarządu Komunikacji Miejskiej u przewoźnika. Nagany jednak nic nie zmieniają, bo to tylko wpis do karty pracownika. – Zawsze będzie liczyć się czynnik ludzki oraz chęć pomocy – mówi Rafał Nowakowski, elblążanin, który porusza się na wózku inwalidzkim. Dobra informacja jest taka, że w przyszłości zmienić ma się w Elblągu kilka przystanków pod kątem bezpieczeństwa i pojawią się nowe pojazdy w pełni przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

JOANNA SIUDAK

Fot. Rafał Sułek

W elbląskiej komunikacji miejskiej obecnie funkcjonuje 58 autobusów niskowejściowych (brak stopnia w pierwszych i drugich drzwiach), z czego 7 to pojazdy niskopodłogowe. Gorzej jest z tramwajami, w przypadku których na trasę wyjeżdża 29 wagonów i tylko 6 z nich to pojazdy niskopodłogowe, a 3 niskowejściowe. Nieco lepiej ma być w niedalekiej przyszłości, bo do Elbląga trafią 4 nowe tramwaje z niskimi pokładami.

Kierowca ma obowiązek pomóc niepełnosprawnemu, ale nie zawsze chce to zrobić

Zgodnie z regulaminem ZKM-u, kierowca musi zapewnić niepełnosprawnym bezpieczne dostanie się do pojazdu. Dotyczy to nie tylko wysunięcia rampy umożliwiającej wjazd, ale także skorzystanie z niej w przypadku, gdy jest to konieczne. Praktyka pokazuje jednak, że nie zawsze dla kierowców jest to oczywiste.

– Choć zdarzają się sygnały na temat sytuacji, w których kierowca lub motorniczy odmówił takiej pomocy – jest ich zdecydowanie mniej niż w latach ubiegłych. Każdy taki sygnał drobiazgowo sprawdzamy i jeśli to konieczne – interweniujemy i wyciągamy konsekwencje wobec przewoźnika – mówi Michał Górecki, rzecznik Zarządu Komunikacji Miejskiej w Elblągu.

Czasami zawiniają ludzka nieuwaga i niewiedza. Nasz rozmówca, który stale korzysta z komunikacji miejskiej poruszając się na wózku inwalidzkim, zwraca uwagę na kolejny problem.

– Wiem, że niektórzy z niepełnosprawnych poruszający się z pomocą tak zwanego „balkonika" mają trudności. Kierowca widząc taką osobę, nie zawsze pomyśli o tym, żeby obniżyć dla niej rampę. Tak naprawdę to myślę, że ogromne znaczenie ma czynnik ludzki, czyli czy kierowcy się chce wyjść i otworzyć klapę, czy nie – komentuje Rafał Nowakowski.

Te przystanki to prawdziwa katastrofa

Mowa o peronach umiejscowionych wzdłuż ul. Obrońców Pokoju i Królewieckiej, gdzie infrastruktura drogowa i przystankowa wymaga modernizacji. Tutaj pasażerowie muszą wejść na jezdnię, aby dostać się do pojazdu. I o ile piesi mogą przyspieszyć kroku, kiedy nadjeżdżają samochody, to w przypadku osób niepełnosprawnych bywa to ryzykowne doświadczenie.

– Takie warunki wpływają na bezpieczeństwo, nie tylko osób niepełnosprawnych, ale także tak zwanych zdrowych. Oczywiście osoba poruszająca się przy balkoniku może się przewrócić, a podnieść się jest jej niezwykle trudno. W takich sytuacjach liczą się sekundy – mówi Nowakowski. Do tragedii jeszcze nie doszło, może też nie trzeba będzie kusić losu, bo ZKM problem widzi i w temacie prowadzi dyskusje.

– Choć w ostatnim czasie nie wpłynęły do ZKM-u uwagi dotyczące tego tematu, wiemy że te przystanki są problematyczne. Według informacji, jakie posiada ZKM, część z nich powinno zostać w najbliższej przyszłości przebudowanych – komentuje Górecki.

Tutaj można zgłaszać swoje uwagi

Zarząd Komunikacji Miejskiej zwraca się z apelem do osób niepełnosprawnych o zgłaszanie wszelkich niedogodności w zakresie infrastruktury przystankowej czy też wyposażenia pojazdów i sposobu obsługi pasażerów. – Dołożymy wszelkich starań, aby takie niedogodności eliminować lub choćby minimalizować – mówi Michał Górecki. Uwagi można zgłaszać anonimowo na oficjalnej stronie ZKM-u. ■

Żagle na maszt

Flaga na maszt wciągnięta, sezon żeglarski rozpoczęty. Otwarcie sezonu w elbląskim Jachtklubie połączone zostało z Piknikiem pod Żaglami, w związku z czym w uroczystości wzięli udział członkowie elbląskiego koła Polskiego Związku Niewidomych.

TERESA BOCHEŃSKA

Piknik pod Żaglami stał się tradycją

Koło PZN w Elblągu zaprzyjaźnione jest z żeglarzami od dawna. – Nasi najmłodsi członkowie uczestniczą w Piknikach pod Żaglami od 13 lat. Wspaniałe jest to, że pomysłodawcą, inicjatorem, organizatorem i sponsorem tej imprezy jest Jachtklub w Elblągu – przypomniała Janina Maksymowicz, prezes Koła. – 10 czerwca 2007 r. jeszcze w Suchaczu rozpoczęliśmy rejs, który trwa do dziś. Nazwiska komandorów: panów Zimnocha, Justyńskiego, i Soroki oraz żeglarzy: panów Kowalskiego, Romanowskiego, Polaka są nam bardzo bliskie. To im należy się ogromne podziękowanie za jeden z najszczęśliwszych dni w roku dla dzieci, uczestników Pikniku – oświadczyła pani prezes.

Jachtklub otwiera się na młodzież

Obecny na Pikniku prezydent Witold Wróblewski przypomniał, że staraniem Miasta odremontowany został niedawno basen jachtowy i zapowiedział, że podejmuje działania, aby w nowym okresie finansowania znalazły się środki na remont całego obiektu.

Dobre wiadomości miał także komandor Jachtklubu – Adam Kapczyński. Opowiedział o nowej strategii rozwoju klubu, w której głównym działaniem będzie szkolenie dzieci i młodzieży.

– Od wielu lat nie było w tym klubie szkolenia młodzieży. Szkoliliśmy osoby dorosłe, nie szkoliliśmy małych dzieciaczków – powiedział. – Postanowiliśmy założyć sobie nową strategię rozwoju klubu, z uwzględnieniem szkolenia dzieci i młodzieży. Na dzień dzisiejszy mamy przygotowaną taką strategię, przygotowaliśmy także projekt i w październiku chcemy już ruszyć z pełnym szkoleniem, całorocznym, co jest istotne, bo niewiele klubów w naszym regionie oferuje całoroczne szkolenie żeglarskie dzieci i młodzieży. Przyjmiemy dzieci w wieku od 7 do 15 lat. Aplikujemy do Ośrodka Wspierania Ekonomii Społecznej. Prowadziliśmy rozmowy, wytypowaliśmy już programy, z których będziemy korzystać, teraz czekamy na środki. Od tego zaczynamy, ale zamierzamy korzystać także z innych programów, z różnych źródeł finansowania – w miarę rozwoju naszego przedsięwzięcia. Mamy pracownika, który zajmuje się pozyskiwaniem tych funduszy. Jest to długofalowa inicjatywa, z którą wiążemy naszą przyszłość. Chcemy wychować sobie nowe pokolenie żeglarzy, którzy będą z nami pływać. Kupimy sprzęt w ramach projektu – to będą Optymisty, ale wcześniej zaczniemy już szkolenia w okresie jesienno-zimowym. Będą to m.in. szkolenia z łódką, żeby dzieciaki na wiosnę były już oswojone z wpadaniem do wody czy wywrotką jachtu – bo to jest rzecz normalna dla żeglarza. Jeszcze nie rozważaliśmy dokładnych kryteriów, jakie powinni spełniać kandydaci, są dopiero opracowywane, natomiast myślę, że nie będzie to umiejętność pływania. Nauka pływania będzie elementem szkolenia, pan dyrektor MOSiR obiecał, że nam udostępni basen. W każdym razie ruszamy z tym projektem w październiku – zapewnił pan komandor.

Można więc mieć nadzieję, że portowe miasto Elbląg będzie mogło w niedalekiej przyszłości szczycić się licznym zastępem żeglarzy. Póki co, na pikniku dzieci bawiły się wesoło uczestnicząc w różnych grach i konkursach, zajadając drożdżówki. Starsi uczestnicy mogli skorzystać m.in. z rejsu jachtem – jak przystało na Pikniku pod Żaglami. Wszyscy cieszyli się piękną pogodą i wypoczynkiem na łonie przyrody. ■

Fot. Teresa Bocheńska

Rok pełen pasji w SOSW nr 2

Codzienna praca i zaangażowanie, niecodzienne wyjazdy, wyjątkowe projekty i działania, które sprawiają, że dzieci wraz z uśmiechem wynoszą ze szkoły wiedzę i wartości – 2018 rok w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym numer 2 obfitował w wydarzenia.

– Gdy zastanawiałam się, jak w kilku słowach streścić rok 2018, za idealne uznałam słowa Andrzeja Wajdy: „Szczęśliwe dni są wtedy, kiedy możemy spotkać na swojej drodze ludzi takich jak my i realizować swoje pasje". Taki był 2018 – rok realizacji wielu wspaniałych przedsięwzięć, które nie byłyby możliwe, gdyby nie dobrzy i dzielący nasze pasje ludzie – podkreśla Krystyna Miezio, dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego numer 2.

Już na początku placówka aktywnie włączyła się w działania związane z uchwaleniem przez Sejm RP (z inicjatywy Rzecznika Praw Dziecka) roku 2018 Rokiem Ireny Sendlerowej. Realizując także założenia międzynarodowego programu „Zachować pamięć. Historia i kultura dwóch narodów", 11 kwietnia podsumowano regionalny konkurs plastyczny „Sprawiedliwi", który służył promocji uniwersalnych wartości, takich jak sprawiedliwość, solidarność i dobroć, oraz miał na celu upamiętnianie osób, które z narażeniem życia ratowały dzieci w czasie okupacji.

– Działania Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 im. Janusza Korczaka w Elblągu to radość i trud codziennej pracy z dzieckiem, uczniem, wychowankiem. To dbanie o jego wszechstronny rozwój wszelkimi możliwymi metodami. To przybliżanie pięknego i czasami niezrozumiałego świata dziecku niepełnosprawnemu, tak, by czuło się w nim bezpiecznie i szczęśliwie. Nie sposób wszystkich wymienić – mówi Marzena Żachowska, pedagog w SOSW nr 2.

Fot. SOSW nr 2

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy numer 2 w 2018 roku realizował wiele projektów, dzięki którym uczniowie mogli zdobyć różnorodną wiedzę i umiejętności, ale też nowe doświadczenia. Jednym z ważniejszych aspektów była realizacja Programu Eko Odkrywcy 5 poprzez projekt „Tajemnice Hoggo – badam, doświadczam, działam!". Placówka we współpracy z Nadleśnictwem Elbląg, Parkiem Krajobrazowym Wysoczyzny Elbląskiej, Parkiem Krajobrazowym „Mierzeja Wiślana" oraz Zespołem Szkół Mechanicznych i Zespołem Szkół Ogólnokształcących nr 2 w Elblągu zorganizowała wiele działań o charakterze ekologicznym. Przykładem może być Regionalny Festiwal Piosenki Leśnej „Cztery pory roku w lesie", który odbył się 27 kwietnia 2018 roku w CSE „Światowid".

– Uczestnicy Festiwalu udowodnili, że przygotowanie występu, zaprezentowanie się na scenie oraz odbiór muzyki przez innych uczestników to dawka tak silnych przeżyć, że wiedza i wrażliwość przyrodnicza, która w piosenkach jest przekazywana, jeszcze długo będzie rozbrzmiewać w uszach i sercach. I tak niewątpliwie się staje, gdy w działania edukacyjne włączymy muzykę, spontaniczną i nieskrępowaną twórczość dzieci – zaznacza Marzena Żachowska.

