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 7/259 2019

Bezpieczne wakacje

Integracja szansą dla nas wszystkich

więcej str. 10

Pozarządowo na Starym Mieście

więcej str. 22

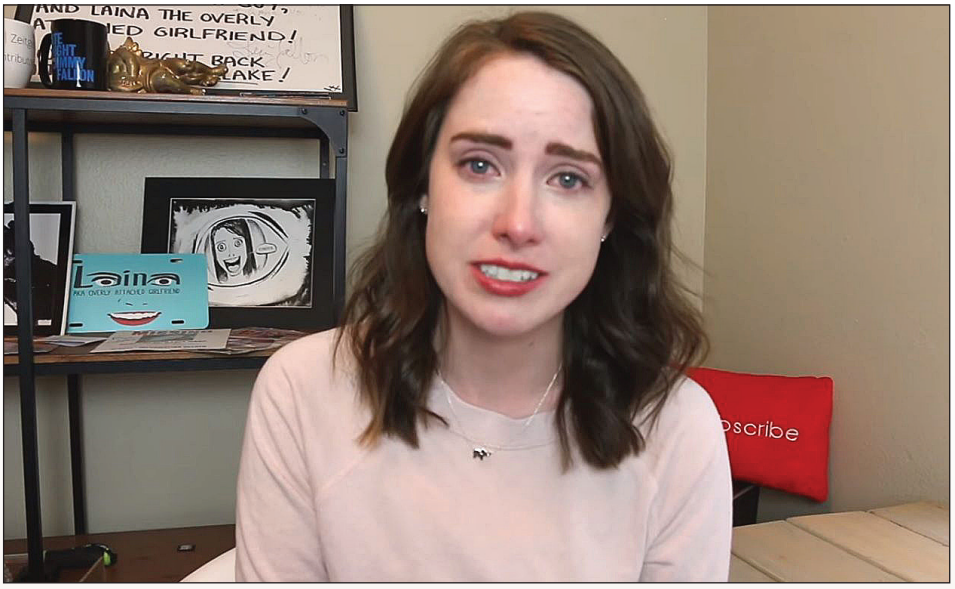
Odwołany lot a odszkodowanie

więcej str. 36

Depresja to walka ze sobą

Choć powoli się to zmienia, depresja i zaburzenia lękowe to dla wielu osób temat trudny. Laina Morris, znana w Internecie jako Overly Attached Girlfriend, postanowiła przełamać tabu i podzieliła się z internautami swoimi doświadczeniami, zachęcając ludzi do tego, by nie bali się sięgać po pomoc.

MONIKA SZAŁAS



Fot. kadr z filmu

Internetowa kariera 28-letniej Amerykanki rozpoczęła się w czerwcu 2012 roku, gdy Laina Morris wzięła udział w konkursie zorganizowanym przez Justina Biebera. W odpowiedzi na wyzwanie Laina nagrała film, który już pierwszego dnia zyskał ogromną popularność (dzisiaj ma 19 milionów odsłon). Postać Overly Attached Girlfriend („nadmiernie przywiązanej dziewczyny") przypadła do gustu internautom, a kadr z filmu, przedstawiający kobietę z szerokim uśmiechem i niepokojącym spojrzeniem, zapoczątkował serię znanych memów. Kreacja OAG, oparta na satyrycznym ujęciu zazdrości w związku i elementów stalkingu wobec partnera, została wielokrotnie wykorzystana przez innych twórców internetowych. Laina Morris postanowiła rozwijać stworzoną przez siebie postać, nagrała również serię wideo z humorystycznymi adaptacjami znanych utworów muzycznych oraz zaczęła tworzyć inne materiały komediowe. W 2013 roku pojawiła się w corocznym podsumowaniu YouTube Rewind, wystąpiła w programie „Late night with Jimmy Fallon", była gościem podcastu „The nerdist", użyczyła również swojego wizerunku na potrzeby współpracy z firmami (m.in. w reklamie Samsunga).

Internautka swoje filmy (których tematyka z czasem znacząco się rozszerzyła) publikowała raz w tygodniu, zaangażowała się w tworzącą się wokół jej kanału społeczność, a swoją sławę przełożyła na działalność charytatywną, prosząc fanów o wspieranie bliskich jej inicjatyw. Z czasem regularność postów zmalała: w 2017 roku Laina opublikowała zaledwie trzy filmy, rok później nagrała wideo, w którym próbowała wyjaśnić przyczyny tego stanu, tłumacząc przerwę w tworzeniu materiałów potrzebą odpoczynku, po czym ponownie zniknęła z sieci na blisko rok.

Kolejny film Lainy okazał się ostatnim. W przesłanym 25 lipca prawie trzydziestominutowym wideo, zatytułowanym „Breaking Up with You...Tube", otworzyła się przed widzami, opowiadając o tym, dlaczego przestała tworzyć i co skłoniło ją do zerwania kontaktu z internautami. Chciała podziękować swoim fanom za lata wspólnych doświadczeń i wyjaśnić, dlaczego zniknęła bez słowa. W wielkich emocjach Laina wyznała, że w ostatnim czasie miała problemy, które ją przerosły.

– Czułam się zawstydzona i winna temu, że byłam zestresowana, że przytłoczyła mnie praca i wielkie możliwości. Nie rozumiałam, dlaczego nie mogę sobie z tym poradzić. Przez wiele lat zmagałam się z tym, jak skomplikowana, trudna, a dla mnie wstydliwa jest depresja. Nie rozumiałam tego i byłam wobec siebie bardzo wymagająca – zwierzyła się widzom.

Jej depresja zaczęła się w 2014 roku i z każdą chwilą postępowała, ale youtuberka nie chciała przyznać się do tego sama przed sobą i ukrywała ten fakt przed bliskimi. W 2015 roku zaczęła nagrywać wideo-pamiętnik dla samej siebie, którego urywki – choć było to dla niej trudne – pokazała w filmie, ponieważ uznała, że to, co chce przekazać w swoim pożegnaniu jest ważniejsze od tego, jak czuje się z tymi nagraniami. Dwa lata później zdecydowała, że potrzebuje przerwy. Skupiła się na swoim życiu prywatnym, zmieniła miejsce zamieszkania, a przede wszystkim znalazła wsparcie w walce z depresją. Udała się na terapię, skorzystała również z pomocy psychiatry i zaczęła przyjmować lekarstwa. Jak sama przyznała, podjęcie decyzji o wdrożeniu leczenia farmakologicznego nie było łatwe i miała opory przed braniem leków, nie mogąc zaakceptować tego, że ma problemy natury psychicznej. Przełamała się jednak, bo wiedziała, że musi zadbać o swoje zdrowie.

– To dla mnie ważne, by opowiedzieć o swoich doświadczeniach i uświadomić wam, że depresja jest trudna i boli. Sprawia, że możesz poczuć się jakbyś wariował, bardzo samotnie, masz wrażenie, jakby to nie miało końca. Są wzloty i upadki. Kiedy czujesz się dobrze, może cię to niepokoić, bo nie wiesz, jak długo to uczucie potrwa, a gdy znowu czujesz się źle, myślałeś, że już sobie z tym poradziłeś. Wiem, że każdy przeżywa to inaczej, tak było w moim przypadku – opowiadała.

Laina zauważyła, że było jej łatwiej zaakceptować swoją chorobę i znaleźć siłę do walki dzięki historiom innych ludzi, którzy przechodzili przez coś podobnego.

– Chcę zachęcić każdego widza, który czuje się źle, zmaga się z depresją, zaburzeniami lękowymi czy jakąkolwiek inną chorobą psychiczną, by sięgnął po pomoc. Proszę, daj sobie czas, żeby zaakceptować chorobę i kochaj siebie pomimo wszystko. Możesz mieć wsparcie terapeuty, psychiatry, rodziny i przyjaciół, ale na koniec dnia zostajesz sam ze swoimi myślami. Musisz kochać siebie – zaapelowała do widzów. ■

Źródło: Laina (YouTube)

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ W ŚWIECIE MODY

5 American model story

Kto powiedział, że osoby z zespołem Downa nie mogą podbijać świata filmu i mody? Jamie Brewer jest świetnym tego przykładem.

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

6 I minął rok...

„Przewodniczenie elbląskiemu klubowi Rotary to dla mnie wielki zaszczyt i wyzwanie. Roczna kadencja nie zmieniła jednak stopnia zaangażowania w działanie samej organizacji".

ZDROWIE

9 Bezpłatnie z dzieckiem w szpitalu
16 Letnie kąpiele przyczyną zapalenia ucha
38 Zdrowe odżywianie chroni przed otyłością

SPOŁECZEŃSTWO

10 Integracja szansą dla wszystkich
12 500 zł na każde dziecko
39 Pluszowy miś czy inteligentne zabawki?

KULTURA

30 Recenzja: „Mózg ćwiczy"
32 Grzech nieznany
33 Artystycznie po raz siedemnasty

PRAWO

8 Koniec ciszy aut elektrycznych
35 Wypadek przy pracy
36 Odwołany lot a odszkodowanie

SPORT

40 11 miejsce Polaków. Złoto dla Rosjan
41 Za nami Grand Prix w Bydgoszczy
42 Kolarski mistrz wraca do zdrowia

ERKON

19 Do ERKON-u na platformie

Mija piąty miesiąc odkąd Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych mieści się pod nowym adresem – Hetmańska 28. Początki nie były łatwe.

PASJONACI

43 Brak palców nie jest barierą

Wypadek zmienił jego życie. W wieku 21 lat stracił palce prawej dłoni. Od dzieciństwa lubił majsterkować. Bakcyl złapany w młodości pozostał do dziś, a wypadek nie zmienił jego największego hobby.

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: pixabay.com

© 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.

Wakacje to specyficzny okres w mediach – istny „sezon ogórkowy". W tym czasie trzeba się trochę natrudzić, by przygotować dzienne porcje newsów. To czas, w którym znacznie częściej pojawiają się materiały pozytywne, którym w normalnym okresie znacznie trudniej przebić się na tzw. „jedynki" lub „główną". Niestety, nie brakuje również informacji tragicznych – w końcu sezon na żniwa i wypoczynek stwarza mediom wiele okazji do podbijania statystyk poprzez liczne doniesienia o wypadkach – nierzadko kończących się tragicznie. Ostatnimi czasy cała Polska żyła historią chłopca, którego ojciec rzucił się pod pociąg, a on sam zniknął w tajemniczych okolicznościach. Jak się później okazało, prawda o jego zaginięciu okazała się tragiczna. Media lubią takie historie, gdyż przyciąga to odbiorców. I trudno winić tutaj portale, gazety czy telewizje, że tak skrupulatnie relacjonują lub przekazują w głównych serwisach informacyjnych tak wiele tragicznych informacji, nierzadko też z ilustracjami z miejsca tragedii. I z pewnością, gdyby nie ludzka ciekawość i chęć oglądania tym podobnych materiałów, to by ich nie było. Osobiście twierdzę, że to nie media odpowiedzialne są za to, co ukazuje się na ich łamach, tylko prosty rachunek ekonomiczny. Tragedie po prostu dobrze się sprzedają i gdyby ludzie nie chcieli tego oglądać lub czytać, to by tego nie było. Uwierzcie mi Państwo, pracuję w mediach już kilka ładnych lat i choć „Razem z Tobą" nie należy do mediów, w którym znaleźć można „wypadki" i „sprawy polityczne", to i my mamy jasny kodeks tego, co powoduje wzmożone reakcje naszych Czytelników. Jednak, żeby unaocznić Państwu, jak to w rzeczywistości działa, przytoczę pewną sytuację sprzed kilkunastu miesięcy.

Spotykamy się na starówce. On [fotoreporter z innego portalu – jednego z najlepiej poczytnych w mieście] wraca z redakcji, ja przechadzam się z wolna z żoną. Witamy się. Pytam: „Jak tam w pracy?", na co on odpowiada: „A słabo... nie było nic ciekawego, statystyki małe. To nie to, co tydzień temu, gdy dwa trupy zrobiły mi najlepsze wyniki ostatnimi czasy".

W pierwszej chwili można się zdziwić, a wręcz zbulwersować. Jednak po głębszym namyśle odpowiedzmy sobie na pytanie, czy aby podobne teksty nie zwracają naszej uwagi, czy nie robią na nas wrażenia szokujące materiały medialne. Pogoń za sensacją nie powinna nas dziwić.

Możemy za to zastanowić się nad tym, jak nie stać się bohaterami tych materiałów. Tragedie, choć medialne, są przede wszystkim ludzkie i zdarzają się niezależnie od zainteresowania mediów. Podczas wakacji bywa, że zapominamy o rozwadze, odpoczynek czasem skłania nas do odłożenia rozsądku na bok, a relaks usypia rozum.