W placówce dużą wagę przywiązuje się do edukacji ekologicznej. W SOSW nr 2 realizowano projekt „U źródeł królowej polskich rzek", doceniony przez Fundację ING Dzieciom, w ramach którego uczniowie ośrodka spędzili dwa tygodnie na Turnusie Uśmiechu w Wiśle, gdzie zasoby przyrody stały się przestrzenią aktywnej rehabilitacji, a także projekt pt. „Szkolny ogród dla Niepodległej" oraz realizowany w ramach rządowego „Programu integracji społeczności romskiej w Polsce na rok 2018" projekt „Eko – Akademia Romska – twórczo i aktywnie odpoczywamy".

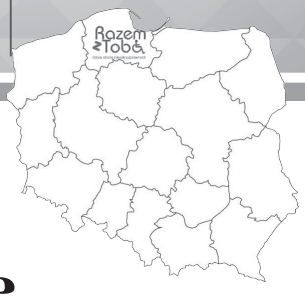
– Przyroda to doskonała płaszczyzna do budowania pozytywnych relacji między ludźmi. Poprzez edu-

kację przyrodniczą, a w szczególności ekologiczną i realizację działań głównie w terenie, uczniowie nie tylko rozszerzali zakres wiedzy szkolnej, ale też odkrywali, czym jest radosna zabawa i aktywny odpoczynek na świeżym powietrzu – podkreślają nauczyciele ośrodka. – Lata pracy pedagogicznej i terapeutycznej wskazały nauczycielom i terapeutom, iż to, czego uczniowie sami doświadczą, odkryją, poznają pozostanie na długo w ich pamięci. Jeśli jest to w towarzystwie bliskich, wspierających osób, świat, który na co dzień charakteryzuje wiele barier, w tym architektonicznych, staje się bliższy, oswojony, bezpieczny i piękny – dodaje Marzena Żachowska.

We wrześniu placówka została powołana do pełnienia funkcji Wiodącego Ośrodka Koordynacyjno-Rehabilitacyjno-Opiekuńczego – 20 września zainaugurowano działalność „Elbląskiego Malucha", w którym rodzice mogą skorzystać ze wsparcia specjalistów tworzących interdyscyplinarny zespół. Jesień i zima przyniosły Specjalnemu Ośrodkowi Szkolno-Wychowawczemu nr 2 nagrody będące docenieniem pracy na rzecz bezpieczeństwa. W październiku placówka otrzymała certyfikat „Chronimy Dzieci", z kolei w grudniu Warmińsko-Mazurski Kurator Oświaty przyznał ośrodkowi certyfikat „Szkoła Promująca Bezpieczeństwo". Zwieńczeniem roku i jednym z większych sukcesów SOSW nr 2 była wygrana w Budżecie Obywatelskim.

– Nasz projekt pt. „Konik polny, wskocz na wyższy stopień wspólnej zabawy" zakłada utworzenie na zielonych terenach placówki ciekawego kompleksu placów zabaw o charakterze integracyjnym. Pomysł poparło aż 2 471 mieszkańców Elbląga. To też pokazało, że idea integracji jest bliska wielu osobom, a placówka ma wielu przyjaciół. To dzięki wspaniałym elblążanom, przyjaciołom placówki, pracownikom, rodzicom oraz dzieciom rok 2018 to niemal 365 radosnych dni – podsumowuje Krystyna Miezio, dyrektor SOSW nr 2. ■

Red.



SPOŁECZEŃSTWO

OnkoRejs w Gdyni

Szli wzdłuż granic Polski, by pokazać, że z rakiem można walczyć, pokonywać własne słabości i że rak to nie wyrok. Wydarzenie organizuje Fundacja OnkoRejs – Wybieram Życie. Jedna z grup zawitała do Gdyni. Uczestnicy marszu spotkali się z mieszkańcami miasta.

Fot. mat. Gdyńskiego Centrum Zdrowia

– OnkoRejs powstał po to, by dawać nadzieję wszystkim tym, którzy są chorzy. Aby pokazać, że rak to nie wyrok i każdy z nas powinien marzyć i spełniać marzenia. Chcemy pokazać wszystkim – zdrowym i chorym, że warto cieszyć się każdą minutą swojego życia i szkoda marnować cenny czas na negatywne myśli. Idąc, zachęcamy do badań profilaktycznych, rozdajemy ulotki i staramy się przekonywać, że rak wcześnie wykryty w większości przypadków jest wyleczalny – mówi pani Krystyna, koordynator grupy.

Uczestniczki marszu opowiedziały swoje historie, jak zaczęła się ich walka z chorobą i jak wygląda teraz. Mówiły, że nie wolno się poddawać, że diagnoza wcale nie musi oznaczać najgorszego. Kobiety podkreślały również, jak ważne jest wykonywanie regularnych badań profilaktycznych. Idący w ramach OnkoRejsu Granicami Polski pokonują ponad stukilometrowe trasy. Swoim marszem dają nadzieję chorym, pokazują, że nawet choroba onkologiczna nie jest w stanie odebrać im radości życia. Dzięki organizowanym na trasach marszu spotkaniom wędrowcy mają kontakt z wieloma osobami. Chorych przekonują, że można czerpać z życia, chorując na raka, a zdrowym powtarzają: badaj się! Rak jest wyleczalny, im wcześniej wykryty, tym szanse na wyleczenie są większe. – Zdrowe osoby myślą, że ich to nie dotyczy. Boją się robić badania. To błąd, badajcie się – kontynuuje pani Krystyna. ■

Łukasz Kamiński, Gdyńskie Centrum Zdrowia

ZDROWIE

Bezpłatne szczepienia przeciw HPV

Radni Miasta Gdańska przegłosowali uchwałę dotyczącą finansowania programu darmowych szczepień przeciw HPV dla dzieci w latach 2019-2021 na terenie Gminy Miasta Gdańska. W tym roku miasto przeznaczy na ten cel 600 tys. złotych.

Fot. pixabay.com

– Ten program miał być wprowadzony jako rządowy, jednak tak się nie stało. Cieszę się, że robimy to w ramach środków miasta – mówił Piotr Kowalczuk, z-ca Prezydenta ds. edukacji i usług społecznych.

W tym roku, w ramach programu, darmowe szczepienia obejmą dzieci z roczników 2005-2007, natomiast w następnym rozpoczną się szczepienia osób urodzonych w roku 2008. Miasto przeznaczy w tym roku na ten cel 600 tys., a w następnych latach odpowiednio 1425 i 975 tys. złotych. „Program profilaktyki zakażeń wirusami brodawczaka ludzkiego (HPV) na terenie Gminy Miasta Gdańska na lata 2019-2021" obejmuje również kampanię informacyjną, która ma na celu zwiększenie świadomości rodziców o możliwości szczepień i zachęcenia ich do udziału w programie, by powiększyć grupę dziewcząt i chłopców zaszczepionych przeciwko HPV. ■

UM Gdańsk

ZDROWIE

Rajd dla transplantacji

18 czerwca wyruszył „VI Rajd dla transplantacji – Podziel się sobą”. W tym roku trasa rajdu wiodła z Bydgoszczy przez Toruń, Grudziądz, Kwidzyn, Tczew aż do Gdańska, gdzie w Dworze Artusa odbyło się jego zakończenie.

Celem rajdu organizowanego przez Fundację Organiści jest promowanie idei transplantacji oraz świadomego dawstwa narządów i tkanek. W czasie pobytu w Kwidzynie uczestnicy rajdu rozdawali na targowisku miejskim ulotki nt. transplantologii i oświadczenia woli, uświadamiając tym samym i zachęcając do podejmowania dialogu na ten temat w gronie rodziny i przyjaciół. ■

kwidzyn.pl

SPOŁECZEŃSTWO

Daj wędkę, a nie rybę

Gdańszczanie w ramach zbiórki zorganizowanej przez Palestyna Art Alert zebrali 10 856 zł. Pieniądze przekazano Stowarzyszeniu Przyjaciół Osób z Niepełnosprawnością w Betlejem. Za zebrane środki zakupiono dla podopiecznych maszynę laserową do produkcji pamiątek. Może wkrótce trafią do Gdańska.

Z końcem lutego 2019 roku oficjalnie zakończyła się akcja Palestyna Art Alert zorganizowana we współpracy z Polskim Centrum Pomocy Międzynarodowej (PCPM). Dzięki tej gdańskiej oddolnej inicjatywie od grudnia 2018 roku do lutego 2019 roku zebrano łącznie ponad 10 tys. zł. Zbiórki pieniędzy odbywały się do puszek podczas kiermaszów, koncertów, a także poprzez zbiórkę internetową. Środki te wsparły osoby niepełnosprawne z Betlejem (Palestinian Disabled Friends Society - PDFS). Zakupiono laserową maszynę oraz materiały do produkcji pamiątek dla turystów, które umożliwią uzyskanie godnej pracy podopiecznym PDFS. Sprzedaż drewnianych ozdób pozwoli na gromadzenie dalszych środków na funkcjonowanie i pomoc osobom z niepełnosprawnościami z Palestyny.

– Przyświecał nam cel, aby dać potrzebującym przysłowiową wędkę, a nie rybę – mówi Mohamed Atoun z Gdańska. – Naszym zdaniem zakup maszyny i materiałów tym właśnie jest. Było to możliwe dzięki środkom zebranym przez Palestyna Art Alert. Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w zbiórkę. Każdemu, kto wsparł tę inicjatywę! A szczególne podziękowania chcemy skierować do gdańszczanek i gdańszczan.

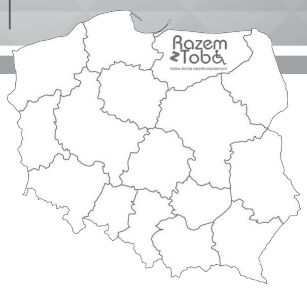
Fot. Palestyna Art Alert

18 czerwca br. spotkali się w Betlejem przedstawiciele Polskiego Centrum Pomocy Międzynarodowej (PCPM) wraz z Palestyna Art Alert oraz Palestine Disabled Friends Society (ang. Palestyńskie Stowarzyszenie Przyjaciół Osób z Niepełnosprawnościami), żeby zobaczyć, jak wyglądają prace po zakupie laserowej maszyny do wycinania pamiątek z drewna.

Kiedy maszyna dotarła do Betlejem, przez dwa pierwsze tygodnie podopieczni szkolili się z obsługi. Organizatorzy zbiórki marzą o tym, by zamówienia na pamiątki z Betlejem, wyprodukowane w Stowarzyszeniu Przyjaciół Osób z Niepełnosprawnościami w Betlejem, mogli składać mieszkańcy Gdańska.

Każdy, kto jest zainteresowany, aby dostać taką pamiątkę, może napisać do Palestyna Art Alert na Facebooku i opisać, co chciałby otrzymać. ■

UM Gdańsk



IŁAWA

Bliżej niezależności

18 czerwca w Iławie uroczyście otwarto mieszkanie wspomagane dla osób z niepełnosprawnościami. Dzięki niemu szansę na podniesienie umiejętności prowadzenia własnego gospodarstwa domowego otrzyma co najmniej 40 osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Po wielu latach starań, poszukiwania środków i możliwości lokalowych wreszcie udało się uruchomić mieszkanie wspomagane dla osób z niepełnosprawnościami. Punktem przełomowym było pozyskanie w 2017 r. przez Gminę Miejską Iława unijnego dofinansowania na rewitalizację hali poprodukcyjnej przy ul. Jasielskiej. Partnerem społecznym tego przedsięwzięcia zostało w drodze konkursu Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Iławie. Zgodnie z opracowaną koncepcją funkcjonowania obiektu, halę przekształcono na Centrum Aktywności Lokalnej, a część budynku zaadaptowano właśnie na mieszkanie wspomagane.

Mieszkanie to w pełni wyposażony lokal o powierzchni 114 m2, posiada dwie sypialnie dla osób z niepełnosprawnościami (zapewnia możliwość nocowania 6 osobom), pokój asystentów, pokój dzienny z aneksem kuchennym oraz łazienkę. Mieszkanie nie ma barier architektonicznych – jest dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową.

Wyposażenie i funkcjonowanie mieszkania wspomaganego jest obecnie finansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, w związku z realizacją przez PSONI Koło w Iławie projektu „Akademia samodzielności". Wsparcie dla uczestników projektu zorganizowane jest w formie pobytów treningowych lub wspieranych.

Fot. pixabay.com

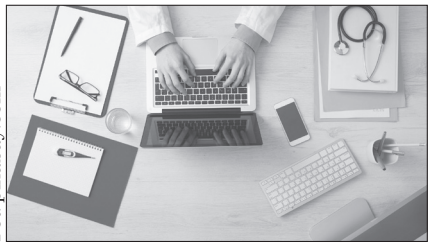
Obecnie treningi mieszkaniowe realizuje pierwsza grupa uczestników projektu, tj. 15 osób z niepełnosprawnością intelektualną, które przy wsparciu asystentów i innych pracowników „Akademii samodzielności", przez okres 12 miesięcy będą odbywały tygodniowe treningi w mieszkaniu, przygotowujące do prowadzenia własnego gospodarstwa domowego. W 2020 roku treningi mieszkaniowe rozpocznie nowa grupa osób z niepełnosprawnościami (kolejnych 15 uczestników). ■

Źródło: ilawa.pl

ZDROWIE

E-ZLA w warmińsko-mazurskim

Od grudnia, czyli od momentu wprowadzenia E-ZLA jako jedynej formy wystawiania zwolnień lekarskich, lekarze z naszego województwa świetnie poradzili sobie z elektronicznymi zwolnieniami. Zwolnienia papierowe były wystawiane sporadycznie.



Fot. pixabay.com

– Większość papierowych zwolnień dotarła do nas jeszcze w grudniu, w następnych miesiącach było już ich bardzo mało. Przypadki osób, którym lekarz wystawi zaświadczenie w nieaktualnej formie, będziemy rozpatrywać indywidualnie – mówi Anna Ilukiewicz, rzecznik ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Od 1 grudnia 2019 r. do 24 maja br. medycy z naszego województwa wystawili 363 571 elektronicznych zwolnień lekarskich, a jedynie 581 na starych, papierowych formularzach. ■

Inf. nadesłana

TORUŃ

Seniorzy świętowali

W Muzeum Etnograficznym 23 czerwca odbyła się piąta edycja „Senioriady" pod hasłem „Jesteśmy".

Fot. Lech Kamiński/torun.pl

Na seniorów z Torunia i okolic czekało wiele atrakcji, w tym badania mobilne, stoiska edukacyjne, warsztaty nordic walking. Dużym zainteresowaniem cieszył się kiermasz rękodzieła z pracami i wytworami klubów seniora, stowarzyszeń, kół gospodyń wiejskich i innych organizacji działających na rzecz seniorów. Nie zabrakło występów grup seniorów, a także wspólnych śpiewów i tańców.

– Gościmy dziś piękne zgromadzenie ludzi, o których mówi się, że są seniorami, ale to przecież okres późnej młodości – powitał żartobliwie zgromadzonych prezydent miasta Michał Zaleski. – Wielu spośród naszych seniorów jest bardzo aktywnych, uczestniczą w wydarzeniach miejskich, jak i w życiu prywatnym. I to z myślą o naszych toruńskich seniorach powstają specjalne pomysły, np. Toruńska Karta Seniora. Senioriada jest corocznym wydarzeniem organizowanym dla seniorów z Torunia i okolic. Po raz drugi jej organizatorami są Fundacja NEUCA dla Zdrowia, a także Rada Seniorów Miasta Torunia oraz Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej UMT, „Senioriada" dofinansowana jest ze środków Miasta Torunia, Patronat Honorowy nad wydarzeniem objął prezydent Michał Zaleski. ■

Magdalena Winiarska
Źródło: torun.pl

SPOŁECZEŃSTWO

Rozmawiali o przemocy w rodzinie

Już po raz czwarty we Włocławku spotkali się specjaliści zaangażowani w przeciwdziałanie przemocy w rodzinie. 5 czerwca dyskutowali na konferencji współorganizowanej przez samorząd województwa kujawsko-pomorskiego.

Fot. pixabay.com

Ta cykliczna konferencja, skierowana do osób zajmujących się zawodowo pomaganiem osobom doświadczającym przemocy czy korygowaniem postaw osób stosujących przemoc, jest doskonałym przykładem nie tylko interdyscyplinarności w podejściu do przemocy, ale też integracji instytucji rządowych, samorządowych i pozarządowych w przeciwdziałaniu przemocy na swoim terenie.

Po części wykładowej uczestnicy konferencji brali udział w warsztatach. Sześć grup warsztatowych zajmowało się takimi obszarami działania jak: ryzyka wystąpienia przemocy wobec dziecka, wykorzystanie dialogu motywującego w pracy z osobami stosującymi przemoc oraz interwencja w kryzysie sytuacyjnym – pierwszy kontakt z klientem.

IV Powiatowa Konferencja odbyła się pod hasłem „Przeciwdziałanie Przemocy w Rodzinie – warsztaty dla profesjonalistów". Tym razem wiodącym partnerem przedsięwzięcia było Miasto Włocławek, a ciężar organizacyjny wziął na siebie Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie we Włocławku.

Pozostałe podmioty zaangażowane w organizację i finansowanie spotkania to: Komenda Miejska Policji we Włocławku, PCPR we Włocławku, Fundacja „Samotna Mama", Pałac Bursztynowy, Uzdrowisko Wieniec Zdrój Sp. z o.o. oraz samorządy gmin z powiatu włocławskiego. ■

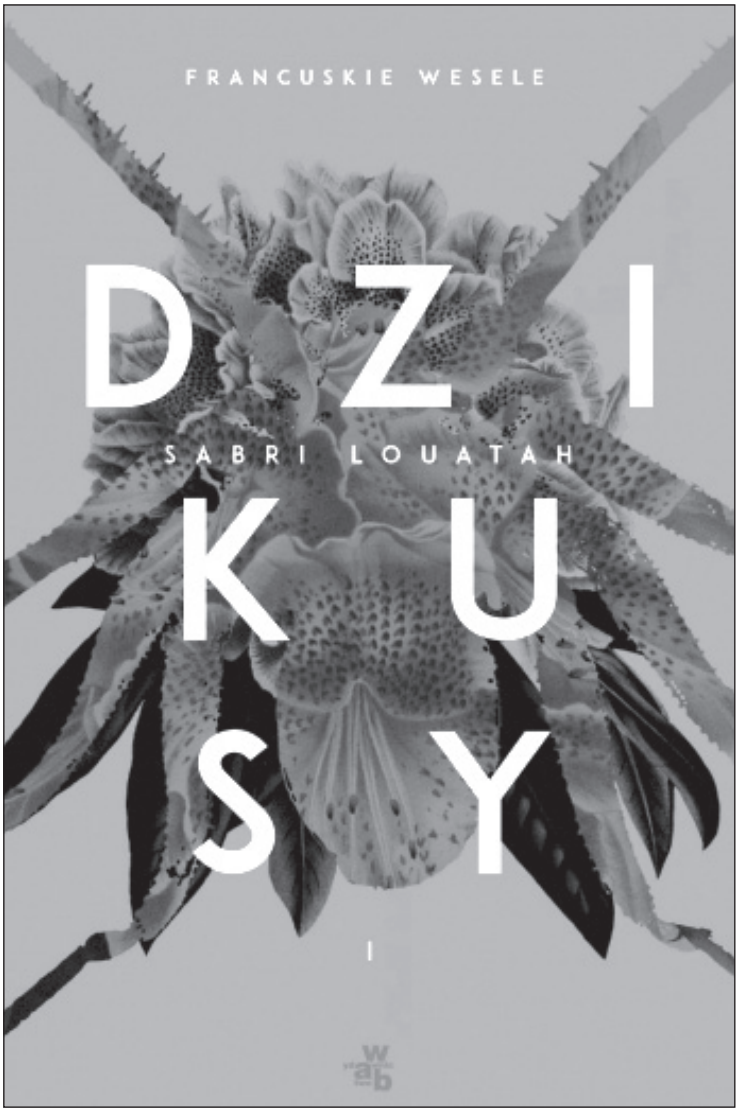
Oprac. Biuro Wsparcia Rodziny i Przeciwdziałania Przemocy w Departamencie Spraw Społecznych.
Źródło: kujawsko-pomorskie.pl

Sabri Louatah „Dzikusy. Tom 1. Francuskie wesele”

„Dzikusy. Tom 1. Francuskie wesele” Sabriego Louataha to saga rodzinna i powieść polityczna. Dla polskich czytelników może być interesująca ze względu na obraz francuskiego społeczeństwa, w którym istotną rolę odgrywają emigranci.

AGNIESZKA PIETRZYK

Akcja powieści dzieje się w ciągu dwóch dni i dotyczy niezmiernie ważnego wydarzenia w życiu każdej rodziny, a mianowicie wesela. Zapewne większość z nas uczestniczyła w takiej uroczystości, wiemy więc, czego mniej więcej się spodziewać. W „Dzikusach” mamy jednak do czynienia z weselem francuskim, a zatem polski czytelnik zetknie się z innym kolorytem i trochę odmiennymi obyczajami. Już na początku powieści dowiadujemy się, że poprzedni mer zakazał ślubów w sobotę, aby mieszkańcom oszczędzić klaksonów, muzyki i bolidów obwieszonych biało-zielonymi proporczykami. Poznawczą atrakcyjność opisywanego wydarzenia podnosi fakt, że państwo młodzi pochodzą z rodzin emigranckich. Panna młoda ma korzenie arabskie, a pan młody wywodzi się z Kabylów. Na weselu ścierają się nie tyle dwie nieznane sobie rodziny, ale dwie kulturowo różne grupy. Mamy więc okazję obserwować rywalizację między emigranckimi familiami, w której każdy chce pokazać, że jest lepszy, a do tych drugich czuje lekceważenie, a nawet wrogość.



Fot. mat. pras.

Głównym bohaterem pierwszego tomu „Dzikusów” jest świadek pana młodego, osiemnastoletni Karim, nastolatek, ubrany w dresy z lampasami, mający styczność z narkotykami. Tę postać poznajemy najlepiej, ale w powieści pojawia się bardzo wielu bohaterów, swoisty barwny kalejdoskop. Niezmiernie ciekawą postacią jest matka Karima, czterdziestoletnia Rabija, wdowa wychowująca dwoje dzieci, mająca marzenia i plany co do własnego życia. Jednostkowe portrety gości weselnych oraz ogólny obraz społeczeństwa emigranckiego to największa zaleta tej książki. Z jednej strony wydaje się, że obserwujemy typowych Francuzów, ubranych w garnitury, którzy rozmawiają o samochodach, gonitwach koni i wyborach prezydenckich. Z drugiej strony ci sami ludzie podkreślają na każdym kroku swoją odrębność kulturową, choćby poprzez rodzaj słuchanej muzyki czy używany język.

„Dzikusy” należy też docenić jako powieść polityczną. Na początku polityka pojawia się jako tło ślubnych wydarzeń. Goście weselni dyskutują o wyborach prezydenckich i sprawdzają w telefonach sondaże przedwyborcze. A rzeczywiście jest o czym debatować, nadszedł bowiem dla Francji wyjątkowy czas, bo po raz pierwszy w historii prezydentem może zostać emigrant z Algierii. Pod koniec powieści polityka wysuwa się na plan pierwszy. Poznajemy kandydata na prezydenta, którego tłumy uwielbiają.