Tekst powstaje w końcówce lipca, w połowie wakacji, gdy licznik utonięć to już 71, tych, którzy nie dotarli do celu podczas podróży samochodem, a jedynie do szpitala, było 2592, a tych którzy już nigdy nigdzie nie dotrą – 245. To nie są liczby, to ludzie – ojcowie, matki, synowie, córki, wnuki. Pamiętajmy, że nie musimy być „naj". Na plaży nie musimy popłynąć najdalej, a za kierownicą nie musimy być najszybsi. Jedyne „naj", jakie powinno nam w czasie urlopu towarzyszyć, to najbezpieczniej. Urlop zwalnia nas z myślenia o pracy (wiem, nie wszystkich), ale nie zwalnia nas z myślenia w ogóle. Dwa, albo i trzy razy zastanówmy się nad tym, co chcemy zrobić. Tak, by na Facebooku lub Instagramie wylądowały zdjęcia z wakacyjnej plaży, a nie szpitala. Nie dopuszczajmy do siebie myśli: „Na pewno nic mi się nie stanie". Ci, którzy szybciej próbowali dotrzeć nad morze lub w góry i ci, którzy przecenili swoje pływackie umiejętności, zapewne też tak myśleli.

Jeśli nie chcemy, by to nasza historia pojawiała się na pierwszych stronach gazet czy w telewizyjnym materiale o kolejnym wypadku, warto pamiętać o bezpieczeństwie i zdrowiu: swoim, bliskich i ludzi wokół nas. Inaczej trudno będzie znaleźć dobre wakacyjne wspomnienia – a właśnie takich Państwu życzę.

Rafał Sutek

American model story

Kto powiedział, że osoby z zespołem Downa nie mogą podbijać świata filmu i mody? Jamie Brewer jest najlepszym przykładem tego, że jeśli bardzo chcą, to nic nie stoi im na przeszkodzie! To, że ich piękno odbiega od tego promowanego w mediach, nie ma znaczenia.

JOANNA MERYK

Jeśli kiedykolwiek oglądałeś „American Horror Story", to na pewno ją kojarzysz. Już w wieku 14 lat zaczęła brać lekcje teatru w College for Kids. Jej aktorskim debiutem okazała się rola Adelaide w serialu „American Horror Story: Murder House". Dwa lata później pojawiła się „Southland", w odcinku zatytułowanym „Heat". Wciąż wierna „American Horror Story", zagrała gościnnie m.in. w „Switched at Birth". Z kolei w 2017 roku nadszedł czas na film komediowy – w „Whitney's Wedding" dostała rolę panny młodej. Tak, to wszystko zagrała kobieta, która urodziła się 5 lutego 1985 r. w Kalifornii – z zespołem Downa.

Oprócz bycia wspaniałą aktorką, Brewer bywa też modelką. W 2015 roku została okrzyknięta pierwszą kobietą z zespołem Downa chodzącą po czerwonym dywanie na New York Fashion Week. Pojawiła się na wybiegu u projektantki Carrie Hammer, w ramach projektu „Role Models Not Runway Models". To kampania, gdzie Hammer pokazuje silne kobiety, które wcale nie muszą pasować do standardów piękna. Brewer pojawiła się w przepięknej czarnej sukience inspirowanej „American Horror Story". Po pokazie, podczas wywiadu dla Entertainment Tonight, powiedziała: „To niesamowite, że branża modowa obejmuje osoby niepełnosprawne. To świetna okazja dla kobiet, które są niepełnosprawne".

Fot. MsJamieBrewer (Twitter)

Poza rozwijaniem swojej kariery Brewer poświęca swój czas także wielu społecznościom działającym na rzecz osób niepełnosprawnych. Jest związana z kilkoma organizacjami non-profit, w tym DSALA, DSiAM, BTAP, National Down Syndrome Congress, Amerykańskim Stowarzyszeniem Osób Niepełnosprawnych Stanów Zjednoczonych i Civitan International. W 2017 r. amerykańska piosenkarka Miley Cyrus poprosiła Brewer o przedstawienie jej na imprezie Variety Power of Women, gdzie Cyrus otrzymała nagrodę dla Fundacji Happy Hippie.

Choć Jamie nie wiąże swojej przyszłości z modą, cieszy się tym, że może dać siłę dziewczynom takim jak ona. „Jeśli ja mogę coś osiągnąć, one też" – powiedziała w programie „Today". ■

Źródło: MsJamieBrewer (Facebook)

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

W NASTĘPNYM NUMERZE:

W dzieciństwie nazywana była „krową" i „zebrą", a dzisiaj jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych modelek na świecie. Winnie Harlow – czarnoskóra kobieta cierpiąca na bielactwo podbija światowe wybiegi mody.

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.

I minął rok...

Przewodniczenie elbląskiemu klubowi Rotary to dla mnie wielki zaszczyt i wyzwanie. Roczna kadencja nie zmieniła jednak stopnia zaangażowania w działanie samej organizacji. Jest nas szesnaście fajnych kobitek i wszystkie angażujemy się w aktywność klubu niezależnie od pełnionej w nim funkcji. Zabrzmiało oficjalnie, ale to tak naprawdę sama przyjemność.

ILONA I DAMIAN NOWACCY

Trafiłam do tego grona w okresie, w którym Julia zajmowała cały mój wolny czas – opieka, różnego rodzaju zajęcia, wyjazdy na turnusy – cały mój świat, 24/7. Naprawdę nie jest łatwo wprowadzić wtedy zmiany i wjechać z butami w tę ułożoną codzienność. Jula miała już jednak dziesięć lat i rytm codziennych zajęć i opieki był już wypracowany, a organizacja dnia nie stanowiła już takiego wyzwania, jak jeszcze kilka lat wcześniej, co w rezultacie dawało więcej czasu. Czasu, który prosił się o wypełnienie czymś pożytecznym. Moment idealny na to, by spotkać na swojej drodze kilkanaście zmotywowanych i pełnych energii dziewczyn. Dołączyć do nich? Pomyślałam – czemu nie?! Fajnie być zauważonym i docenionym jako osoba, która może być jedną z nich.

O istnieniu samej organizacji (mimo że na świecie jest od 100 lat), przyznam, nie miałam wtedy zielonego pojęcia. Zachęciła mnie sama idea, bo będąc częścią środowiska osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów doskonale wiem, że potrzeby wsparcia są bardzo duże. Z czasem okazało się, że nawet większe niż się spodziewałam. Dlatego cieszę się, że mogę choć trochę wyjść im naprzeciw.

Jednak Rotary to nie tylko działalność charytatywna, dla mnie to przede wszystkim inspirujący ludzie, przyjaźnie i cudownie spędzany czas. Działa jak terapia, a to bezcenne.

Jak więc wyglądała prezydentura z perspektywy rodzica (mojej konkretnie osoby...)? Niespodziewanym bonusem członkostwa okazała się możliwość włączenia Julci w działania klubu. Na początku zabierałam ją na spotkania, z czasem zaczęła brać udział w naszych akcjach, by teraz już coraz częściej uczestniczyć w naszych aktywnościach. Nie od początku tak było. Musiałam do tego dojrzeć, bo wiadomo – matka nadopiekuńcza i tu za głośno, tam za późno, a w ogóle to za dużo ludzi... A przecież liczy się radość niesienia pomocy. Bez przyjemności ze wspólnego podejmowania działań takie organizacje jak nasza nie mają szans przetrwać. A dziewczyny mam przecudowne. Współpraca z nimi to poezja, bo że przyjemność, to za mało powiedziane. Kocham je po prostu. Zmieniłam nastawienie i konsekwentnie zachęcana wyszłam z bańki ochrony Juli. Opłaciło się.

Fot. Damian Nowacki

Bo nie może zabraknąć naszych pociech podczas działań klubu. Julka stała się ich częścią. I choć początkowo trochę z konieczności (kiedy Damian był w pracy, miałam opcję: albo nie iść na spotkanie, albo iść z Julcią), z czasem zaczęłam zabierać Julę na spotkania niezależnie od tego

czy mogła mieć opiekę czy nie. Bardzo jej się podoba. Wszystkie ciocie zna i uwielbia. Z wzajemnością.

Zaczęła też uczestniczyć w naszych akcjach. To właśnie przewodnictwo klubowi szybko zweryfikowało moje podejście, bo jeżeli wcześniej mogłam się zaangażować opcjonalnie, w zależności od tego czy miałam czas i możliwość – będąc prezydentem klubu musiałam być zawsze i wszędzie, gdzie coś się działo i planowało. Jula więc siłą rzeczy często mi towarzyszyła i szybko okazało się, że wspaniale się adaptuje do każdej sytuacji. A to cenne doświadczenie. Dla niej i dla mnie.

Trochę się obawiałam, przyznam, przewodniczenie klubowi jawiło się jako czas wypełniony większą ilością obowiązków, większą odpowiedzialnością i taką zwykłą papierologią. To klub od strony, którą do tej pory nie musiałam się zajmować. Byłam przygotowana na wszystko. I rok temu ostatni raz o tym myślałam. Bo nic takiego się nie wydarzyło... Albo może się wydarzyło, a ja jakoś nie zauważyłam... Umknęło mi pewnie w otoczeniu dziewczyn, planowaniu działań oraz pomaganiu osobom i organizacjom, zwracającym się do nas o wsparcie. Tak czy tak, to był naprawdę fajny rok. Obecny zapowiada się równie fajnie, a kolejna nasza prezydent jest pełna motywacji i nowych pomysłów.

A ja (i reszta nas oczywiście też) jestem do dyspozycji.

Jak zawsze. ■

● Zamykając temat lekarzy i służby zdrowia, o których pisałem w ubiegłym miesiącu, należy jeszcze dodać, że nieważne, czy lekarz przyjmuje na Fundusz, czy odpłatnie, to w chwili, gdy podczas wizyty okazuje się, że jego ego jest większe od budynku, w którym ma gabinet, to, w trosce o własne zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne, najlepiej czym prędzej sprawdzić, czy z drugiej strony gabinetowych drzwi jest klamka. Nie dajmy sobie wmówić, że idąc do lekarza nie mamy się czuć swobodnie i pewnie, tylko cieszyć się, że akurat ktoś nas przyjął i łaskawie „podzielił się" swoją wiedzą.

● 2019 rok jest obfity w rocznice ważnych dla naszego narodu wydarzeń historycznych. Co z tego, jeśli nie potrafimy wspólnie ich świętować, upamiętniając tym samym godnie i z należytym szacunkiem tych, którzy walczyli o to, byśmy mogli dziś żyć w wolnym kraju. Sytuacja tym bardziej tragiczna, że już nawet w rodzinie, brak zgody co do, wydawać by się mogło, kluczowych kwestii.

● Półmetek wakacji już za nami. Sierpień to miesiąc, kiedy sklepowe gazetki przypominają, że powrót do szkoły już coraz bliżej i fajnie zaopatrzyć się we wszelkie potrzebne przybory w milionach wzorów i „promocyjnych" cenach. Jest to też okres wzmożonej pracy w rolnictwie, a co za tym idzie zwiększonego ryzyka wypadku, który, jeśli szczęście dopisze, może skończyć się na strachu lub trwałym (mniejszym lub większym) uszczerbku na zdrowiu. Sam wywodzę się z rodziny, gdzie w wakacje „zarabiało się" na zeszyty i dobrze wiem, ile prac się wykonuje. Obecne czasy w jeszcze większym stopniu temu sprzyjają. Rozwój maszyn i tempo prac (często pod presją kapryśnej matki natury) sprawiają, że o wypadek nietrudno. Warto pamiętać, że zdrowie lub życie naszego dziecka jest bezcenne i za chwilę pośpiechu można płacić całe życie.

● Podczas pierwszego od lat dłuższego urlopu, przyglądając się ludziom, których mijałem w różnych sytuacjach, coraz częściej zastanawiam się, czy za jakiś czas „smartfonizm" nie stanie się pewną odmianą niepełnosprawności – o ile już nie jest. Obecne pokolenie nie wyobraża sobie życia bez telefonu. Aplikacje tworzone są do wszystkiego. Ja rozumiem, że ma to ułatwiać życie, ale bez przesady. Ostatnio trafiłem na informację, że jeden z producentów pieluszek dla niemowląt stworzył produkt, który „po napełnieniu" wyśle rodzicom za pomocą aplikacji informację na telefon, że pieluszka nadaje się do wymiany. Serio? No comment...

● Ostatnio w mediach pojawiła się też informacja przypadku mężczyzny, który w wyniku wypadku stracił rękę. Po wypadku otrzymał rentę, która została mu po trzech latach zabrana, gdyż urzędnicy stwierdzili, że wspomniany pan, który przed wypadkiem był mechanikiem, jest zdolny do pracy i świadczenie mu się nie należy. Szkopuł w tym, że było ono jedynym źródłem utrzymania dla poszkodowanego. ■

Na poczcie z pierwszeństwem

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

Fot. Poczta Polska

Wprowadzeniu nowych regulacji towarzyszyła akcja informacyjna skierowana do klientów i pracowników Poczty Polskiej. Uregulowanie przepisów i start akcji informacyjnej zbiegło się z obchodzonym 26 maja Dniem Matki. W mediach społecznościowych hasłem akcji jest hasztag #mamaprzodem.

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

Źródło: Poczta Polska

Koniec ciszy aut elektrycznych

Zgodnie z dyrektywą Unii Europejskiej auta elektryczne od 1 lipca muszą być wyposażone w dźwięk przypominający ten wytwarzany przez samochody z silnikiem spalinowym. Jaki jest powód tych zmian?

Fot. pixabay.com

Auta napędzane energią elektryczną miały być rewolucją, która nie tylko poprawi jakość powietrza poprzez brak emisji spalin, ale także sprawi, że w miastach uda się obniżyć poziom wytwarzanych decybeli. Jedną z zalet aut elektrycznych jest bowiem to, że są ciche.

Każdy medal ma jednak dwie strony. Jak się okazuje, cisza tych samochodów rodzi zagrożenia w ruchu ulicznym, szczególnie dla osób niewidomych, które obecność nadjeżdżającego pojazdu wyczuwają tylko poprzez słuch.

O zmiany w prawie unijnym zabiegała Europejska Unia Niewidomych, która w swojej argumentacji wskazywała na wymieniony wyżej problem. Unia Europejska wzięła to pod uwagę i zgodnie z nowym prawem od 1 lipca br. auta elektryczne muszą emitować dźwięk przypominający ten wytwarzany przez samochody z napędem spalinowym. UE uznała jednak, że dźwięk ten musi być wytwarzany przy prędkości 20 km/h i mniejszej, wtedy gdy kierowca zwalnia, zbliżając się np. do przejścia dla pieszych. Podobnie rzecz się ma w przypadku cofania. Tu samochody będą emitowały dźwięk podobny do tego, który zastosowany jest w samochodach ciężarowych. ■

Mateusz Misztal

Co z kartą parkingową?

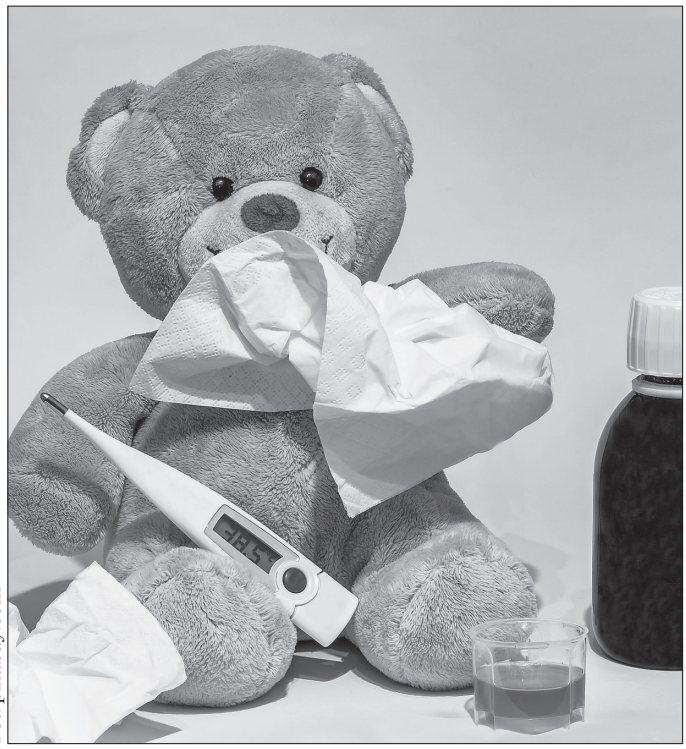
5 lat temu weszły w życie przepisy zmieniające zasady wydawania kart parkingowych dla osób z niepełnosprawnością. Dokumenty, które tracą ważność, należy wymienić.

Fot. pixabay.com

Karty parkingowe dla osób z niepełnosprawnościami wydawane są na podstawie orzeczenia Powiatowego lub Miejskiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności na czas ważności orzeczenia, ale nie dłużej niż na 5 lat. Nie wszystkie dokumenty wydane po 1 lipca 2014 r. należy wymieniać – wniosek o wydanie nowej karty parkingowej muszą złożyć osoby, których dokumenty tracą ważność. ■

Red.

Od lipca bez opłat z dzieckiem w szpitalu



Fot. pixabay.com

Od 1 lipca 2019 roku pobyt rodziców i opiekunów dzieci hospitalizowanych w szpitalu jest bezpłatny. To wynik zmian wprowadzonych przez Sejm RP do Ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta.

Zgodnie z nowymi przepisami bezpłatny jest pobyt w podmiocie leczniczym przedstawiciela ustawowego albo opiekuna faktycznego, który sprawuje opiekę nad pacjentem małoletnim lub posiadającym orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Przedstawicielem ustawowym jest:

• każdy z rodziców dziecka pozostającego pod władzą rodzicielską. Jeżeli dziecko pozostaje pod władzą rodzicielską obojga rodziców, każde z nich może działać samodzielnie jako przedstawiciel ustawowy dziecka,

• opiekun prawny dziecka pozostającego pod jego opieką – o ustanowieniu opiekunem prawnym sąd opiekuńczy rozstrzyga postanowieniem. Osoba twierdząca, że jest opiekunem prawnym musi zatem wylegitymować się takim postanowieniem sądu opiekuńczego.

Przez opiekuna faktycznego należy rozumieć osobę sprawującą, bez obowiązku ustawowego, stałą opiekę nad pacjentem, który ze względu na wiek, stan zdrowia albo stan psychiczny takiej opieki wymaga. ■

Źródło: Wojewódzki Szpital Zespolony

Ekologia i niemarnowanie żywności

Biedronka w ramach projektu „Dobra Torba" wprowadziła w maju do części swoich sklepów ekologiczne papierowe torby. Część zysku z ich sprzedaży sieć przekaże Bankom Żywności.

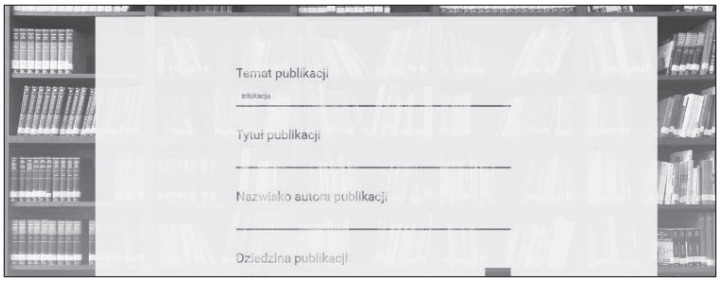
Torby, które zostały wprowadzone na listę produktów Biedronki, są wykonane w 50 proc. z papieru poddanego recyclingowi. 20 gr z każdej sprzedanej torby będzie przeznaczane na wsparcie Banku Żywności. Kwoty te będą przeznaczane na odbiór i dystrybucję żywności, która jest dostarczana do różnych placówek ze sklepów Biedronka. Są to stołówki, jadłodajnie, ale również punkty wydawania żywności, gdzie produkty rozdawane są w ramach paczek żywnościowych najbardziej potrzebującym.

– Jedna złotówka umożliwia Bankom Żywności uratowanie 8 kg produktów spożywczych, z których można przygotować aż 16 posiłków – mówi Marek Borowski, prezes Federacji Polskich Banków Żywności. ■

Red.

Znajdź to, czego szukasz

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych stworzył bazę publikacji dotyczących niepełnosprawności. Zawiera ona raporty z badań, monografie i prace zbiorowe polskich autorów omawiające niepełnosprawność z wielu perspektyw. Baza jest systematycznie poszerzana i aktualizowana.



Fot. pfron.org.pl

Publikacje znajdujące się w bazie dotyczą wszystkich wydawnictw wydawanych w naszym kraju od 2010 roku. Warto też wiedzieć, że zbiór nie zawiera tłumaczeń tekstów zagranicznych ani artykułów.

Aby skorzystać z bazy, wystarczy w wyszukiwarce wpisać odpowiedni tytuł, nazwisko autora, dziedzinę lub temat, aby wyszukać pasujące pozycje. W polu „temat" należy wpisać pełne słowo.

Fundusz zachęca, by każdy, kto zauważy brak jakiejś publikacji poinformował o tym, wysyłając informację na adres publikacje@pfron.org.pl. ■

Źródło: PFRON

Doktor w zakresie pedagogiki specjalnej. Jego zainteresowania koncentrują się wokół zagadnień związanych z funkcjonowaniem psychospołecznym osób z niepełnosprawnością ruchową. Pracuje jako pedagog specjalny w X Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Integracyjnymi im. S. Konarskiego w Radomiu, współpracuje ze Stowarzyszeniem Nowe Perspektywy w Radomiu.

Integracja szansą dla nas wszystkich

Jeszcze całkiem niedawno większość dzieci z niepełnosprawnościami uczyło się w szkołach i placówkach specjalnych, bez kontaktu ze zdrowymi rówieśnikami. Był to tzw. system segregacyjny. Stosunek do dzieci niepełnosprawnych i ich edukacji uległ szeregowi zmian. Systematycznie odchodzi się już od segregacji, polegającej na umieszczaniu niepełnosprawnych uczniów wyłącznie w szkołach specjalnych. Obecnie istnieją systemy kształcenia częściowo segregacyjne, a częściowo integracyjne.

PAWEŁ BOROWIECKI

Fot. pixabay.com

W Polsce zainteresowanie problemami osób z niepełnosprawnością wzrosło w latach 70. XX w., jednak dopiero pod koniec lat 90. zaczęły powstawać pierwsze szkoły integracyjne oraz grupy i klasy integracyjne w przedszkolach i w szkołach ogólnodostępnych. Obecnie da się zauważyć systematyczny wzrost tych form kształcenia. Sam termin „integracja" pochodzi z języka łacińskiego (łac. „integratio" - odnowienie, uzupełnienie) i jest stosowany w rożnych dziedzinach życia, a jego znaczenie jest interpretowane przez przedstawicieli różnych nauk, m. in.: socjologii, psychologii, pedagogiki.

O. Lipkowski (1987) wyodrębnia dwa rodzaje integracji: szkolną oraz pozaszkolną (społeczną). Integracja szkolna polega na maksymalnym włączeniu dzieci i młodzieży z różnymi niepełnosprawnościami do zwykłych szkół i innych placówek oświatowych, umożliwiając im – w miarę możliwości – wzrastanie w grupie zdrowych rówieśników. Możemy w niej wyróżnić dwie koncepcje. Pierwszą z nich jest koncepcja integracji pełnej, której zadaniem jest stworzenie każdemu dziecku niepełnosprawnemu odpowiednich i jak najlepszych warunków wychowania i nauczania dostosowanych do jego możliwości rozwojowych i intelektualnych. Jest to tzw. szkoła dla wszystkich. Związane jest to z odchodzeniem od tworzenia szkół specjalnych na rzecz placówek integracyjnych. Pełna integracja oznacza łączenie w grupy osób pełnosprawnych i z niepełnosprawnością oraz tworzenie jednego wspólnego społeczeństwa. Druga koncepcja to tzw. integracja niepełna, inaczej częściowa. Jej istota polega na stwarzaniu dzieciom i młodzieży uczących się w placówkach specjalnych możliwości przebywania w środowisku osób zdrowych, nawiązywania z nimi kontaktów, odbywania wspólnych zajęć, wspólnej zabawy i pracy. Przebywanie niektórych uczniów ze względów zdrowotnych (np. z niepełnosprawnością intelektualną w głębszym stopniu) w szkołach specjalnych może być korzystniejsze dla ich rozwoju ze względu na specjalistyczne metody pracy stosowane w tych placówkach. Umożliwienie im różnych form kontaktów ze środowiskiem, w tym szczególnie z dziećmi pełnosprawnymi, wpływa jeszcze lepiej na ich proces uspołecznienia.

Każda z tych dwóch koncepcji ma swoich zwolenników i przeciwników. Wszyscy są jednak zgodni, że idea integracji osób niepełnosprawnych jest zjawiskiem pozytywnym, słusznym i koniecznym we współczesnej rzeczywistości i systemie edukacji. System integracyjny umożliwia indywidualne podejście do każdego ucznia i zapewnienie mu warunków do pełnego realizowania programu szkolnego. Oprócz tego przyczynia się do kształtowania

pozytywnej samooceny u uczniów niepełnosprawnych oraz do kształtowania właściwych postaw wobec nich u ich pełnosprawnych kolegów. Należy jednak zwrócić uwagę, że żeby integracja szkolna odniosła pozytywne skutki i była efektywna, potrzebni są odpowiednio przygotowani nauczyciele oraz różni specjaliści (np. logopeda, pedagog specjalny, psycholog). Konieczne jest także stosowanie specjalnych pomocy dydaktycznych oraz metod niezbędnych w nauczaniu dzieci z różnymi dysfunkcjami.