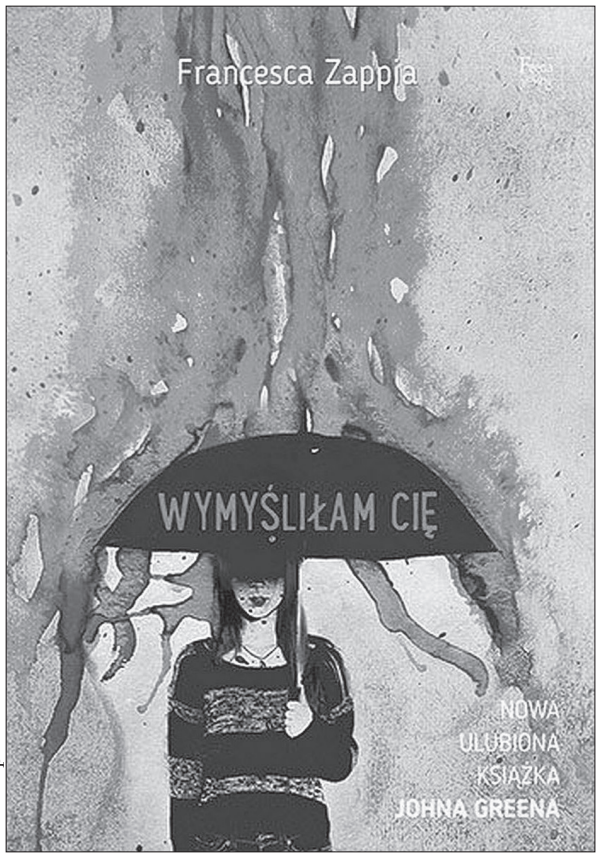
Podobno na punkcie książki Sabriego Louataha oszalała cała Francja. Nam to nie grozi, ale na pewno czeka nas zajmująca lektura. Warto sięgnąć po wersję dźwiękową tej powieści, albowiem interpretacja Marcina Popczyńskiego znakomicie oddaje weselne zamieszanie. ■

Audiobook: Sabri Louatah, „Dzikusy. Tom 1. Francuskie wesele”, tłumaczenie Beata Geppert, Biblioteka Akustyczna 2017, czyta Marcin Popczyński, czas nagrania: 6 godz. 53 min.

WARTO PRZECZYTAĆ

Czy to prawdziwa miłość?

Każdy z nas przeżył wiek młodzieńczy i chyba większość młodzieńczą miłość... ale co, kiedy żyjesz pomiędzy dwoma światami? Tym prawdziwym i tym, który jest w twojej głowie?

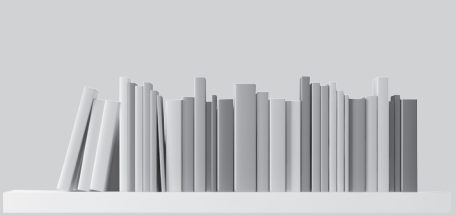


Fot. mat. pras.

Francessa Zappia w książce pod tytułem „Wymyśliłam Cię" opisuje życie młodej dziewczyny, maturzystki o imieniu Alex. Z pozoru jest normalną dorastającą osobą, niestety jej życie utrudnia schizofrenia. Nie jest to jednak typowa książka związana z chorobą psychiczną, która ma wzbudzać litość. Jest to lekka powieść pokazująca, że ludzie ze schizofrenią są wśród nas, a dzięki temu, w jaki sposób została napisana, sami do końca nie wiemy, co jest prawdą, a co fikcją. Bohaterka nie zawsze może rozróżnić co w jej życiu jest prawdziwe. Jednym ze sposobów, dzięki którym Alex radzi sobie z funkcjonowaniem, jest fotografia.

Książka „Wymyśliłam Cię" opowiada o trudzie Alex związanym ze zwykłymi czynnościami: poznawaniem nowych ludzi, szkołą i też o zwykłych próbach, by nie dać się omamić swojej chorobie. Co ma zrobić bohaterka, kiedy w jej życiu pojawia się miłość? Czy ten chłopak istnieje naprawdę? Czy jest to wymysł, czy może kochanie? ■

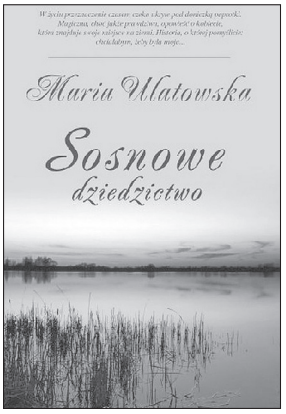
Aleksandra Sasin



Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Maria Ulatowska „Sosnowe dziedzictwo"



Fot. mat. pras.

„Sosnowe dziedzictwo" Marii Ulatowskiej to piękna bajka z piękną bohaterką i nie chodzi tu bynajmniej o wygląd zewnętrzny, lecz o tak zwane wnętrze. W tej powieści piękni są wszyscy. Każdy chce pomagać, nawet nie trzeba o nic prosić, bohaterowie intuicyjnie czują, w jaki sposób mogą być przydatni i z góry spełniają marzenia zupełnie obcych osób.

Gdy Anka jako dziedziczka przyjeżdża do Sosnówki, przepięknego, ale zaniedbanego dworku na Kujawach, to od razu pojawia się u niej pani Irenka, która chce jej służyć, gotować, sprzątać i oczywiście za darmo, bo najważniejsze, żeby być przydatnym, żeby nie siedzieć bezczynnie w domu. Służąca i Sosnówka to jednak za mało, Anka otrzymuje jeszcze w prezencie od losu cudownego kochanka, fantastycznego psa i mnóstwo nowych przyjaciół, którzy ją uwielbiają i prześcigają się w pomaganiu.

„Sosnowe dziedzictwo" to przede wszystkim wiara w ludzi i w szczęście. Jedni czytelnicy wyśmieją tę utopię, inni w nią uwierzą i będzie im lżej na sercu. Polecam miłośnikom bajek. ■

Audiobook: Maria Ulatowska, „Sosnowe dziedzictwo", Wydawnictwo Prószyński i S-ka, czyta Anna Rusiecka, czas nagrania: 8 godz. 5 min.

Remigiusz Mróz „Kasacja"

„Kasacja" Remigiusza Mroza to pierwsza część prawniczego cyklu z mecenas Joanną Chyłką w roli głównej. To coś nowego w polskiej prozie kryminalnej: w tej powieści śledztwo prowadzą adwokaci, a nie policja czy prokuratura.

Joanna Chyłka i jej podopieczny Kordian Oryński mają bronić syna biznesmena oskarżonego o podwójne morderstwo. Sprawa wydaje się z góry przegrana, obrońcy jednak do końca się nie poddają i sięgają po wszystkie dostępne środki, decydują się nawet na wniesienie kasacji. Intryga kryminalna została nakreślona zręcznie, ale to nie ona jest największym atutem książki, lecz prawniczy świat. Rywalizacja między prawnikami oraz zacięte boje na sali sądowej pod piórem Remigiusza Mroza otrzymują fantastyczny, barwny i przede wszystkim wiarygodny koloryt. Bardzo polecam. ■

Audiobook: Remigiusz Mróz, "Kasacja", StoryBox, 2017, czyta Krzysztof Gosztyła, czas nagrania 13 godz. 36 min.

Nieświadomi w pyle śmierci

26 kwietnia 1986 roku zdarza się wypadek, który narazi na śmierć i choroby setki tysięcy osób. Podczas testu w bloku czwartym reaktora jądrowego w Czarnobylu wzrasta temperatura, co prowadzi do dwóch wybuchów. Nikt wtedy nie zdaje sobie sprawy, jak wielki dramat pociągnie za sobą to wydarzenie.

ALEKSANDRA SASIN

Stacja telewizyjna HBO wyemitowała miniserial na podstawie wydarzeń z 1986 roku. Całość trwa ok. 5 godzin, ale emocje, jakie wzbudza w nas to, co znajduje się na ekranie, zostają w podświadomości jeszcze długo po obejrzeniu.

Sam tytuł – nawiązujący bezpośrednio do miejscowości, niedaleko której mieściła się elektrownia – budzi w ludziach niepokój. Historia wybuchu reaktora jest chyba znana wszystkim na całym świecie. Jego skutki były odczuwane także tu, w Polsce. Nie jest to jedyna produkcja, która powstała w oparciu o temat katastrofy w czarnobylskiej elektrowni. Serial w reżyserii Johana Recka jest jednak zupełnie inny niż reszta.

Scenografia, atmosfera, wszechobecny półmrok, szarość i przyćmione kolory zabierają nas w podróż do czasów Ukraińskiej Socjalistycznej Republiki Radzieckiej. Te obrazy już od samego początku sprawiają, że nie jesteśmy tylko widzami przed telewizorami, ale stajemy się towarzyszami nieuchronnej, a dokładniej mówiąc nieuświadomionej, jak się okazuje, przez wszystkich, tragedii, która będzie zagrożeniem nie tylko dla mieszkańców położonej nieopodal Prypeci.

Cały serial dzieli się tak naprawdę na dwa poprzeplatane ze sobą wątki, co pozwala nam śledzić katastrofę z obu stron medalu. Widz ma dzięki temu styczność z reakcją rządu i pracowników elektrowni, a także z tragedią zwykłych prostych ludzi: strażaków, górników czy ich rodzin. Po dość tajemniczym wprowadzeniu do serialu, po kilku minutach znajdujemy się we wnętrzach reaktora wraz z Anatolijem Diatłowem i jego współpracownikami podczas wybuchu. Widzimy ich reakcje, rozkazy i pierwsze dramatyczne chwile po odkryciu pracowników, że coś poszło

Fot. kadr z serialu

nie tak. Kiedy już wiadomo, że nie jest to mała awaria, na ekranach pojawia się Boris Szczerbina wraz z Walerijem Legasowem. To oni będą stać na czele ludzi, dzięki którym reaktor zostanie względnie okiełznany. Szczerbina – twardy, trzymający się systemu działacz partyjny i minister budownictwa naftowego i gazowego w ZSSR, zastępca przewodniczącego Rady Ministrów ZSRR, a także Bohater Pracy Socjalistycznej. Legasow to z kolei radziecki chemik nieorganiczny, członek Akademii Nauk ZSRR, pierwszy zastępca dyrektora Instytutu Energii Atomowej im. I. Kurczatowa. Obydwaj są zupełnie różni, obydwaj – jako członkowie komisji rządowej – dążą do tego, aby katastrofa jak najmniej wpłynęła na ludzi.

Bardzo duży tragizm buduje m.in. reakcja mieszkańców pobliskiego miasteczka tuż po zdarzeniu. Niczego niespodziewający się ludzie wychodzą ze swoich domów, aby pooglądać niecodzienne widowisko. Na pierwszy rzut oka można nawet powiedzieć, że jest to dość sielankowy obraz: dzieci tańczące w delikatnym pyle, dorośli wpatrujący się w świetlistą łunę jak w kinowy ekran...

Poznajemy między innymi młode małżeństwo z Prypeci. On jako strażak wyjeżdża w nocy do pożaru, zostawiając swoją ciężarną żonę. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że to nic takiego. Przecież wróci, zawsze wracał. Dlaczego ta noc miałaby zmienić cokolwiek w ich dotychczasowym życiu? Ta historia nie jest tylko i wyłącznie tragedią jednej rodziny...

Najbardziej kontrowersyjnym pytaniem, które pada często, jest: „Jak do tego doszło?" Przecież to niemożliwe, wszystko szło zgodnie z procedurami. Na to pytanie stara się znaleźć odpowiedź Ulyana Khomyuk, jedna z osób pracujących w zespole kierowanym przez Legasowa. To ona wraz z innymi współpracownikami podejmuje się niebezpiecznego zadania poznania prawdy i przekazania jej światu. Czy wina leżała po stronie osób, które miały wykonać test czy to jakaś wada techniczna? Czy można było uniknąć tragedii?