Integracja pozaszkolna (społeczna) wyraża się w takim wzajemnym stosunku pełno- i niepełnosprawnych, w którym respektowane są te same prawa i w którym stwarzane są dla obu grup identyczne warunki maksymalnego, wszechstronnego rozwoju. Integracja pozwala więc być osobie z niepełnosprawnością sobą wśród innych (A. Hulek, 1992). Tak rozumiana integracja dotyczy nie tylko nauczania i kształcenia, ale wszystkich sfer życia osoby z niepełnosprawnością, a więc: życia rodzinnego, kształcenia ogólnego i zawodowego, pracy, sposobów spędzania czasu wolnego, aktywności społecznej. Im większy jest zakres uczestnictwa w środowisku osób pełnosprawnych, tym większe są możliwości integracji.

Integracja społeczna jest szansą dla nas wszystkich. Ma ona duże znaczenie dla osób z niepełnosprawnością, gdyż umożliwia im funkcjonowanie w ich naturalnym środowisku (wśród rodziny i rówieśników), zdobywanie wiedzy, umiejętności, zawodu oraz przede wszystkim normalne życie w społeczeństwie. Osoby pełnosprawne natomiast mogą dzięki niej nauczyć się tolerancji i szacunku dla inności oraz odmienności. Pamiętajmy o tym, że zintegrować można osoby w różnym wieku i z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Celem integracji jest dobre funkcjonowanie i samopoczucie osób z niepełnosprawnością oraz pełny rozwój ich osobowości i możliwości, co pozwoli przygotować je do uczestnictwa w życiu społecznym. Jednak stanie się to możliwe jedynie wówczas, gdy cały proces integracji (a przede wszystkim kształtowanie prawidłowych postaw) będzie prowadzony już od najmłodszych lat w życiu człowieka. ■

Elblążanie o integracji

Zapytaliśmy mieszkańców Elbląga o ich osobiste doświadczenia, własną definicję integracji i przemyślenia na temat tego, jak na co dzień przebiega ten proces.

Joanna Nazarewicz, emerytka

Nawet nie zdaję sobie sprawy z tego, jaka jest integracja osób niepełnosprawnych. Nie wiem, bo nigdy się nad tym nie zastanawiałam, nie mam w swoim otoczeniu osób z niepełnosprawnością. Byłam ostatnio w szpitalu, poznałam bardzo chorego pana, który nie mógł chodzić i trzy lata nie wychodził ze swojego mieszkania na czwartym piętrze. Wydaje mi się, że jest za dużo barier architektonicznych. Może warto popracować nad tym, żeby w ogóle móc lepiej się poznać?

Jacek Gus, elektromonter

Integracja zależy od różnych rzeczy, też od rodzaju niepełnosprawności, od schorzenia. Potrzebne są spotkania. Ja mam umiarkowany stopień niepełnosprawności, jestem osobą kontaktową, świetnie sobie radzę. Samorządy i rząd mogłyby bardziej działać w kierunku nagłaśniania problemów osób niepełnosprawnych.

Monika Makutonowicz, nauczycielka

To zależy od instytucji, bo np. są przedszkola albo szkoły, które mają oddziały tak, że są dzieci pełnosprawne z niepełnosprawnymi. Czasem są organizowane jakieś obozy, wtedy te osoby też się integrują razem. No i ja widzę, że są tylko same korzyści z takich sytuacji. Mój syn chodził do takiego przedszkola integracyjnego i były zintegrowane dzieci w każdym wieku i zdrowe z chorymi. Ja uważam, że to jest obopólna korzyść.

Mirosława Kaźmierczak, pedagog specjalny

Ja akurat pracuje w szkole specjalnej, także jestem jak najbardziej za integracją. To są bardzo cenne inicjatywy, żeby ci ludzie niepełnosprawni po prostu mogli wyjść na zewnątrz i być z tymi pełnosprawnymi. Myślę, że nie ma tak naprawdę barier, po prostu pewnych ludzi jeszcze trzeba uświadomić i pokazać, że niepełnosprawność nie jest czymś strasznym, po prostu trzeba żyć i pomagać tym ludziom i ich wspierać. Dzięki temu my też będziemy bogatsi.

500 zł na każde dziecko

Od 1 lipca zgodnie z nowelizacją w programie Rodzina 500+ świadczenie wychowawcze przysługuje także na pierwsze dziecko. Jak się o nie ubiegać?

Do tej pory kwota 500 zł przysługiwała na drugie oraz kolejne dzieci do 18. roku życia. Rodzinom, których dochód nie przekraczał 800 zł netto lub w przypadku dziecka niepełnosprawnego 1200 zł netto, przysługiwało świadczenie także na pierwsze dziecko. Wraz z nowelizacją zasada ta przestała obowiązywać, a świadczenie można otrzymywać już na każde dziecko.

Od 1 lipca przyznanie świadczenia nie wymaga wydawania i doręczenia decyzji administracyjnej. Rodzic wnioskujący o 500+ otrzyma informację mailową o przyznaniu kwoty lub też będzie mógł odebrać informację osobiście, jeśli nie podał adresu elektronicznego. Odmowa przyznania świadczenia wychowawczego, uchylenie lub zmiana tego prawa nadal będzie się odbywać w formie decyzji administracyjnej.

Wraz ze zmianami obowiązywać zaczyna zasada, że prawo do świadczenia nie będzie uzależnione od ustalenia alimentów, co oznacza likwidację czasochłonnej procedury stosowanej do tej pory przez gminy.

Świadczenie 500+ jest wypłacane przez urząd miasta lub gminy, ośrodek pomocy społecznej lub centra do realizacji świadczeń socjalnych. Dodatkowo, nie jest ono wliczane do dochodu przy ustalaniu prawa do innych świadczeń, m. in. z pomocy społecznej, rodzinnych, z funduszu alimentacyjnego czy stypendiów dla studentów i uczniów.

Komu przysługuje świadczenie i jakie są warunki otrzymania?

Świadczenie przysługuje jednemu z rodziców, opiekunowi faktycznemu, jeśli złożył on wniosek do sądu opiekuńczego o przysposobienie dziecka, opiekunowi prawnemu dziecka, a także w nielicznych przypadkach dyrektorowi domu pomocy społecznej. Również rodzinie zastępczej przysługuje świadczenie wychowawcze bez względu czy dziecko wychowywane jest w związku małżeńskim, nieformalnym czy też jest wychowywane samotnie. Kwota 500 zł przyznawana jest także placówkom opiekuńczo wychowawczym typu socjalizacyjnego, interwencyjnego i specjalistyczno-terapeutycznego, regionalnym placówkom opiekuńczo-terapeutycznym oraz interwencyjnym ośrodkom preadopcyjnym.

500+ przysługuje na jednego opiekuna. Otrzymuje je ten, który szybciej zgłosi wniosek. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy dziecko orzeczeniem sądu jest pod opieką naprzemienną obydwojga rodziców. Wtedy każde z nich dostaje po połowie świadczenia.

Warunkami otrzymania świadczenia wychowawczego jest wspólne zamieszkiwanie z dzieckiem oraz kiedy dziecko pozostaje na utrzymaniu wnioskodawcy, a także zgodnie z art. 1 ustawy o pomocy państwa rodzina musi zamieszkiwać na terenie Polski. Jeśli jednak osoba składająca wniosek lub inny członek rodziny przebywa poza granicami Polski, wtedy taki wniosek rozpatrywany jest przez odpowiednie organy w celu wyeliminowania sytuacji, kiedy taka rodzina otrzymuje podobne świadczenie w innym państwie.

Jak i kiedy złożyć wniosek?

Wnioski składane są od 1 lipca elektronicznie. Można je wysłać przez stronę Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej: empatia.mrpips.gov.pl, przez bankowość elektroniczną lub przez portal PUE ZUS. Od 1 sierpnia natomiast można zgłaszać wnioski drogą tradycyjną, czyli osobiście w urzędzie lub za pośrednictwem poczty.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej na swojej stronie opublikowało siedem najczęściej zadawanych pytań dotyczących nowelizacji. Publikujemy je poniżej:

1. Do kiedy trzeba złożyć wniosek, by móc uzyskać prawo do świadczenia 500+ na nowych zasadach już od startu programu?

Aby uzyskać prawo do świadczenia 500+ na nowych zasadach, tj. od 1 lip-

ca, rodzic dziecka, na które obecnie nie pobiera tego świadczenia, musi złożyć wniosek w okresie od 1 lipca 2019 r. do 30 września 2019 r.

Oznacza to, że tylko złożenie wniosku do końca września 2019 r. gwarantuje takiemu rodzicowi, że świadczenie wychowawcze na nowych zasadach zostanie wypłacone z wyrównaniem od lipca.

Jeśli rodzic dziecka złoży wniosek

Fot. pixabay.com

po 30 września, świadczenie będzie przysługiwać od miesiąca złożenia wniosku.

2. Kiedy zostaną wypłacone pierwsze pieniądze na nowych zasadach?

Wszystko zależy od miesiąca, w którym zostanie złożony wniosek. Tak przedstawiają się poszczególne maksymalne terminy wypłat w zależności od miesiąca złożenia wniosku:

• w okresie lipiec-sierpień 2019 r. – świadczenie, z wyrównaniem od lipca, zostanie wypłacone najpóźniej do dnia 31 października 2019 r.;

• we wrześniu 2019 r. – świadczenie, z wyrównaniem od lipca, zostanie wypłacone najpóźniej do dnia 30 listopada 2019 r;

• w październiku 2019 r. – świadczenie, z wyrównaniem jedynie od października, zostanie wypłacone najpóźniej do dnia 31 grudnia 2019 r.;

• w listopadzie 2019 r. – świadczenie, z wyrównaniem jedynie od listopada, zostanie wypłacone najpóźniej do dnia 31 stycznia 2020 r.;

• w okresie od 1 grudnia 2019 r. do 31 stycznia 2020 r. – świadczenie, z wyrównaniem jedynie od miesiąca złożenia wniosku, zostanie wypłacone najpóźniej do dnia 29 lutego 2020 r.

3. Co z terminami dla rodziców, którzy mają przyznane świadczenie na drugie i kolejne dziecko, a chcą wnioskować o 500+ również na pierwsze dziecko?

Rodzice, którzy mają obecnie przyznane świadczenie wychowawcze na drugie i kolejne dzieci do 30 września 2019 r., składają od 1 lipca 2019 r. jeden wspólny wniosek o ustalenie prawa do świadczenia na wszystkie dzieci. W ten sposób otrzymają od 1 lipca prawo do świadczenia na pierwsze dziecko (na które obecnie nie pobierają 500+), natomiast od 1 października br. na pozostałe dzieci (na które świadczenia są już przyznane do 30 września 2019 r.). Uwaga! Rodzice ci muszą pamiętać, aby złożyć wniosek do 30 września br., jeśli chcą otrzymać świadczenie wychowawcze na pierwsze dziecko z wyrównaniem od lipca br.

4. Czy procedura składania wniosku i przyznawania świadczeń zostanie uproszczona?

Jak już wiadomo, zniesione zostaje kryterium dochodowe. To oznacza, że rodzice nie będą już musieli dokumentować swojej sytuacji dochodowej. Formularz wniosku zostanie więc znacznie uproszczony i skrócony. Dzięki temu łatwiej także będzie można składać wnioski drogą elektroniczną.

To nie koniec uproszczeń proceduralnych. Od 1 lipca 2019 r. prawo do świadczenia wychowawczego nie będzie już uzależnione od ustalenia alimentów na dziecko od drugiego rodzica w przypadku wniosków składanych przez rodziców samotnie wychowujących dziecko. Odpada więc czasochłonna weryfikacja wymogu ustalenia alimentów na dziecko.

Finalnie wypłaty przyznanych świadczeń odbywać się będą szybciej, gdyż zlikwidowany zostaje obowiązek rozstrzygania o przyznaniu świadczenia wychowawczego w drodze decyzji administracyjnej. Teraz wydawana będzie szybsza i mniej pracochłonna informacja o przyznaniu świadczenia. Właściwy organ wyśle wnioskodawcy na wskazany we wniosku adres poczty elektronicznej informację potwierdzającą przyznanie świadczenia, zaś w przypadku braku adresu e-mailowego osoba ta będzie mogła odebrać informację o przyznaniu świadczenia w postaci papierowej.

5. Czy świadczenie będzie wypłacane w przypadku śmierci jednego z rodziców?

W przypadku śmierci jednego z rodziców, któremu świadczenie zostało wcześniej przyznane lub który zmarł przed rozpatrzeniem złożonego wniosku, wprowadzona zostaje ciągłość świadczenia wychowawczego. Oznacza to, że rodzic, który został z dzieckiem, nie traci automatycznie prawa do przyznanego świadczenia na dziecko. Aby zachować ciągłość świadczenia, rodzic, który został z dzieckiem, musi złożyć wniosek w terminie 3 miesięcy od dnia śmierci drugiego rodzica.

Istotne jest, że powyższe rozwiązanie ma zastosowanie do spraw, w których śmierć rodzica nastąpiła po dniu 30 czerwca 2019 r.

6. Czy program obejmie teraz wszystkie dzieci w pieczy zastępczej?

Dotychczas świadczenia z programu „Rodzina 500+" otrzymywały dzieci w rodzinach zastępczych, rodzinnych domach dziecka oraz w placówkach opiekuńczo-wychowawczych typu rodzinnego. Od 1 lipca świadczenie otrzymają również dzieci umieszczone w innych instytucjonalnych formach pieczy zastępczej, czyli w pozostałych placówkach opiekuńczo-wychowawczych, regionalnych placówkach opiekuńczo-terapeutycznych i interwencyjnych ośrodkach preadopcyjnych. Program obejmie także dzieci umieszczone w domach pomocy społecznej. W sumie to ok. 13,8 tys. nowych dzieci ze świadczeniem 500+.

7. Jaki termin na złożenie wniosku mają świeżo upieczeni rodzice?

Obecnie świadczenie wychowawcze przysługuje, co do zasady, od miesiąca złożenia wniosku. Brak złożenia wniosku w miesiącu, w którym dziecko się urodziło, oznaczał brak prawa do świadczenia za ten miesiąc.

Od 1 lipca rodzice będą mieli aż 3 miesiące od urodzenia dziecka na złożenie wniosku. To ważny zapas czasu w tak gorączkowym okresie, wypełnionym nowymi obowiązkami. Oczywiście świadczenie 500+ otrzymają z wyrównaniem od dnia narodzin dziecka. Istotne jest, że powyższe rozwiązanie dotyczy dzieci urodzonych po 30 czerwca 2019 r. ■

Źródło: Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Weź sobie do serca zalecenia lekarza

Tylko 7 proc. osób z niewydolnością serca stosuje się do wszystkich zaleceń terapeutycznych. O tym, co może zmotywować pacjentów do sumiennego przestrzegania zasad samoopieki, mówi dr hab. Beata Jankowska-Polańska.

Niewydolność serca rozwinie się średnio u jednej na pięć osób. Na razie w Polsce z chorobą tą boryka się około milion osób, a co roku notuje się na świecie 500 tys. nowych zachorowań. Jest to też najczęstsza przyczyna hospitalizacji i rehospitalizacji w naszym kraju. Koszty leczenia stanowią duże obciążenie dla budżetu państwa. W ciągu pięciu lat od diagnozy umiera aż co drugi pacjent.

Stan pacjenta w dużej mierze zależy od tego, czy sumiennie przestrzega zaleceń terapeutycznych. Chodzi nie tylko o regularne branie leków, ale i zalecenia związane z trybem życia, m.in. aktywnością fizyczną, codziennym ważeniem się, dietą, w tym ograniczeniem przyjmowania soli i płynów, a także monitorowaniem objawów choroby i umiejętnym reagowaniem w sytuacji zaostrzeń.

– Ludzie, którzy biorą leki, myślą, że to wystarczy i że nie trzeba przestrzegać pozostałych zaleceń. A to nieprawda – mówi dr hab. Beata Jankowska-Polańska z Katedry Pielęgniarstwa Klinicznego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

W swoich badaniach sprawdzała, jak sumiennie pacjenci przestrzegają tych zaleceń. Na ponad 470 pacjentów z przewlekłą niewydolnością serca zaledwie co czternasty (7 proc.) dostosował się do wszystkich wskazań. – Należałoby się zastanowić, jak skuteczniej edukować pacjentów, przygotować ich do samoopieki – komentuje badaczka.

Jej zespół sprawdzał też, jak na przestrzeganie zaleceń wpływają różne czynniki demograficzne. Największe ryzyko niestosowania się do zaleceń zdrowotnych było wśród osób samotnych. To o tyle niepokojące, że odsetek osób, które nie mieszkają z żadną osobą bliską w jednym domu, jest całkiem wysoki i wynosi około 43 proc. badanych.

Jak wyjaśnia badaczka, wsparcie społeczne poprawia sytuację osób z niewydolnością serca nie tylko dlatego, że ktoś bliski przypomina, żeby pacjent przestrzegał zaleceń. Jest to też wsparcie instrumentalne: partner może np. zawieźć chorego na badanie, pójść do apteki, wyjść z nim na spacer, pomóc przygotować zgodny z dietą posiłek. – Poza tym dla wielu osób bycie w bliskiej relacji jest sensem życia. Stosują się więc do wskazówek zdrowotnych w trosce o bliską osobę – mówi.

Dodaje, że w prawidłowych nawykach wspierają też pacjentów rutynowe czynności wykonywane z drugą osobą. – Jeśli np. połączymy branie tabletek ze wspólnym piciem herbaty czy wspólnym oglądaniem serialu, uzyskujemy regularność – opowiada. – Kolejnym problemem jest to, że samotni pacjenci nie zdają sobie sprawy, kiedy ich stan ulega pogorsze-

niu. A osoba bliska łatwiej to zauważy i szybciej podejmie działania – przekonuje dr Jankowska-Polańska.

– W przypadku opieki długoterminowej rzadko dzwoni do nas pacjent, a częściej jego rodzina, która zauważa jakieś problemy – dodaje.

Dr Jankowska-Polańska ma nadzieję, że pacjentom – samotnym, ale nie tylko – pomagać będą w samoopiece nowe technologie, np. aplikacje, które przypominają o wzięciu lekarstwa czy zobowiązujące pacjenta, by regularnie

Fot. pixabay.com

wpisywał swoją wagę i deklarował, czy stosuje się do zaleceń. – Są badania, które pokazują, że nawet wysłanie jednego SMS-a dziennie z przypomnieniem, by pacjent wziął tabletkę i się zważył, przynosi spektakularne efekty – mówi. Dodaje jednak, że są aplikacje, które – jeśli ktoś nie potwierdzi, że wziął tabletkę – SMS-a wysyłają do najbliższej osoby, np. żony czy syna. A to – jej zdaniem – może w wielu sytuacjach przynosić jeszcze lepszy efekt.

Jak wyjaśnia, w Polsce odpowiedzialność za przekazanie pacjentowi wiedzy o zaleceniach terapeutycznych spoczywa często na pielęgniarkach (zarówno tych w oddziałach szpitalnych, jak i podstawowej opiece zdrowotnej). – Niestety, tylko co drugi pacjent w placówkach kardiologicznych jest przez pielęgniarki edukowany i przygotowany do właściwej samoopieki – mówi badaczka, powołując się na badania prowadzone w placówkach kardiologicznych w Warszawie, Krakowie i Wrocławiu. Wyniki wcześniej prowadzonych badań dowodzą nieodpowiedniego przygotowania pielęgniarek do realizowania zadań edukacyjnych w zakresie przygotowania pacjentów do samoopieki. A te prezentowane podczas kongresu Niewydolności Serca PTK w Warszawie potwierdzają niedostateczne przygotowanie pielęgniarek kardiologicznych do roli edukatorów.

Jej zdaniem należy zadbać o to, by personel był odpowiednio przygotowany do edukowania pacjentów. – Nie wystarczy po prostu przekazać informacji. To powinno być edukowanie przez motywowanie – mówi. I tłumaczy, że jeśli pielęgniarka wspólnie z pacjentem wypracuje kompromis oraz schemat postępowania, pacjentowi łatwiej będzie potem te cele terapeutyczne osiągnąć.

Rozmówczyni PAP zaznacza, że tylko pacjenci, którzy przyjmują leki regularnie, nie pomijając dawek, mają szansę na kontrolowanie objawów niewydolności serca. Według niej należałoby też wprowadzić rutynową ocenę przestrzegania zaleceń terapeutycznych wśród pacjentów, którzy zgłaszają się na wizyty kontrolne. – To, że damy pacjentowi receptę czy napiszemy zalecenia, nie znaczy, że on się do nich od razu zastosuje. A nawet jeśli zastosuje się na początku terapii, to prawdopodobnie nie będzie wytrwale i systematycznie jej kontynuował. Badania pokazują, że co drugi pacjent z chorobą przewlekłą nie przestrzega zaleceń farmakologicznych leczenia. Zaledwie kilka dni bez leków może spowodować pogorszenie stanu zdrowia i konieczność hospitalizacji – dodaje.

W działaniach personelu medycznego ważne jest określenie przyczyn nieprzestrzegania zaleceń, poszukiwanie jak najlepszych dla pacjenta rozwiązań, pomagających systematycznie i wytrwale kontynuować leczenie. Barier związanych z nieprzestrzeganiem zaleceń jest wiele.

– Nie pytajmy pacjenta, czy bierze lekarstwa, ale pytajmy, co przeszkodziło w ich regularnym zażywaniu – podpowiada badaczka.

Jak mówi, pacjent musi wiedzieć, jakie mogą być skutki uboczne i działania niepożądane wynikające ze stosowania leków w tej chorobie. Należy informować chorego o możliwości wystąpienia zawrotów głowy, kaszlu, duszności, zmęczenia i omdleń oraz konieczności zgłaszania istotnych objawów niepożądanych, szczególnie kiedy utrudniają codzienne funkcjonowanie. Trzeba cierpliwości ze strony pacjenta, gdyż poprawa w zakresie objawów następuje w ciągu kilku tygodni, a nawet miesięcy po wdrożeniu leczenia. Ważne jest uświadomienie pacjentowi, że pojawiające się zaburzenia mogą być przejściowe i prawdopodobnie ustąpią po kilku tygodniach, a wraz z upływem czasu leczenie przyniesie pożądane efekty. Brak informacji na ten temat może zwiększać niechęć pacjenta do leczenia, a tym samym ryzyko przerwania leczenia bądź nieregularnego przyjmowania leków.

Poza negatywnymi determinantami nieprzestrzegania zaleceń terapeutycznych warto wspomnieć o tych pozytywnych, których obecność może zwiększyć poziom dostosowania do zaleceń terapeutycznych i zaangażowanie pacjenta. Zdaniem badaczki bardzo ważnym elementem jest też akceptacja choroby. – Jeśli pacjent zaakceptuje chorobę, jest większa szansa, że będzie się stosował do zaleceń. A dodatkowo redukuje to u niego poziom stresu – uważa dr hab. Beata Jankowska-Polańska.

– Jeśli pacjent nie będzie przestrzegał zaleceń, będzie miał nawroty choroby – będzie narastał problem niewydolności serca i pacjent szybciej wróci do szpitala. Łatwiej, a z punktu widzenia budżetu państwa i społeczeństwa – taniej, jest edukować pacjentów na tyle skutecznie, by nie musieli wracać do szpitala – podsumowuje dr hab. Beata Jankowska-Polańska. ■

Ludwika Tomala; Źródło: Serwis Nauka w Polsce – www.naukawpolsce.pap.pl

Letnie kąpiele przyczyną zapalenia ucha

Do zapalenia ucha zewnętrznego często przyczyniają się letnie kąpiele, szczególnie u dzieci – ostrzega dr Agnieszka Dmowska-Koroblewska, specjalista otolaryngologii z Warszawy. Zaznacza, że zapalenie ucha oraz zatok może wywołać także jazda samochodem z otwartym oknem.

– Latem wbrew pozorom często zdarzają się problemy laryngologiczne, takie jak zapalenia ucha lub zatok – mówi dr Agnieszka Dmowska-Koroblewska z Centrum Medycznego MML w Warszawie. Najczęstszą przyczyną są letnie kąpiele, nadmuch klimatyzacji i narażenie na zimne powietrze z innego źródła oraz gwałtowne zmiany temperatur.

– Letnie kąpiele często przyczyniają się do zapalenia ucha zewnętrznego. Objawami stanu zapalnego jest ból, uczucie rozpierania, może pojawić się wydzielina z ucha, czasowy niedosłuch oraz gorączka. Najprostszą metodą, aby uniknąć tych komplikacji, jest osuszanie ucha dziecka po każdej kąpieli – zaleca specjalistka.

Podkreśla ona, że w upalne dni podczas jazdy samochodem nie należy otwierać okna, ponieważ intensywne podmuchy powietrza mogą wywołać zapalenie ucha oraz zatok. Należy też uważać z wiatrakami nastawionymi na intensywne obroty, bo one również mogą powodować zbyt silne podmuchy.