Nie jest to produkcja dla ludzi o słabych nerwach, nie znajdziemy tam bowiem taryfy ulgowej. W serialu dokładnie ukazane zostały objawy choroby popromiennej, cierpienie innych i dramatyczna walka o to, aby promieniowanie nie rozprzestrzeniło się jeszcze bardziej. Jedno można stwierdzić na pewno: to nie są obrazy, które można obejrzeć bez żadnych emocji. Szczególnie, kiedy przypomnimy sobie, że to zdarzyło się naprawdę... ■

Wszystkie mamy nasze są

Już po raz drugi odbył się wernisaż fotograficzny pod nazwą „Jedyna taka mama". W tym roku wystawę można było zobaczyć w galerii handlowej Arkadia w Warszawie. Pierwsza edycja wydarzenia odbyła się 5 lat temu.

Pomysłodawcą całego projektu jest fundacja Jedyna Taka, która powstała z myślą o integracji i wsparciu osób niepełnosprawnych, w szczególności kobiet. Celami organizacji są przede wszystkim: aktywizacja i zmiana postrzegania osób niepełnosprawnych w środowisku lokalnym, krajowym, a także międzynarodowym, promocja i wspieranie działalności rekreacyjno-sportowej obywateli Unii Europejskiej ze szczególnym uwzględnieniem osób niepełnosprawnych oraz działalność naukowa, kulturalna, informacyjna, sportowa, oświatowa i edukacyjna dedykowana zwłaszcza osobom z niepełnosprawnością.

Projekt „Jedyna Taka Mama" ma na celu pokazanie, że dla dziecka mama jest mamą, nieważne czy jest w pełni sprawna, oraz pokazanie kobietom niepełnosprawnym, a także społeczeństwu, że kobiety niepełnosprawne (w szczególności ruchowo) mogą zostać matkami i cieszyć się posiadaniem potomstwa.

26 maja odbyła się oficjalna inauguracja wystawy, którą można było oglądać do 9 czerwca. W tym czasie na korytarzach galerii handlowej arkadia można było podziwiać fotografie matek nie w pełni sprawnych ruchowo wraz ze swoimi dziećmi. Każda z kobiet podczas sesji fotograficznej skorzystała z usług wizażysty, fryzjera oraz otrzymała koszulkę z napisem „Jedyna taka mama". ■

Oprac. Aleksandra Sasin
Źródło: jedyna-taka.pl

Fot. Sebastian Wolny/jedyna-taka.pl

Muzyka ponad widzeniem

Fot. PZN Okręg Opolski (Facebook)

Ogólnopolski Przegląd PIOSENKI Osób Niewidomych -OPOLE-

Opolski Okręg PZN zaprasza osoby z dysfunkcją wzroku do udziału w I Ogólnopolskim Przeglądzie Piosenki Osób Niewidomych. Impreza odbędzie się we wrześniu w Opolu. Trwają zapisy!

Do Przeglądu zaproszeni są wokaliści i wokalistki, osoby niewidome i słabowidzące z całego kraju. Koncert finałowy, w którym wystąpi 15 wykonawców (wyłonionych przez Komisję Kwalifikacyjną na podstawie zgłoszeń), odbędzie się w środę 4 września w Sali Kameralnej Narodowego Centrum Piosenki Polskiej w Opolu. Impreza nie będzie biletowana.

– W czasie koncertu profesjonalne Jury wyłoni trzech wykonawców, którzy będą reprezentować Polskę na czwartym międzynarodowym festiwalu dla osób niewidomych organizowanym przez Lions Club w Krakowie (4th Lions World Song Festival for the Blind) w dniach 14-16 listopada – informują organizatorzy.

W skład jury, które wyłoni zwycięzców, wejdą: Marek Piekarczyk (legenda polskiego rocka, frontman zespołu TSA), Wacław Masłyk (piosenkarz i kompozytor, członek zespołu Partita) oraz Jarosław Wasik (piosenkarz, autor tekstów i kompozytor, wykonujący utwory z nurtu piosenki literackiej, który od 2013 r. jest dyrektorem Muzeum Piosenki Polskiej w Opolu).

Żeby wziąć udział w I Ogólnopolskim Przeglądzie Osób Niewidomych – Opole 2019, należy do końca lipca przesłać utwór w formacie .mp3 (nie dłuższy niż 5 minut) wraz formularzem zgłoszeniowym. Organizatorzy przyjmują zgłoszenia drogą mailową (e-mail: oppon.opole@gmail.com) oraz tradycyjną pocztą (Polski Związek Niewidomych Okręg Opolski, ul. Kościuszki 25/1, 45-063 Opole).

Szczegółowe informacje, formularz zgłoszeniowy oraz regulamin konkursu znaleźć można na stronie pzn.opole.pl. ■

Oprac. Monika Szałas
Źródło: Polski Związek Niewidomych Okręg Opolski (Facebook)

Studenckie wakacje w pracy

Po egzaminach studenci często chcą podreperować swój uszczuplony w trakcie roku akademickiego budżet. Pewnie nie wszyscy, ale spora część z nich pokusi się o podjęcie jakiegoś zatrudnienia. Dzisiaj pracodawcy oferują różnego rodzaju umowy i niekoniecznie musi być to umowa o pracę. Decydując się na objęcie posady, powinniśmy wiedzieć, z jakich świadczeń możemy korzystać, gdy odprowadzane są składki, a jakie są konsekwencje tego, że szef nas nie ubezpieczył.

Jakimi ubezpieczeniami jest objęty pracujący student?

UBEZPIECZENIE	UMOWA O DZIEŁO (student nie zawiera jej z własnym pracodawcą i nie wykonuje umowy na jego rzecz)	UMOWA ZLECENIA (student nie zawiera jej z własnym pracodawcą i nie wykonuje umowy na jego rzecz oraz nie ukończył 26 lat; umowa nie dotyczy niani)	UMOWA O PRACĘ
EMERYTALNE	nie podlega ubezpieczeniu	nie podlega ubezpieczeniu	obowiązkowe
RENTOWE	nie podlega ubezpieczeniu	nie podlega ubezpieczeniu	obowiązkowe
CHOROBOWE	nie podlega ubezpieczeniu	nie podlega ubezpieczeniu	obowiązkowe
WYPADKOWE	nie podlega ubezpieczeniu	nie podlega ubezpieczeniu	obowiązkowe
ZDROWOTNE	nie podlega ubezpieczeniu	nie podlega ubezpieczeniu	obowiązkowe

ANNA ILUKIEWICZ

Umowa o pracę

Umowa o pracę to porozumienie zawarte między stronami, od którego istnieje obowiązek opłacania składek na ubezpieczenia społeczne. Bez znaczenia jest w jakim wieku jest student. Jako pracownik podlega obligatoryjnie ubezpieczeniu emerytalnemu, rentowemu, wypadkowemu i chorobowemu. Oczywiście wymagana jest też składka na ubezpieczenie zdrowotne. Pracodawca w ciągu 7 dni od rozpoczęcia umowy o pracę jest zmuszony zgłosić nowozatrudnionego pracownika do ZUS. To, czy zostaliśmy zgłoszeni do ubezpieczeń społecznych i z jakim dniem nastąpiło to zgłoszenie, zawsze możemy sprawdzić na swoim koncie na Platformie Usług Elektronicznych ZUS.

– Umowa o pracę to najkorzystniejszy wariant podlegania ubezpieczeniu. Właśnie ona, po spełnieniu pewnych warunków określonych przepisami, pozwala na skorzystanie ze świadczeń takich jak np. zasiłek chorobowy lub opiekuńczy. Student, jako bardzo młoda osoba, która dopiero wkracza na rynek pracy, już zasila składkami swoje indywidualne konto w ZUS i odkłada na przyszłą emeryturę – mówi Katarzyna Krupicka, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa podlaskiego.

Umowa zlecenie

Jednak to nie umowa o pracę jest najczęściej wybieraną umową w przypadku zatrudnienia studentów. W większości praca podejmowana przez żaków na wakacjach ma charakter typowo sezonowego zajęcia i realizowana jest w ramach umowy zlecenia. W przypadku słuchacza, który nie ma ukończonych 26 lat, taka umowa nie podlega w ogóle zgłoszeniu do ubezpieczeń społecznych ani zdrowotnego. Mniejsze koszty pracodawcy mają też ujemne strony. Nie są odkładane składki na ubezpieczenia społeczne, a w przypadku np. wypadku, nie ma możliwości korzystania ze świadczeń z ubezpieczenia wypadkowego.

Umowa o dzieło

Przedmiotem umowy o dzieło jest zobowiązanie do osiągnięcia określonego, indywidualnego rezultatu. Nie powinno być uznane za dzieło coś, co nie odróżnia się od innych występujących na danym rynku rezultatów pracy. Dzieło powinno być wyrazem kreatywności i umiejętności autora. Umowa o dzieło różni się od umowy zlecenia tym, że wykonawca tej umowy zobowiązuje się nie do samego działania, lecz do uzyskania określonego rezultatu tego działania.

Niezależnie czy jest się studentem czy nie, od umowy o dzieło nie płaci się żadnych składek.

Student otrzymuje co prawda wyższe wynagrodzenie, ale nie ma ubezpieczenia. Jeśli jednak słuchacz wykonuje umowę o dzieło na rzecz firmy, w której pracuje na umowę o pracę, bądź zawrze umowę o dzieło z innym podmiotem niż własny pracodawca, ale wykonuje ją na rzecz swojego pracodawcy, to szef będzie musiał opłacić od umowy o dzieło wszystkie składki na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne (łącznie ze składkami od wynagrodzenia pracowniczego). ■

RODO w życiu konsumenta

Dwie kary administracyjne nałożone na podmioty, które rażąco łamały przepisy o ochronie danych osobowych i około 8 tys. skarg od konsumentów – to bilans 12 miesięcy obowiązywania RODO. Unijna regulacja spowodowała wzrost świadomości konsumentów, który ma odzwierciedlenie w dwukrotnie większej liczbie skarg i licznych pytaniach kierowanych do Urzędu Ochrony Danych Osobowych. Z drugiej strony, część zmian ustawodawczych wprowadzanych w Polsce w ostatnich miesiącach okazała się niespójna i nie przysłużyła się do właściwego stosowania przepisów RODO.

– Po roku obowiązywania RODO wiemy już, że panika z tym związana nie miała większego sensu. Do tych przepisów trzeba podchodzić w sposób racjonalny i myślę, że to już dotarło do firm – mówi agencji Newseria Biznes Piotr Drobek, dyrektor Zespołu Analiz i Strategii w Urzędzie Ochrony Danych Osobowych. – Przepisy RODO to jedno z większych wyzwań dla firm, które dotąd niewłaściwie wdrażały ochronę danych osobowych. Dla tych, które podeszły do tego rzetelnie, RODO niewiele zmieniło, bo okazało się tylko kontynuacją wcześniejszych praktyk.

Nieco ponad rok temu, 25 maja 2018 roku, weszło w życie Rozporządzenie o Ochronie Danych Osobowych, które narzuciło szereg nowych obowiązków na podmioty gromadzące i przetwarzające dane osobowe. Firmy i organizacje – pod groźbą kar finansowych nakładanych przez UODO – muszą m.in. stosować takie rozwiązania techniczne i organizacyjne, które zagwarantują maksymalnie wysoki poziom bezpieczeństwa informacji o ich klientach.

– Zapewnienie zgodności z przepisami o ochronie danych osobowych to proces ciągły i RODO właśnie tego wymaga. Ostatni rok pokazał, że to stanowi pewien problem, bo konieczne jest nowe podejście do ochrony danych osobowych – skoncentrowane nie tylko na kwestiach formalnych, lecz także na rzetelnym wdrożeniu procedur wewnątrz organizacji. To proces, który będzie wymagał lat, aby zapewnić, że wszyscy przedsiębiorcy właśnie w ten sposób do ochrony danych osobowych będą podchodzić – mówi Piotr Drobek.

Jak podkreśla, na ocenę funkcjonowania nowych przepisów jest wciąż zbyt wcześnie, ale niestety część zmian ustawodawczych, które były w Polsce wprowadzane na przestrzeni ostatnich kilkunastu miesięcy, nie przysłużyła się do właściwego stosowania przepisów RODO.