Niekorzystna jest gwałtowna zmiana temperatury. – Zaleca się, aby różnica temperatur między powietrzem na zewnątrz a w budynku nie była większa niż 5-10 st. C – przypomina dr Dmowska-Koroblewska. Ostrzega, że związany z gwałtowną zmianą temperatury szok termiczny może doprowadzić do osłabienia odporności organizmu i zwiększa narażenie na infekcje.

Poza tym należy regularnie serwisować klimatyzację – przynajmniej raz w roku, dodaje specjalistka. – Najlepiej robić to jeszcze wiosną, przed wakacjami, bo w urządzeniu mogą się gromadzić pleśnie i mikroorganizmy, zdolne wywołać stany zapalne dróg oddechowych.

Choroby nosa i zatok przynosowych są jednymi z najczęstszych schorzeń. Występują równie często jak nadciśnienie tętnicze krwi i choroby serca, ale są często bagatelizowane.

– Nieleczone stany zapalne w obrębie zatok mogą prowadzić do groźnych powikłań, takich jak zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu oraz chorób zębów i przyzębia – ostrzega dr Dmowska-Koroblewska.

Specjalistka wyjaśnia, że ostre zapalenie zatok zaczyna się nagle i trwa do czterech tygodni. Jeśli jest prawidłowo leczone, nie pozostawia żadnych następstw. Nawracające zapalenie zatok występuje co najmniej cztery razy w roku i utrzymuje się od 7 do 10 dni.

Do przewlekłego zapalenia zatok najczęściej dochodzi na skutek nieprawidłowego leczenia ostrego stanu zapalnego i nawracającego. Trwa ono ponad 12 tygodni, objawia się bólami i uczuciem ucisku w okolicy zatok. Leczenie polega na wielokrotnym stosowaniu antybiotyków i sterydów. ■

Fot. pixabay.com

Zbigniew Wojtasiński,
Źródło: Serwis Nauka w Polsce – www.naukawpolsce.pap.pl

Okulary przeciwsłoneczne chronią

Noszenie okularów przeciwsłonecznych latem może uchronić przed wieloma chorobami, np. zapaleniem spojówek i rogówki, a także zaćmą i czerniakiem złośliwym – powiedział PAP dr Marcin Jezierski z Kliniki Okulistycznej WIML w Warszawie.

– Latem nasze oczy szczególnie narażone są na promieniowanie ultrafioletowe. Najsilniejsze jest ono w górach, na dodatek może docierać z różnych miejsc, także z boku, dlatego czasami warto zakładać okulary z bocznymi osłonami przed światłem – przekonuje dr n. med. Marcin Jezierski, okulista Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej oraz Centrum Medycznego MML w Warszawie.

Zdaniem specjalisty latem najbardziej jesteśmy narażeni na zapalenie spojówek i rogówki, zaćmę i czerniaka złośliwego. Zagrożeniem jest także ślepota śnieżna (w wysokich górach) oraz retinopatia słoneczna (uszkodzenie termiczne siatkówki) i tzw. skrzydlik, czyli zgrubienie spojówki gałkowej w obrębie szpary powiekowej (zmiana w kształcie trójkąta zwróconego wierzchołkiem do rogówki).

Przynajmniej przed niektórymi z tych schorzeń mogą chronić odpowiednio dobrane okulary. Specjalista doradza, jak je wybrać. – Wybierajmy przede wszystkim okulary wyposażone w filtr promieniowania ultrafioletowego (UV), bo tylko takie będą nas chroniły przed jego nadmiarem. Takie okulary można kupić w wielu miejscach, nawet na stacji benzynowej – podkreśla dr Jezierski.

Osoby z wadą wzroku muszą indywidualnie dobierać okulary u okulisty.

Należy też zadbać o odpowiedni stopień zabarwienia soczewek. – Wystarczającą ochronę zapewniają soczewki zabarwione w 70-75 proc., ale przy silnym nasłonecznieniu powinny mieć nawet 85 do 90 proc. zabarwienia – dodaje specjalista.

Uważa on, że przydatne są okulary z soczewkami fotochromowymi, które automatycznie zmieniają zabarwienie w zależności od natężenia światła (reagują na promienie UV). – Z kolei okulary z soczewkami polaryzacyjnymi

Fot. pixabay.com

blokują część fali światła, redukują irytujące refleksy i zapobiegają tym samym mrużeniu oczu. Inną zaletą polaryzacji jest zwiększenie kontrastu widzenia – podkreśla.

Ważna jest odpowiednio dobrana barwa soczewki. Przykładowo barwa brązowa, jak wyjaśnia dr Jezierski, najlepiej zatrzymuje światło niebieskie i podnosi kontrast koloru trawy w stosunku do nieba. Natomiast szara i zielonoszara – nie zmienia kolorów otaczających przedmiotów, są one widziane w naturalny sposób, mogą być jednak nieco przygaszone. Z kolei barwa żółta i pomarańczowa poprawia kontrast widzenia w pochmurny dzień i o zmroku.

Specjalista zaleca również, żeby podczas dłuższego pobytu na słońcu zadbać o nakrycie głowy – czapkę lub kapelusz – które również chroni przed nadmiernym promieniowaniem świetlnym. Ostrzega także osoby, które używają soczewek kontaktowych, aby nie pływały w nich w basenie czy morzu, ponieważ może dojść go groźnego zakażenia.

– Podczas wakacji często dochodzi do urazu gałki ocznej, na szczęście na ogół jest on niegroźny – zwraca uwagę dr Jezierski. Najczęściej coś nam wpada do oka, np. owad, paproch lub ziarenka piasku. Zwykle nie jest to groźne; wystarczy obficie przepłukać oko jałową solą fizjologiczną lub zwykłą czystą wiodą. W poważniejszych przypadkach konieczne jest także unieruchomienie oka, trzeba wtedy założyć na oko opatrunek i plaster. Warto jednak skonsultować się z okulistą, szczególnie wtedy, gdy doszło do krwawienia.

W czasie wakacji zdarza się zapalenie spojówek i może do niego doprowadzić nawet niegroźny uraz. – Objawia się ono zaczerwienieniem oczu, bólem, pieczeniem, swędzeniem, światłowstrętem i łzawieniem, ale może się pojawić także wydzielina spojówkowa, ropna, surowicza lub śluzowa – wyjaśnia dr Jezierski. Jak dodaje, jeśli zaczerwienienie oraz swędzenie nie ustąpi w ciągu jednego, dwóch dni, należy zwrócić się po poradę do lekarza okulisty. ■

Zbigniew Wojtasiński, Źródło: Serwis Nauka w Polsce – www.naukawpolsce.pap.pl

MEN: Szkoły powinny rozważyć zakup rolet

Szkoły powinny rozważyć zakup rolet, a tam gdzie samorządy stać, być może warto pomyśleć także o klimatyzacji – wskazuje minister edukacji Dariusz Piontkowski.

W czerwcu we wszystkich województwach obowiązywały ostrzeżenia drugiego stopnia przed upałem. Nowy szef MEN był pytany na jednej z konferencji prasowych o przygotowanie szkół do zmian klimatu i wysokich temperatur.

– To jest pytanie do samorządów – odpowiedział minister Dariusz Piontkowski. – Zgadzam się z tym, że jeżeli zmienia się klimat na naszych oczach, warto się zastanowić np. nad roletami, bo z tego co wiem, nie we wszystkich szkołach te rolety są – powiedział nowy szef MEN. Jak zaznaczył, to jest najprostsze rozwiązanie i nie jest „aż tak kosztowne".

– Tam gdzie samorządy stać, być może warto pomyśleć także o klimatyzacji. Ale to już muszą samorządy indywidualnie o tym decydować. Na pewno bezpieczeństwo dzieci jest tutaj najistotniejsze – podkreślił Piontkowski.

Minister przypomniał, że przepisy nie wskazują granicznej temperatury, od której należałoby skracać lekcje czy zamykać szkoły. Jeśli dyrektor szkoły uzna, że ze względów zdrowotnych należy takie kroki podjąć, może podjąć taką decyzję w porozumieniu z organem prowadzącym.

– Jest to decyzja, którą trudno w skali całego kraju podjąć, bo różnice pogody bywają dosyć duże. (...) Nie da się jednym zarządzeniem ministerstwa decydować, by w całym kraju z powodu upałów zamykać szkoły – wskazywał.

Zgodnie z przepisami organ prowadzący szkołę wraz z dyrektorem odpowiadają za warunki funkcjonowania szkoły czy placówki, zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków nauki. W uzasadnionych przypadkach lekcję można skrócić do minimum 30 minut, ale zachowując ogólny tygodniowy czas trwania zajęć edukacyjnych ustalony w tygodniowym rozkładzie zajęć. Czas trwania poszczególnych zajęć edukacyjnych w klasach I-III szkoły podstawowej ustala nauczyciel prowadzący te zajęcia. ■

Źródło: KURIER PAP – www.kurier.pap.pl

Będzie pełnomocnik rządu ds. wychowawczej funkcji szkoły

W Dzienniku Ustaw ukazało się rozporządzenie w sprawie powołania pełnomocnika rządu ds. wspierania wychowawczej funkcji szkoły i placówki.

Resort edukacji uzasadnia powołanie nowej instytucji potrzebą zwiększenia bezpieczeństwa w szkołach i placówkach oraz ograniczania zjawiska agresji rówieśniczej. Ministerstwo widzi też potrzebę wsparcia szkoły w uczeniu tolerancji i szacunku dla drugiego człowieka oraz w zabezpieczaniu uczniów przed dostępem do nieodpowiednich dla nich treści.

Do zadań pełnomocnika będzie należało analizowanie obowiązujących przepisów prawa i istniejących rozwiązań w zakresie wychowawczej funkcji szkół i placówki. Pod tym kątem ma też przeanalizować propozycje zgłaszane przy okrągłym stole edukacyjnym i przygotować projekty nowych przepisów i programów rządowych w zakresie wspierania wychowawczej funkcji szkoły i placówki oraz profilaktyki problemów dzieci i młodzieży.

Zgodnie z projektem rozporządzenia pełnomocnik będzie mógł współpracować z jednostkami systemu oświaty, radami rodziców, organami samorządu terytorialnego, organizacjami pozarządowymi i innymi podmiotami. ■

Źródło: KURIER PAP – www.kurier.pap.pl

Stypendia dla studentów i doktorantów z niepełnosprawnością wzroku

Fundacja „Praca dla Niewidomych" (FPdN) realizuje projekt pod nazwą „Warto się uczyć". W ramach projektu studenci oraz doktoranci z niepełnosprawnościami wzroku mogą startować w konkursie na stypendium na rok akademicki 2019/2020.

Stypendium w wysokości 1000 złotych brutto miesięcznie wypłacane będzie przez okres 9 miesięcy roku akademickiego 2019/2020. Kwoty stypendiów wypłacane beneficjentom pomniejszone zostaną o zaliczki przekazywane do urzędu skarbowego (zgodnie z ustawą o podatku dochodowym od osób fizycznych).

W konkursie mogą uczestniczyć osoby z całego kraju, które mają niepełnosprawność wzroku, zaliczone zostały do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, kształcą się na studiach jednolitych lub studiach I, II, III stopnia oraz dostarczą do Fundacji wymagane dokumenty.

Bliższe informacje, regulamin oraz wzory dokumentów znajdują się na stronie Fundacji „Praca dla niewidomych", w zakładce Stypendia Fundacji. ■

Źródło: firr.org.pl

ERKON

Do ERKON-u na platformie

Mija piąty miesiąc odkąd Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych mieści się pod nowym adresem – Hetmańska 28. – Początki nie były łatwe, lecz dzięki zaangażowaniu wszystkich pracowników mogliśmy skutecznie minimalizować trudności związane z przeprowadzką i przedłużającymi się pracami adaptacyjno-remontowymi. Współpraca z zarządcą budynku zaowocowała również systematycznym likwidowaniem barier, jakie posiadała nowa lokalizacja – mówi Barbara Gąsak, dyrektor ERKON-u.

Fot. Mateusz Misztal

Najpierw powstał podjazd. Choć pojawiały się głosy krytyki, że organizacja wspierająca i działająca na rzecz osób z niepełnosprawnościami mieści się w budynku całkowicie niedostępnym dla tychże osób, to warto pamiętać, że nie od razu Rzym zbudowano. Zarządca zobowiązał się do dostosowania budynku i tak też się działo. I choć efektów nie było widać z dnia na dzień – procedury przetargowe niestety trochę trwają – to w końcu podjazd powstał.

Dziś już każdy o ograniczonej mobilności może dostać się bez trudu do budynku. Zniknęła również ostatnia bariera – schody prowadzące do windy. Pojawiła się platforma schodowa. Obecnie każdy bez wysiłku może dostać się na każde z pięter budynku przy Hetmańskiej 28.

– Wspomniana platforma jest samoobsługowa, sugerujemy jednak telefoniczny kontakt z recepcją ERKON-u w celu wcześniejszego zapowiedzenia wizyty albo telefon już na miejscu, by zgłosić swój przyjazd i chęć skorzystania z platformy. Pomożemy wówczas w rozłożeniu i obsłużeniu platformy oraz przy wjeździe do windy – instruuje dyrektor ERKON-u Barbara Gąsak. – Nasi pracownicy zostali odpowiednio przeszkoleni, co gwarantuje szybkie i bezpieczne przemieszczenie osób tego potrzebujących na poziom „0", gdzie znajduje się wejście do windy. Nasi pracownicy, gdy tylko zajdzie taka potrzeba, służą pomocą przy wejściu i wyjściu z windy – dodaje.

Dla osób, które zdecydują się na samodzielną obsługę platformy, poniżej kilka ważnych wskazówek. ■

Red.

Platformę rozkładamy ręcznie, następnie unosimy barierkę i wjeżdżamy na platformę. Ważne, by po wjeździe zaciągnąć hamulec wózka. Następnie opuszczamy barierkę zabezpieczającą i ruszamy, naciskając przycisk na panelu. Przycisk jazdy należy cały czas trzymać wciśnięty. Puszczenie go powoduje zatrzymanie. Na przystanku platforma zatrzymuje się automatycznie.

UWAGA!

Po dotarciu do celu i opuszczeniu platformy należy koniecznie ją złożyć. Tylko wtedy kolejna osoba będzie mogła przywołać ją przy pomocy pilota umieszczonego na ścianie.

Centrum Integracji Społecznej ERKON jest właśnie dla Ciebie!

Masz od 15 do 64 lat i chcesz coś zmienić w swoim życiu? Zapisz się do projektu, w którym zdobędziesz szansę i siłę, by podjąć aktywność zawodową i nadać nową jakość swojej aktywności społecznej!

Centrum Integracji Społecznej ERKON to projekt skierowany do osób posiadających orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (wszystkie stopnie oraz rodzaje) oraz osób pełnosprawnych. Druga edycja rozpoczyna się jesienią.

– Głównym celem jest aktywizacja zawodowa beneficjentów, bardzo ważna jest też aktywizacja społeczna. W pierwszej edycji większość osób znalazła stałe zatrudnienie na umowę o pracę. Uczestnicy CIS ERKON nawiązują nowe przyjaźnie, wymieniają się doświadczeniami. Podczas praktyk zawodowych, szkoleń i kursów oraz uczestnicząc w zajęciach w pracowniach wewnętrznych beneficjenci nabywają nowe umiejętności, które z powodzeniem mogą wykorzystać w pracy zawodowej i życiu codziennym – opowiada Barbara Domańska, trener pracy w ERKON-ie.

Przez cały okres trwania projektu otrzymujesz wsparcie doradcy zawodowego, trenera pracy, specjalisty ds. aktywizacji społeczno-zawodowej, coacha, pracownika socjalnego oraz psychologa. Oprócz spotkań ze specjalistami możesz wziąć udział w szkoleniach zawodowych i warsztatach, a także praktykach zawodowych na otwartym rynku pracy lub zajęciach w pracowniach wewnętrznych. Aktywizacja zawodowa beneficjentów jest dostosowana do indywidualnych potrzeb i możliwości.

– To, czy uczestnicy pójdą do pracy, jest uzależnione od tego, czy są w stanie podjąć zatrudnienie. Dla tych, którzy się wahają, nie są pewni, czy poradzą sobie na rynku pracy, mamy różne możliwości, m.in. praktyki zawodowe i diagnozę praktycznych umiejętności zawodowych. Możemy też zrobić próbę pracy. Beneficjent ma okazję zapoznać się ze stanowiskiem i miejscem pracy, a pracodawca ma okazję zobaczyć, jak pracownik radzi sobie z powierzonymi obowiązkami – mówi Dobrawa Przyborska, doradca zawodowy. – Warto zaznaczyć, że osoby, które uczestniczą w projekcie, mają zabezpieczenie finansowe w postaci świadczenia integracyjnego. To pozwala przetrwać trudny okres do czasu znalezienia zatrudnienia – podkreśla.

Fot. pixabay.com

Do projektu mogą przystąpić osoby w wieku 15–64 lat zamieszkujące Elbląg oraz powiat elbląski, w tym:

- bezrobotne i długotrwale bezrobotne;
- korzystające z Programu Operacyjnego Pomoc Żywnościowa (PO PŻ);
- które ukończyły Program Aktywnej Integracji (PAI);
- korzystające z pomocy społecznej;
- nieaktywne zawodowo.

WAŻNE! W projekcie mogą wziąć udział osoby, które nie posiadają prawa do: zasiłku dla bezrobotnych, zasiłku przedemerytalnego, świadczenia emerytalnego, renty strukturalnej, renty z tytułu niezdolności do pracy, emerytury, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego. Orzeczenie o niepełnosprawności nie jest wymagane.

Udział w projekcie gwarantuje 12-miesięczne wsparcie dla każdego uczestnika projektu, w tym:

- wsparcie grupowe i indywidualne świadczone przez: psychologa, doradcę zawodowego, coacha, trenera pracy;
- praktyki zawodowe – do 6 miesięcy, realizowane u przedsiębiorców;
- zajęcia w pracowniach CIS (pracownia opiekuńcza, pracownia usług krawieckich, pracownia rzemiosł różnych);
- kursy, szkolenia zawodowe;
- świadczenie integracyjne w wysokości zasiłku dla osób bezrobotnych oraz jeden ciepły posiłek dziennie;
- zwrot kosztów dojazdu dla osób spoza Elbląga;
- wsparcie w szukaniu zatrudnienia.

Szczegółowe informacje można uzyskać w godzinach od 8:00 do 15:00 w dni robocze osobiście w siedzibie ERKON-u przy ul Hetmańskiej 28 w Elblągu oraz telefonicznie pod nr.: 55 232 69 35 lub 516 264 836.

Rekrutacja do projektu odbywa się w siedzibie ERKON-u. ■

Red.

Przy SOSW nr 2 powstanie plac zabaw

Na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 w Elblągu powstanie multi-kompleks integracyjno-sensoryczny. Propozycja ta wygrała w głosowaniu na projekt ogólnomiejski Budżetu Obywatelskiego. Miasto wyłoniło już wykonawcę. Inwestycja ma być gotowa jesienią.

Fot. pixabay.com

Propozycja pt. „Konik polny – wskocz na wyższy stopień wspólnej zabawy", której pomysłodawcą jest Krystyna Miezio, zyskała 2471 głosów elblążan. Nowy plac zabaw będzie miejscem, w którym bezpiecznie będą mogły bawić się dzieci z niepełnosprawnością. Miejsce to ma mieć jednak walor integracyjny.

– Gdy już zrealizujemy cały projekt kompleksu o charakterze edukacyjno-sensoryczno-rekreacyjnym, będziemy mocno działać promocyjnie. Wszystkie dzieci będą miały pole do popisu. Po oficjalnym otwarciu będzie można tutaj bardzo ciekawie i aktywnie spędzić czas – mówi Krystyna Miezio, dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego numer 2 w Elblągu i współautorka projektu.

Ogłoszenie o przetargu na dostawę i montaż elementów placu pojawiło się w Biuletynie Informacji Publicznej 8 maja. Miasto zdecydowało się wybrać ofertę przedstawioną przez firmę Educarium z Bydgoszczy.

– Było dwóch oferentów, jeden nie spełniał wymogów, ta oferta została odrzucona. Wygrała firma z Bydgoszczy. Myślę, że oni gwarantują bardzo dobrą jakość. Cena była trochę wyższa, ale Miasto znalazło środki w budżecie. Czekamy teraz na ustalenie terminu rozpoczęcia prac – komentuje dyrektor placówki.

Koszt inwestycji to niewiele ponad 600 tys. złotych. ■

Mateusz Misztal, Monika Szałas

Las dla serca, serce dla lasu

Pod taką nazwą kryje się pilotażowy program wsparcia rehabilitacyjnego pacjentów kardiologicznych poprzez aktywną rehabilitację ruchową w lesie.

Rehabilitacja ruchowa jest istotnym elementem powrotu do zdrowia dla chorych po epizodach kardiologicznych, takich jak zawał serca czy wszczepienie stymulatora. Dlatego 1 lipca na terenie leśnictwa Jantar (Nadleśnictwo Elbląg) w miejscowości Junoszyno oficjalnie otwarto szlaki turystyczne które zostały specjalnie dostosowane do realizacji programu rehabilitacji.

Leśnicy z Lasów Państwowych wraz ze specjalistami z UCK przygotowali dwa szlaki konne o różnej trudności i łącznej długości 5,8 km (łatwiejszy 2,4 km, trudniejszy 3,4 km) oraz szlak nordic walking (2.3 km), przy którym zainstalowano drewniane kłody dostosowane do programu ćwiczeń oraz tablice z informacją jak je wykonywać.

Projekt „Las dla serca, serce dla lasu" realizowany jest w wyniku współpracy Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego (Gdański Uniwersytet Medyczny) i Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Gdańsku. Do tej pory w Polsce nie była stosowana w sposób zorganizowany taka praktyka rehabilitacyjna – projekt ma charakter całkowicie pionierski i pilotażowy. ■

Oprac. Red.

Źródło: Nadleśnictwo Elbląskie

Lato z regionalną kuchnią

W Bibliotece Elbląskiej po raz kolejny rozpoczęto letni cykl spotkań z kuchnią regionalną. Organizowane w ramach projektu „Rozsmakuj się w tradycji" warsztaty kulinarne stały się już tradycją.

Warsztaty skierowane są do seniorów i szerokiego grona odbiorców zainteresowanych kulinariami, zwyczajami oraz obyczajami tradycji i kultury polskiej. W letniej odsłonie projektu kucharze wraz z uczestnikami warsztatów przygotowują lokalne potrawy charakterystyczne dla Żuław Wiślanych i Pomorza.

Tegoroczne warsztaty zaplanowano na większość wakacyjnych czwartków. Spotkania, które rozpoczynają się o godz. 16:30, odbywają się w sali „U św. Ducha" Biblioteki Elbląskiej lub na bibliotecznym dziedzińcu (ul. św. Ducha 3-7). Pełny harmonogram znaleźć można na stronie organizatorów wydarzenia i na razemztoba.pl. ■

Red.

Pozarządowo na Starym Mieście, czyli FIP po raz 20.

22 czerwca elbląskie organizacje pozarządowe znalazły się w jednym miejscu. Ich przedstawicieli spotkać można było na elbląskiej starówce. Była joga śmiechu, akrobacje rowerowe i loteria fantowa.

MATEUSZ MISZTAL

Od godziny 11:00 na ul. Stary Rynek spotkać można było przedstawicieli organizacji pozarządowych działających w Elblągu.

– Dwadzieścia lat temu w Polsce dopiero zaczynał się ruch pozarządowy i bardzo potrzebowaliśmy różnego rodzaju spotkań, dyskusji, debat. Pierwsze FIP-y były bardziej konferencyjne, ludzie się poznawali. Teraz też pewnie nie wszyscy się znają, ale myślę, że integracja jest nieco większa. Z każdym kolejnym Forum Inicjatyw Pozarządowych zaczęliśmy dochodzić do wniosku, że powinno ono mieć taki charakter jak obecnie, że powinno wiązać się z takim wyjściem do ludzi, by był ten bezpośredni kontakt z mieszkańcami, bo okazuje się, że tego jest zbyt mało – mówi Arkadiusz Jachimowicz, przewodniczący Rady Elbląskich Organizacji Pozarządowych i prezes ESWIP-u. – Ważnym wskaźnikiem jest też mała liczba członków organizacji pozarządowych. Myślę, że jesteśmy atrakcyjni, potrafimy robić fajne rzeczy. Być może nie bardzo potrafimy przedstawiać naszą ofertę w sposób atrakcyjny dla mieszkańców. I ten dzisiejszy FIP ma właśnie na celu to, żeby spotkać się z ludźmi, zobaczyć jak oni reagują na nasze działania, zaprosić ich do naszych stowarzyszeń. Chcemy też pocieszyć się sobą, porozmawiać w fajnej atmosferze i wymienić doświadczenia. Dobrze, że nam dopisuje pogoda, miejsce tu, na Starym Rynku, też jest bardzo dobre.

Na Forum Inicjatyw Pozarządowych pojawili się też przedstawiciele Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych.

– ERKON zaproponował dziś m.in. warsztaty z robienia maskotek i origami. I starsi, i młodsi mogli też lepić różne rzeczy z masy solnej. Warsztaty prowadziły nasze wspaniałe instruktorki z pracowni krawieckich – informuje Krzysztof Wójcik z Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych. – Prezentowaliśmy też projekty, które realizujemy i będziemy realizować w niedalekiej przyszłości. Osoby, które zdecydowały się odwiedzić FIP i podejść do naszego stanowiska, mogły wypełnić formularz zgłoszeniowy i zaczerpnąć najistotniejszych informacji dotyczących naszej działalności – dodaje.