– Przykładowo, w świetle RODO nie występuje wprost instytucja upoważnienia do przetwarzania danych. Mowa tu o dokumencie, w którym administrator formalnie potwierdza, że pracownik jest upoważniony, aby przetwarzać dane w jego imieniu. W świetle RODO upoważnienie służy określeniu, kto i do jakich danych może mieć dostęp oraz co może z nimi robić, i nie wymaga to dokumentu na papierze. Można to zapewnić poprzez wewnętrzne procedury i mechanizmy, które powinny być wdrożone w organizacji. Natomiast polskie przepisy, niezwiązane bezpośrednio z RODO, tylko z tzw. dyrektywą policyjną, wracają do modelu pisemnych upoważnień do przetwarzania danych – wyjaśnia Piotr Drobek.

Ekspert podkreśla, że nowe przepisy, które weszły w życie na początku maja, są niespójne z RODO i rozstrzygająca będzie w ich przypadku interpretacja Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Pozytywny jest natomiast wzrost świadomości konsumentów związany z wejściem w życie RODO, który odzwierciedla liczba skarg wpływających do prezesa UODO. Na przestrzeni ostatniego roku było ich ok. 8 tys., podczas gdy w poprzednich latach – dwukrotnie mniej. Skargi są składane zarówno na podmioty sektora prywatnego, jak i publicznego.

– To jest duży wzrost. Widzimy też zainteresowanie konsumentów, którzy pytają nas o informacje, porady np. poprzez naszą infolinię. Wydaje się, że świadomość jest coraz większa. Oczywiście, to nie oznacza od razu, że konsumenci wiedzą, jakie uprawnienia im przysługują. Raczej jest to taka świadomość na poziomie ogólnym – wiedzą, że jest RODO, mają pewne prawa, ale nie zawsze zdają sobie sprawę z tego, czego konkretnie mogą od przedsiębiorstw oczekiwać – mówi Piotr Drobek.

Jak dotąd UODO wydało dwie decyzje nakładające kary administracyjne na podmioty, które nie stosowały się do przepisów RODO. Ekspert podkreśla, że oba przypadki były przykładem „rażącego naruszenia przepisów o ochronie danych osobowych".

– To, czy pojawią się kolejne decyzje, będzie uzależnione od przebiegu toczących się obecnie postępowań. Kiedy wszczynamy postępowanie administracyjne – zainicjowane skargą, informacją mediów bądź w wyniku czynności kontrolnych, to nie wiemy, czy ono zakończy się karą. Wszystko zależy od tego, jaki materiał dowodowy zbierzemy i jak współpracuje z nami przedsiębiorca w trakcie czynności kontrolnych czy postępowania administracyjnego – mówi dyrektor Zespołu Analiz i Strategii w UODO. ■

Źródło: newseria.pl

Seniorzy mogą dorobić więcej

Wielu emerytów i rencistów pomimo pobierania świadczeń, nadal pracuje. Część z nich musi pilnować , aby nie przekroczyć dozwolonych kwot. Po przekroczeniu tych kwot świadczenie może zostać pomniejszone lub całkowicie zawieszone. Od 1 czerwca mogą dorobić więcej. Ile?

ANNA ILUKIEWICZ

Osoby, które przeszły na emeryturę po uzyskaniu powszechnego wieku emerytalnego – kobiety 60 lat, a mężczyźni 65 – mogą dorabiać bez ograniczeń. Taką samą sytuację mają renciści, którzy pobierają renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, a ich niezdolność do pracy pozostaje w związku ze służbą wojskową oraz osoby pobierające renty rodzinne po uprawnionych do tych świadczeń.

Kwoty, do których mogą dorobić emeryci i renciści, zmieniają się co trzy miesiące. W porównaniu z kwotami obowiązującymi od 1 marca do 31 maja, pracujący emeryt i rencista będzie mógł dorobić więcej. Zakład Ubezpieczeń Społecznych w ostatnim miesiącu każdego kwartału ogłasza limity przychodów dla pracujących emerytów i rencistów. Nowe progi będą obowiązywać przez kolejne 3 miesiące, czyli od 1 czerwca do 31 sierpnia 2019 r.

Wpływ na zawieszenie lub pomniejszenie świadczenia ma przychód ze stosunku pracy, umowy zlecenia, umowy agencyjnej, od której są odprowadzane obowiązkowe składki na ubezpieczenia społeczne.

Fot. pixabay.com

Należy powiadomić ZUS o wysokości osiąganego przychodu, jeśli przekroczymy limity.

Jeżeli z zawiadomienia o wysokości przychodu, jaki zamierzamy osiągnąć, wynika, że:

- nie przekroczymy 3465,70 zł miesięcznie – świadczenie będzie wypłacane w pełnej wysokości,
- przekroczymy 3465,70 zł, ale nie więcej niż 6436,30 zł – powoduje to zmniejszenie wypłacanego świadczenia,
- przekroczymy 6436,30 zł – wypłata świadczenia będzie zawieszona.

Od 1 czerwca wzrasta również kwota przychodu, jaki mogą uzyskać osoby pobierające rentę socjalną. Będzie to kwota 3465,70 zł, ale po jej przekroczeniu świadczenie będzie zawieszone, a nie zmniejszone.

Na zawieszenie prawa do renty socjalnej ma wpływ przychód z działalności, od której są obowiązkowe składki na ubezpieczenia społeczne, np. z pracy wykonywanej w ramach stosunku pracy, pracy nakładczej, umowy zlecenia lub umowy agencyjnej, pobierania stypendium sportowego, prowadzenia pozarolniczej działalności gospodarczej. Dochód uzyskany za granicą z powyższych tytułów też ma wpływ na rentę socjalną.

W przypadku tego rodzaju renty wpływ na zawieszenie ma również m.in. przychód podlegający opodatkowaniu na zasadach art. 27 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych. ■

Ziemniaki z symbolem flagi

Według rozporządzenia ministra rolnictwa przy sklepowych stoiskach z ziemniakami konsumenci powinni zobaczyć informację i flagę kraju, z którego pochodzą warzywa. Obowiązek znakowania i poinformowania klientów o kraju pochodzenia ziemniaków spoczywa głównie na sprzedawcach, ale na kolejne regulacje w zakresie znakowania żywności od 2020 roku muszą się przygotować też producenci.

– Konsumenci są coraz bardziej zainteresowani nie tylko tym, czy żywność jest zdrowa, lecz także tym, skąd pochodzi. Prawodawca mocno śledzi trendy konsumenckie i rzeczywiście – zarówno w Polsce, jak i innych krajach UE – wprowadzane są coraz to nowe regulacje w tym zakresie. Przykładowo, we Włoszech istnieje obowiązek informowania o pochodzeniu ryżu albo mąki, z której został wyprodukowany makaron z pszenicy twardej. W Hiszpanii mamy obowiązek podawania pochodzenia mleka. Nasz prawodawca uznał, że dla polskiego konsumenta istotna jest informacja o pochodzeniu ziemniaków – mówi agencji Newseria Biznes Agnieszka Szymecka-Wesołowska, prawnik, wspólnik w Centrum Prawa Żywnościowego.

Fot. pixabay.com

26 maja br. weszła w życie nowa regulacja w zakresie znakowania pochodzenia ziemniaków w obrocie detalicznym. Odpowiednie rozporządzenie w tej sprawie pod koniec kwietna podpisał minister rolnictwa Krzysztof Ardanowski. Zmiana ma m.in. zapobiegać przepakowywaniu i sprzedawaniu zagranicznych warzyw jako polskie.

Nowe przepisy oznaczają, że we wszystkich sklepach i na straganach, przy stoiskach z ziemniakami, konsumenci powinni zobaczyć informację i flagę kraju, z którego pochodzą warzywa.

– W przypadku ziemniaków pakowanych ustawodawca daje trochę więcej czasu, ponieważ warzywa bez tej informacji na opakowaniu mogą być sprzedawane jeszcze do końca roku – mówi Agnieszka Szymecka-Wesołowska.

Obowiązek informowania o pochodzeniu ziemniaków będzie w głównej mierze ciążył na sprzedawcach. Ci muszą zadbać o to, żeby taka informacja znalazła się w dokumentach, które otrzymują od dostawców, a następnie przenieść ją na wywieszkę przy stoisku z warzywami.

– W przypadku ziemniaków pakowanych ta informacja powinna się znaleźć już bezpośrednio na opakowaniu – dodaje Agnieszka Szymecka-Wesołowska.

Prawniczka ocenia, że celem nowych przepisów jest wspieranie konsumenckiego patriotyzmu, który coraz silnej zaznacza się na rynku żywności. Badanie Ipsos „Moda na polskość" pokazało, że 73 proc. Polaków stara się kupować krajowe produkty, a ponad połowa jest gotowa zapłacić więcej za produkt polski niż importowany.

– Ten nowy obowiązek nie wynika z tego, że polski ziemniak jest zdrowszy albo lepszej jakości niż ten pochodzący z Niemiec, Francji czy innego kraju. Chodzi bardziej o poinformowanie konsumenta, że to jest lokalny ziemniak. Są klienci, którzy zwracają na to szczególną uwagę – mówi Agnieszka Szymecka-Wesołowska.

Jak podkreśla, producenci na rynku spożywczym muszą się przygotować także na inne zmiany w zakresie deklarowania pochodzenia produktów. 1 kwietnia 2020 roku wchodzi w życie nowa regulacja, która wymusza obowiązek podawania pochodzenia podstawowego składnika produktu przetworzonego.

– Przykładowo, jeśli na sosie pomidorowym będziemy mieć informację: wyprodukowano w Polsce, bo rzeczywiście zakład przetwórczy przygotował ten sos w Polsce, ale pomidory pochodzą z Hiszpanii, to na etykiecie tego produktu producent powinien poinformować konsumenta o kraju pochodzeniu podstawowego składnika. Co ciekawe, producenci będą mieć tutaj kilka możliwości. Mogą napisać: „pomidory pochodzą z Hiszpanii", „pomidory pochodzą z Unii Europejskiej", albo „pomidory nie pochodzą z Polski", więc wachlarz możliwości jest dość szeroki – mówi Agnieszka Szymecka-Wesołowska. ■

Źródło: newseria.pl

Truskawkowy zawrót głowy

Kucharze tłumaczą, że choć truskawki dojrzewające pod folią zachęcają do zakupu rozmiarem, kształtem i intensywnym kolorem, to smakują nijako. Dlatego też warto wybierać te truskawki, które rosły bezpośrednio na słońcu. Wtedy są słodkie i pachnące. Truskawek nie powinniśmy przechowywać dłużej niż jeden dzień – i nie w lodówce, tylko na świeżym powietrzu. Nadwyżkę owoców warto przerobić na koktajle, musy lub w całości zamrozić. Po zakupie, zamiast pakować je do foliówek, warto wykorzystać do tego drewnianą łubiankę wielokrotnego użytku.

Fot. pixabay.com

Zdaniem kucharzy najlepsze w smaku są truskawki równomiernie ubarwione. Kiedy natomiast owoce mają przebarwienia, są blade lub zielone, to znak, że mogą być kwaśne i niedojrzałe. Z kolei nieregularne kształty czy wybrzuszenia, to efekt błędów przy zapylaniu, ale bez obawy – jeśli owoce dojrzewały na słońcu i mają ładny kolor, to również będą bardzo słodkie. Trzeba jednak uważać na wgniecenia czy obicia, bowiem są to miejsca, w których może wytworzyć się pleśń.

– Mam kilka patentów na to, żeby sprawdzić, czy truskawki są dobre. Jak owoc był na słońcu, to będzie miał więcej słodyczy, a mniej wody, te truskawki będą mniejsze, ale jędrne, będą po prostu słodsze – mówi agencji Newseria David Gaboriaud, kucharz, podróżnik.

Jeśli jest taka możliwość, to warto kupować truskawki bezpośrednio od właścicieli plantacji, wtedy mamy pewność, że owoce są świeże i nie zalegały przez wiele godzin na straganie.

– Kiedy zobaczymy gdzieś po drodze pola truskawkowe, to trzeba skorzystać z okazji. Będzie taniej, będzie sprawdzone, będzie może mniej pestycydów, mniej chemii, więc zdrowsze dla człowieka. A jak się trafi na zupełnie ekologiczne farmy, to jest po prostu crème de la crème, czyli naprawdę po prostu czad – mówi David Gaboriaud.

Lepiej też kupować owoce w mniejszych ilościach, a częściej, tak, by spożywać je na bieżąco. Kiedy bowiem leżą zbyt długo, tracą swój smak i wartości odżywcze.

– Nie należy ich przechowywać w lodówce, bo one wtedy złapią smak lodówki, tylko po prostu na świeżym powietrzu przez jeden, maksimum, dwa dni. Później trzeba je szybko przerobić na dżem. Świeże truskawki jemy od razu, szypułkę zdejmujemy, chociaż one też są jadalne. Mała uwaga: staramy się delikatnie umyć owoce, możemy je namoczyć w wodzie i od razu je wyciągnąć i osuszyć. Bo im dłużej zatrzymamy je w wodzie, albo im dłużej je płuczemy pod wodą, pozbawimy je też smaku i one pompują tę wodę. To jest jak gąbka, a potem truskawki z wodą nie będą dobre – mówi David Gaboriaud.

Eksperci radzą, by na początku sezonu kupić truskawki razem z łubianką, którą później można wielokrotnie wykorzystać. Natomiast transport w nieprzepuszczającej powietrza siatce foliowej spowoduje, że owoce puszczą sok, pogniotą się, a w dalszej kolejności mogą się pokryć pleśnią.

– Raczej nie pakujemy w folię, w plastik też niedobrze. Pakujemy je w tych drewnianych opakowaniach, w których są sprzedawane, i gdy tylko wracamy do domu, staramy się, żeby od razu je wyciągnąć z tego drewnianego opakowania i na płasko wyłożyć na jakiś blat. Bo jak są jedne na drugich, to pod ciężarem te ostatnie na dole bardzo szybko łapią pleśń i bardzo szybko z nich sok wycieknie – mówi David Gaboriaud.

Truskawki są bardzo zdrowe. Zawierają fosfor, wapń, magnez, żelazo i niezbędny dla przyszłych mam kwas foliowy. Dodatkowo są prawdziwą bombą witaminową, zawierają witaminę A, B1, B2, a 100 gramów truskawek pokrywa dzienne zapotrzebowanie na witaminę C, której w truskawkach znajdziemy więcej niż w owocach cytrusowych. ■

Źródło: newseria.pl

Emocje sportowe zwiększają ryzyko zawału

W dniu ważnych rozgrywek sportowych ryzyko zawału serca u mężczyzn może wzrosnąć nawet o 11 proc. w stosunku do ryzyka wyjściowego – ostrzegają eksperci kampanii „Zawał serca – czas to życie". Dlatego warto poznać objawy zawału i szybko na nie reagować.

Pierwsze informacje na temat zwiększonego ryzyka sercowo-naczyniowego związanego z emocjami sportowymi opublikowano już w latach 70. XX wieku. Potwierdzają to również badania kardiologów ze Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu, którzy przeanalizowali polskie dane z lat 2006-2016.

– Wyniki potwierdziły, że choroby serca mogą być związane z silnymi emocjami występującymi także podczas oglądania rozgrywek sportowych i kibicowania – mówi PAP prof. Mariusz Gąsior, kierownik III Katedry i Oddziału Klinicznego Kardiologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Specjaliści analizowali ryzyko zgonów i hospitalizacji z powodu incydentów sercowo-naczyniowych w dniach transmisji meczów piłki nożnej oraz trzy dni przed i jeden dzień po transmisji.

– Dzień meczowy był związany z wyższym o 6 proc. ryzykiem zgonu. W dzień po transmisji sportowej wykazano wyższe o 4 proc. ryzyko zgonu, wyższe o 17 proc. ryzyko hospitalizacji z powodu migotania przedsionków oraz wyższe o 3 proc. ryzyko względne łącznego występowania analizowanych niekorzystnych zdarzeń sercowo-naczyniowych tj. zawału serca, udaru mózgu czy zatorowości płucnej – dodaje dr Piotr Desperak z III Katedry i Oddziału Klinicznego Kardiologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego.

Do czynników predysponujących do większego ryzyka zgonu w wyniku incydentów sercowo-naczyniowych, badacze zaliczyli: płeć męską (wzrost ryzyka o 11 proc.), dramatyczny przebieg wydarzenia (wzrost ryzyka o 25 proc.) oraz zakończenie spotkania remisem (wzrost ryzyka o 23 proc.).

Jak tłumaczą eksperci kampanii „Zawał serca – czas to życie", w trakcie emocjonujących wydarzeń, takich jak np. spotkania sportowe, dochodzi m.in. do wzrostu ciśnienia tętniczego i przyspieszenia tętna. Zmiany te mogą być dodatkowo potęgowane przez palenie papierosów czy spożywanie alkoholu, a kumulacja tych czynników może doprowadzić do zawału serca, również u osób młodych.

– Coraz częściej ofiarami zawałów są ludzie młodzi, przed pięćdziesiątką. Najnowsze badania wskazują, że rocznie ok. 2,5 tys. przypadków zawałów serca w Polsce dotyczy osób przed 45. rokiem życia – przypomina prof. Gąsior.

Co ważne, młodzi ludzie mają większą skłonność do bagatelizowania objawów zawału, do których zalicza się przede wszystkim ból, pieczenie lub ucisk w klatce piersiowej, które mogą promieniować do barku, ręki, szyi lub żuchwy. Ze względu na małą świadomość, że zawał występuje również w młodszym wieku, symptomy te mylnie przypisywane są emocjom przeżywanym podczas rozgrywek sportowych. To z kolei powoduje zwlekanie z wezwaniem pogotowia i opóźnienie pomocy medycznej dla osób z zawałem serca. Dane z Polskiego Rejestru Ostrych Zespołów Wieńcowych wskazują, że Polacy z wezwaniem pogotowia zwlekają średnio dwie godziny.

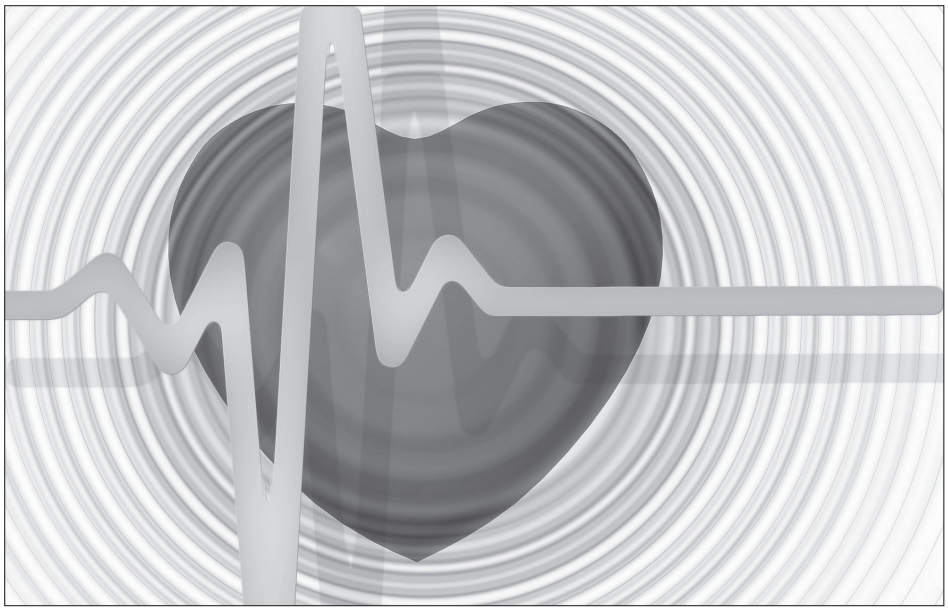
W tym czasie w mięśniu sercowym dochodzi do rozwoju nieodwracalnych zmian, rośnie też znacznie ryzyko zgonu.

– Już w pierwszych minutach zawału powstają w sercu nieodwracalne zmiany, które postępują z upływem czasu. Mają one znaczący wpływ na szanse przeżycia oraz jakość życia po zawale – podkreśla dr Desperak.

Dlatego eksperci są zgodni, że w przypadku podejrzenia zawału konieczny jest natychmiastowy kontakt z numerem alarmowym 112 i wezwanie karetki pogotowia.

Organizatorami kampanii „Zawał serca – czas to życie" są Śląskie Centrum Chorób Serca (ŚCCS) i Fundacja ŚCCS w Zabrzu, a jej partnerem strategicznym firma Philips. Patronat honorowy nad kampanią objęła małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda. ■

Źródło: PAP – Nauka w Polsce



Fot. pixabay.com

Śląsk Wrocław z sekcją blind football

Władze Śląska Wrocław idąc śladem innych klubów piłkarskich na świecie, zdecydowały o utworzeniu blind footballowej seksji piłkarskiej. Powstała ona dzięki nawiązaniu współpracy z Uczniowskim Klubem Sportowym Niewidomych SPRINT.

MATEUSZ MISZTAL

Fot. pixabay.com

Stowarzyszenie to od 9 lat prowadzi we Wrocławiu drużynę piłki nożnej dla niewidomych, tworząc (drugi obok Krakowa) silny ośrodek tego sportu w Polsce. W ramach podjętej współpracy pomiędzy dwoma wspomnianymi podmiotami drużyna UKS SPRINT zmieniła nazwę na Śląsk Wrocław Blind Football. Wrocławski klub będzie ściśle współpracował ze stowarzyszeniem i ma także zapewnić wsparcie organizacyjne oraz sprzęt sportowy dla zawodników i trenerów.

– Nie wiem od czego zacząć, ponieważ jest to dla nas spełnienie marzeń. Czekaliśmy na ten dzień 9 lat. Chyba nie skłamię, jeśli powiem, że to jest najważniejszy dzień w moim życiu – mówił podczas konferencji prasowej kapitan nowej drużyny WKS-u, Robert Mkrtchyan. – Trafiłem do ośrodka dla osób niewidomych i słabowidzących w liceum, w takim okresie dorastania i nie wiedziałem co będzie dalej ze mną. Ze zwykłej szkoły trafiłem do innej szkoły, co wcale nie znaczy, że gorszej, niezwykłej dla mnie. Nie wiedziałem jak to będzie, bo dalej chciałem grać w piłkę. Zawsze ten sport uprawiałem, były różne momenty i wtedy na jednej z lekcji WF–u, zapytałem mojego trenera, Lubomira Praska, czy jest dostępna piłka nożna dla osób słabowidzących i niewidomych, i otrzymałem informację, że tak, że jest. Otrzymałem taką piłkę [z „grzechotką" w środku – red.] i miałem za zadanie ją zlokalizować na boisku z opaską na oczach. Początkowo był to dla mnie, mówiąc kolokwialnie, kosmos, a dziś jest to mój ulubiony dźwięk.

Na podobny ruch kilka tygodni temu zdecydowała się Wisła Kraków, która przejęła drużynę blind footballu powstałą w Krakowie w 2008 roku w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących przy ul. Tynieckiej.

Śląsk Wrocław jest klubem otwartym na osoby niepełnosprawne. W maju ubiegłego roku podczas meczu Śląska z Piastem Gliwice na trybunach wrocławskiego stadionu zasiadło 1074 kibiców z niepełnosprawnościami. I jest to najlepszy wynik na świecie.

Blind footbol – jak sama nazwa wskazuje – to gra w piłkę nożną dla osób niewidomych i słabowidzących. Jej zasady są takie same jak w przypadku graczy pełnosprawnych. Jest jednak kilka różnic. Jedna drużyna składa się z pięciu, a nie jedenastu osób (cztery osoby niewidome i jedna widząca – bramkarz), a boisko ma mniejsze wymiary. Piłka zawiera w sobie tzw. kulki (podobnie jak dziecięca grzechotka), co pozwala łatwiej ją zlokalizować. Podobnie jest w przypadku blind tennisa.

Piłkarze muszą być świetnie wyszkoleni technicznie – bardzo ważna jest umiejętność kontrolowania piłki tak, by utrzymywała się ona przy nodze. Niezwykle istotna jest też koncentracja i komunikacja z kolegami z drużyny.

Ważna jest rola trenera, który przekazuje piłkarzom wiele informacji. To on dyryguje ustawieniem poszczególnych zawodników. Pomocne w blind footballu są także specjalne płyty akustyczne rozmieszczone dookoła boiska. Dzięki temu, że wytwarzają echo, pozwalają one zawodnikom na określenie swojej pozycji na boisku. Uderzenie w płytę powoduje wytworzenie dźwięku, dzięki któremu zawodnik będący przy piłce wie, w którą stronę ją adresować tak, by dotarła do kolegi z drużyny.

Okazja, by przekonać się, jak gra drużyna Śląska, pojawiła się już 4 i 5 maja. Wtedy to na boisku przy ul. Kamiennogórskiej 16 we Wrocławiu rozegrany został turniej Ligi Centralnej Europy w blind footballu.

– My możemy słabo widzieć, my możemy w ogóle nie widzieć, ważne jest to, żebyście to wy widzieli, ponieważ to my spełniamy marzenia na waszych oczach – dodał kapitan Śląsk Wrocław Blind Football podczas konferencji prasowej.

Podobne sekcje piłkarskie w Europie mają utworzone takie kluby jak Anderlecht Bruksela, Schalke 04 Gelsenkirchen czy Borussia Dortmund. ■

Źródło: slaskwroclaw.pl

Integracja poprzez sport

W sobotę 5 czerwca w Tolkmicku (powiat elbląski) odbył się Festyn Sportowo-Integracyjny. Było dużo sportowej rywalizacji, dobry i wcale nie drobny poczęstunek oraz pokaz walki judo. Podróż w czasie umożliwiła grupa rekonstruktorów, która zaprezentowała pokaz walk rycerskich.

MATEUSZ MISZTAL

Stadion Miejski od porannych godzin wypełniony był dużą dawką muzyki i radości. Przed godziną 10:00 rozpoczęła się sportowa rywalizacja. Był rzut piłką tenisową, rzut piłką lekarską, turniej piłki nożnej, turniej tenisa stołowego, rzut do kosza i bieg z przeszkodami.

Tolkmicko odwiedzili uczestnicy Zakładu Aktywności Zawodowej w Kamionku Wielkim, Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kamienniku Wielkim, WTZ przy Domu Pomocy Społecznej Krokus we Władysławowie i Środowiskowego Domu Samopomocy w Przezmarku. Udział w zawodach wzięli także uczestnicy WTZ z Tolkmicka.

Nie lada atrakcją byli rycerze, którzy umożliwili cofnięcie się w czasie i poznanie panujących dawniej zwyczajów. Można było nie tylko zobaczyć jak walczyli rycerze, ale i spróbować takiego rycerza pokonać.

– Dostaliśmy zaproszenie od organizatorów wydarzenia jakiś miesiąc temu, żeby przyjechać jako grupa wynajmijrycerza.pl. Od razu się zgodziliśmy, bo Festyn Sportowo-Integracyjny jest ważnym wydarzeniem dla Tolkmicka, a poza tym jestem z Tolkmicka i tym bardziej cieszę się, że miałem okazję wystąpić w swojej rodzinnej miejscowości – mówi Michał Gzowski z grupy Wynajmij Rycerza.

Fot. Mateusz Misztal

Organizatorzy zadbali również o poczęstunek. Były pierogi i bigos, a szukający ochłody znaleźli lody.

– Dziś chodziło o integrację i fajną zabawę. Osoby z niepełnosprawnościami mogły się tutaj sprawdzić w różnych konkurencjach, które nie są może zbyt spektakularne, ale wzbudzają ducha zdrowej rywalizacji – zaznacza Aleksandra Zienkiewicz, kierownik Warsztatu Terapii Zajęciowej w Kamienniku Wielkim. – Jest to też okazja do spotkań i poszukania swoich nowych zainteresowań. Byli dziś z nami judocy z IKS „Atak" w Elblągu, być może kogoś zainteresuje judo.

Wspomniani judocy zaprezentowali pokazowe walki judo. Wśród członków grupy, która odwiedziła Tolkmicko, był także Marcin Liszcz, który w marcu wywalczył srebrny medal XV Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych.

Na zakończenie sportowego dnia przeprowadzono zawody z przeciągania liny. Najwięcej sportowych emocji było właśnie wtedy. Pięcioosobowe zespoły pokazały, że drzemie w nich olbrzymia siła.

– Myślę, że za rok będzie kolejna edycja. Z tegorocznej wyciągniemy jakieś wnioski, co ewentualnie poprawić, co zrobić, by jeszcze bardziej urozmaicić tą imprezę, żeby ten czas był maksymalnie wykorzystany – mówi Aleksandra Zienkiewicz.

Organizatorami festynu byli: Zakład Aktywności Zawodowej w Kamionku Wielkim, Warsztat Terapii Zajeciowej w Kamienniku Wielkim oraz Klub Sportowy Barkas Tolkmicko. ■

Koszykarze na wózkach w Mikołowie

Zespół reprezentacji Polski w koszykówce na wózkach na zaproszenie JordanBasketPlus i Miasta Mikołów odwiedził Mikołów z okazji Dnia Dziecka.

Fot. Polish Wheelchair Basketball Team

Niepełnosprawni koszykarze przybyli 2 czerwca do Mikołowa głównie po to, aby aktywnie zachęcić dzieci do sportu. Sportowcy chcieli również promować koszykówkę na wózkach.

Dla dzieci przygotowano między innymi warsztaty koszykarskie organizowane przez JordanBasketPlus, gdzie uczestnicy bawili się pod czujnym okiem prawdziwych amerykańskich trenerów. Głównym punktem wizyty reprezentacji Polski w koszykówce na wózkach był pokazowy mecz, który odbył się w sercu miasta, na rynku w Mikołowie.

Zawodnicy nie poprzestali jednak tylko na graniu w koszykówkę. Odwiedzili również dwie mikołowskie szkoły i przeprowadzili warsztaty motywacyjne dla młodzieży.

Wyjątkowe spotkanie z okazji Dnia Dziecka dla najmłodszych nie skończyło się tylko i wyłącznie na koszykówce. Uczestnicy mogli również odwiedzić tamtejszy Aquapark, gdzie przygotowano dla nich liczne atrakcje, a na każdym z orlików różnorodne zabawy na sportowo. ■

Oprac. Aleksandra Sasin
Źródło: Polish Wheelchair Basketball Team (Facebook)

Ampfutboliści Legii Warszawa na podium!

Polscy Ampfutboliści zajęli III miejsce podczas pierwszej edycji Ligi Mistrzów EAFF. W meczu o brązowy medal stawili czoła zawodnikom z Irlandii.

Fot. madesłana

W niedzielę (26 maja) Legia Warszawa wraz z mistrzem Irlandii Cork City wyszła na murawę w meczu o trzecie miejsce Ligi Mistrzów EAFF. Legioniści po pełnym emocji meczu pokonali rywali 3:2.

Już w drugiej minucie Jakub Kożuch strzelił pierwszą bramkę. Radość warszawskiego zepsołu nie trwała jednak długo, bo po minucie na tablicy wyników widniał już remis. W 22 minucie meczu to klub z Irlandii wyszedł na prowadzenie dzięki wykorzystaniu rzutu karnego.

Druga połowa meczu rozpoczęła się podobnie do pierwszej, gdyż Jakub Kożuch po raz drugi wpisał się na listę strzelców. Niestety 8 minut przed regulaminowym końcem gry piłkarz został brutalnie sfaulowany i zniesiony z boiska na noszach.

Ostatni, decydujący strzał należał do Mateusza Kabały, który strzelił gola z rzutu wolnego. W 50. minucie piłkę w bramce umieścił również Marcin Kusiński, jednak sędzia odgwizdał przewinienie Mateusza Kabały. Do regulaminowego czasu gry arbiter doliczył 6 minut.

Do ostatniego gwizdka sędziego wynik się jednak nie zmienił, co dało piłkarzom Legii Warszawa III miejsce w pierwszej edycji Ligi Mistrzów EAFF.

Niezwyciężona została drużyna Ortotek Gaziler, która nie dała żadnych szans rywalom i tytuł najlepszej klubowej drużyny w Europie powędrował do Turcji. Warto w tym miejscu dodać, że Turcy (jako jedyni w Europie) mają trzy szczeble klubowych rozgrywek ampfutbolu, dzięki czemu ich gra stoi na bardzo wysokim poziomie. ■

Aleksandra Sasin

Piękna walka

W wyniku wypadku samochodowego stała się sparaliżowana. To jednak nie przeszkodziło jej w rozwijaniu swoich pasji. Długo walczyła o to, aby choć trochę odzyskać władzę w rękach.

ALEKSANDRA SASIN

Jordan Bones ma 29 lat, jest blogerką z Wielkiej Brytanii. Ma jasne blond włosy, piękną twarz i niebieskie oczy. Na pierwszy rzut oka na Instagramie wygląda jak większość znanych w tym serwisie dziewczyn. Co wyróżnia ją spośród innych? Jordan jeździ na wózku i nie ma w pełni sprawnych rąk. Na YouTubie ma ponad 195 tysięcy subskrypcji, na Instagramie obserwuje ją 137 tysięcy osób.

Od zawsze kochała makijaż, była zwyczajną dziewczyną z marzeniami, ale wszystko zmieniło się w 2005 roku. Wtedy doznała wypadku, który zmienił jej życie. Jordan była sparaliżowana od klatki piersiowej w dół, dodatkowo zaczęła zmagać się z depresją spowodowaną jej niepełnosprawnością.

Dzięki medytacji znów poczuła chęć do życia. W 2010 roku postanowiła stworzyć swój własny kanał na YouTubie, aby motywować innych, nie tylko tych, którzy byli w podobnej sytuacji jak ona. Oprócz działalności videoblogerki, Jordan odwiedza szkoły, telewizje i radia wraz z kampaniami podnoszącymi świadomość bezpieczeństwa na drodze i urazów kręgosłupa.

W 2013 roku rozpoczęła również swoją przygodę z pisaniem. Przez uszkodzoną kamerkę nie mogła nagrywać filmików i z tego właśnie powodu powstał jej blog: JordansBeautifulLife.com. Po krótkim czasie wróciła do kręcenia bardziej profesjonalnych filmików. Nie były one wtedy jednak już tylko na temat motywacji. Zaczęła nagrywać tutoriale o makijażu, a efekty możecie zobaczyć sami.

Vlogerka często dostawała niestosowne komentarze z zapytaniem co się dzieje z jej rękami, czemu tak dziwnie trzyma przyrządy do makijażu. Wtedy Jordan nakręciła filmik pod tytułem „Beautiful Struggle" (Piękna Walka), w którym opowiedziała o swoim życiu i problemach, jakim musiała stawić czoła. Na dzień dzisiejszy ma on na YouTubie ponad 6 milionów wejść. W 2017 roku kobieta wydała nawet książkę o tym samym tytule.

Fot. jordansbeautifullife.com

Oprócz filmików makijażowych Jordan pokazuje również swoje życie, jak na co dzień sobie radzi i że jest po prostu zwykłą osobą, opowiada również o swojej niepełnosprawności, a także pokazuje swoje stylizacje.

– W moim życiu jest bardzo dużo walki. Nie mogę się sama ubrać i nie mogę zrobić sobie sama fryzury, więc robienie sobie samej makijażu to moja rzecz. [...] Konturowanie i rozświetlanie uczy nas, że tam gdzie jest ciemność, zawsze jest światło. Tak samo jest z życiem. Nieważne przez jakie trudności przeszedłeś, nawet jeśli miałeś naprawdę ciemny czas, zawsze będzie światło, które będzie świecić jaśniej – tak o swojej pasji mówi Jordan. ■

Źródło: jordansbeautifullife.com

KAŻDY INNY
WSZYSCY RÓWNI
COALITION