Fot. Mateusz Misztal

Podczas trzygodzinnego spotkania na starówce pojawiło się ponad 20 organizacji pozarządowych. Wśród nich byli także przedstawiciele elbląskiego schroniska dla zwierząt.

– Jesteśmy tu od samego początku, odkąd tego typu spotkania w ramach Forum Inicjatyw Pozarządowych były organizowane po raz pierwszy i jesteśmy tu, by pokazać co robi nasze stowarzyszenie – zaznacza Agnieszka Wierzbicka, kierownik Schroniska OTOZ Animals w Elblągu. – Pokazujemy nasze psiaki, mówimy na czym polega wolontariat, na czym polega nasza

praca, zachęcamy też do adopcji zwierząt. Nie możemy jednak narzekać, bo jeśli chodzi o liczbę adopcji, to jest ona na zadowalającym poziomie. Liczba zwierząt w schronisku na szczęście się zmniejsza. Jest to zasługa pracy wolontariuszy. W schronisku czynnie działa ich ponad 30.

Podczas FIP-u nie zabrakło akrobacji rowerowych w wykonaniu członków Stowarzyszenia Sportów Xtremalnych. ESWIP zorganizował loterię fantową, Bank Żywności przygotował zdrowe przekąski, a Stowarzyszenie Babska Wyspa zaprezentowało jogę śmiechu i zachęciło do niej elblążan.

Pozytywne Elblążanki zaproponowały jogę integralną. Były też gry integracyjne, a Stowarzyszenie Inspiratornia przypomniało, jak ważne jest udzielanie pierwszej pomocy. Podczas 20. Forum Inicjatyw Pozarządowych był także czas na wspólne zdjęcie.

Na Starym Mieście odbyły się także targi ekonomii społecznej, gdzie można było kupić lokalne produkty, tj. konfitury, soki czy domowe przekąski. ■

Muzycznie z Lazarusem

Stare Miasto po raz kolejny w ostatnim czasie wypełniło się muzycznymi emocjami. Tym razem za sprawą Wojewódzkiego Przeglądu Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych i Starszych, który został zorganizowany przez Elbląskie Stowarzyszenie Pomocy Humanitarnej LAZARUS.

Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAL

– Każda edycja uczy nas czegoś nowego. Są z nami zespoły, które bardzo fajnie prezentują swoją twórczość – powiedział „Razem z Tobą" kierownik ŚDS Lazarus Paweł Gołębiewski. – Chodzi o to, by osoby niepełnosprawne, które czasem siedzą w domu, a mają ukryte swoje bardzo różne talenty, mogły się zaprezentować i integrować.

Na scenie pojawiło się aż 12 zespołów wokalno-instrumentalnych. Swoje umiejętności zaprezentowali: Tolkmiczanki, Lazurki, Sentyment, Gronowiacy, Marianki, Fale, Łączymy Pokolenia, Uśmiech, Radość, Ale Babki, Najarane oraz Nefryt.

– Jest wiele warsztatów, które proponujemy w Lazarusie. Są warsztaty kulinarne, florystyczne, komputerowe i wiele, wiele innych. Serdecznie zapraszam do udziału w spotkaniach integracyjnych, jak i wspomnianych zajęciach do Lazarusa na ulicę Skrzydlatą – mówiła podczas oficjalnego otwarcia wydarzenia dyrektor Stowarzyszenia Lazarus Jolanta Gołębiewska.

W trakcie kilkugodzinnego muzycznego spotkania była także m.in. okazja do tego, by wraz z Wojewódzkim Szpitalem Zespolonym w Elblągu dokonać pomiaru ciśnienia tętniczego krwi, a najmłodsi mogli pomalować sobie twarz wraz z animatorką „Wszystko GRA", Aleksandrą Grajewską. ■

Średniowieczna Polska w PSONI

Integracja, edukacja i dobra zabawa w jednym – tak było na tegorocznym Pikniku Rodzinnym pn. „Średniowieczna Polska" w elbląskim kole Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.

Fot. Teresa Bocheńska

TERESA BOCHEŃSKA

Co roku o tej porze na rozległym, zielonym terenie spotykają się na rodzinnym Pikniku Integracyjnym uczestnicy placówek prowadzonych przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Elblągu – od żłobka i przedszkola, poprzez szkoły, warsztat terapii zajęciowej po środowiskowy dom samopomocy, wraz z rodzinami i opiekunami. Nie są to zwykłe pikniki – każdy ma inny temat i wymaga starannych przygotowań kadry i wszystkich uczestników. W tym roku była to Średniowieczna Polska. Pomiędzy kramami średniowiecznych rzemieślników spacerowali rycerze i damy w różnym wieku, niektórzy na wózkach inwalidzkich. Można było wypróbować swoje umiejętności w warsztacie tkackim czy przy produkcji korali, postrzelać do tarczy z łuku, przymierzyć historyczną zbroję rycerską, zapleść włosy w wymyślne warkocze albo pojeździć na kucyku – a wszystko przy akompaniamencie średniowiecznej muzyki. Nie brakowało współczesnych atrakcji: różnego rodzaju zabaw i gier terenowych, a także słodkiego i grillowanego poczęstunku.

Tegoroczny temat wymyśliły panie przedszkolanki.

– Wybraliśmy rycerstwo polskie bo to był ciekawy okres w historii Polski, z bardzo pięknymi strojami, bardzo pięknymi tradycjami, pięknym rękodziełem, rzemiosłem. Ten okres wydawał nam się bardzo atrakcyjny. Nasze dzieci, nasza młodzież, nasi uczestnicy uczą się poprzez wszystkie zmysły i wydaje nam się, że jest to dla nich najlepszy sposób nauki, ponieważ mogą dotknąć, mogą porozmawiać, mogą wziąć udział, tak jak tutaj np. w strzelaniu do celu z łuku. Na co dzień nie mieliby takiej możliwości, a my im tutaj pomagamy. Przy okazji każdy może spróbować, do czego ma predyspozycje – wyjaśniają. – Wśród nas są ludzie, którzy kochają historię, dlatego zajmujemy się takimi tematami. Współpracują z nami muzea, grupy rekonstrukcyjne – dodają.

W pikniku Średniowieczna Polska na zaproszenie koła uczestniczyły: Zespół Muzyki Dawnej Młodzieżowego Domu Kultury, Muzeum Kultury Ludowej w Węgorzewie, grupa rekonstrukcyjna rycerstwa polskiego z Elbląga, Zespół Muzyki Ludowej z Młodzieżowego Domu Kultury, pani Michalina Orzeł z Ośrodka Hipoterapii – toteż wszystko zostało przygotowane bardzo profesjonalnie. Oprócz gości, w średniowiecznych strojach własnego pomysłu wystąpili też najmłodsi i starsi uczestnicy, ich mamy i ojcowie. Zademonstrowali je na pokazie średniowiecznej mody.

Przygotowanie tego wszystkiego musiało kosztować dużo trudu. – Ale patrząc na uśmiechnięte twarze uczestników widzimy, że pomysł się spodobał i warto było, i ma to sens, żeby w przyszłym roku zrobić taki piknik po raz kolejny, i kolejny, i kolejny – mówiła Marzena Wrzosek, sekretarz Zarządu Koła. – Bardzo piękne jest to, że rodziny uczestników z różnych placówek zaangażowały się w przygotowanie tej imprezy poprzez upieczenie ciasta, włączenie się do aktywnych ekspozycji rękodzieła, że jesteśmy tu wszyscy razem. Jest to piękny czas na integrację – uśmiechnęła się pani Marzena.

Po pikniku przyjdzie czas na zasłużony odpoczynek. Jednak, poza okresem, kiedy cała kadra będzie na urlopie (tj. w dniach od 22 lipca do 19 sierpnia), rodziny uczestników placówek, które będą potrzebować wsparcia, będą mogły po złożeniu podania o opiekę takie wsparcie otrzymać. ■

Sprawa Elbląska – tragedia wciąż żywa w pamięci elblążan

Sprawa Elbląska to kryptonim tragicznych wydarzeń, jakie miały miejsce w Elblągu 70 lat temu. Pożar wielkiej hali przemysłowej wykorzystany został do propagandy politycznej na rzecz władzy ludowej, która właśnie zakorzeniała się w Polsce. Jego przyczyny nigdy nie zostały wyjaśnione, a około 1000 osobom złamano życie.

TERESA BOCHEŃSKA

Akta sprawy utrzymywane były w ścisłej tajemnicy przez cały czas rządów PZPR. Jednak pamięć o tym wydarzeniu wśród elblążan trwa do dziś. Na początku lat dziewięćdziesiątych skwer w pobliżu dawnego ZAMECH-u otrzymał nazwę Ofiar Sprawy Elbląskiej i stanął na nim kamienny monument im poświęcony. Badaniem odtajnionych po transformacji ustrojowej akt zajął się elbląski opozycjonista Marek Duszak, a po nim dziennikarka Grażyna Wisińska, która sięgnęła głęboko nie tylko do akt, ale i pamięci uczestników i ich rodzin, co opisała w dwóch książkach.

Pożar pretekstem do prześladowań

W niedzielę 17 lipca 1949 r. ok. godziny drugiej w nocy w hali A 20 Zakładów Mechanicznych im. Gen. Karola Świerczewskiego wybuchł pożar. Hala była ogromna, dwustumetrowa, trzynawowa, pełna różnego rodzaju sprzętu i produktów, głównie wyprodukowanych części do statków i wagonów. Pierwszą osobą, która zobaczyła płomienie i wszczęła alarm, był strażnik Józef Gorczyński. Była godzina 2:17. Zawiadomił on dowódcę straży, a ten straż pożarną i Powiatowy Urząd Bezpieczeństwa – takie były procedury, ubecy musieli towarzyszyć wszystkim wydarzeniom.

O godz. 2:18 przyjechała pierwsza drużyna strażacka, 10 minut później przyszło z pomocą drugie pogotowie straży. Łunę było widać z każdego punktu miasta. Cała hala spłonęła, ale udało się uratować sąsiednie budynki. Straty były ogromne, ale tragedia ludzi, których powiązano z tą sprawą o wiele większa. Były to osławione czasy stalinowskie. Partia po referendum „3xTAK" wszelkimi sposobami utrwalała swoją władzę, uciekając się do terroru i wszędzie szukając wrogów. Pożar stał się świetną ku temu okazją. Nie badając przyczyn wypadku, natychmiast ogłoszono, że miał tu miejsce sabotaż. Sabotaż – to było groźne słowo, które zaprowadziło do więzień wielu ludzi i miało tłumaczyć wszelkie niepowodzenia w budowaniu Polski Ludowej. W poszukiwaniu winnych tego domniemanego sabotażu aresztowano w trakcie długiego śledztwa około 220 osób.

W wypadku pożaru hali A 20 nadarzyła się dodatkowo okazja do wskazania najbardziej znienawidzonego wroga – czyli Zachodu. Sprawą zajmowały się najwyższe władze, do Elbląga przybył sam osławiony Józef Światło. W Zamechu pracowała grupa reemigrantów z Francji i oni stali się głównymi podejrzanymi, na czele z Jeanem Bastardem. Zarzucono im współpracę z obcym wywiadem i podpalenie hali – zostali uznani za wrogów Polski Ludowej.

Do 1 września 1949 r. aresztowano ok. 150 osób – mężczyzn i kobiety, bez żadnych podstaw. Oprócz „Francuzów" podejrzanymi byli strażnicy, strażacy zakładowi i inni pracownicy „Świerczewskiego" – w tym byli akowcy. Aresztowany został szef straży przemysłowej Stanisław Wójcicki, wcześniej podwładny kpt. Antoniego Hedy, „Szarego", który zasłynął uwolnieniem ponad 300 osób z ubeckiego więzienia. W późniejszym czasie aresztowano kolejne osoby – według badań Grażyny Wosińskiej było ich 222.

Los aresztowanych i ich bliskich był tragiczny. Zeznania wymuszano torturami. Wielogodzinne przesłuchania, bicie szpicrutą, podtapianie, karcer, głodzenie, to tylko niektóre z tortur. Oskarżona o szpiegostwo Waleria Michalik aresztowana została w drugim miesiącu ciąży. Dziecko urodziła za kratami. Piątka dzieci innej oskarżonej, Haliny Cabel-Kochanowskiej, trafiła do domu dziecka.

– Spotykałam się ze świadkami, rodzinami i osobami, które były ze Sprawą Elbląską związane. Świadkiem najważniejszym jest dla mnie Józef Olejniczak, jeden ze skazanych w procesie Bastarda – opowiadała Grażyna Wosińska na promocji swojej książki. – Przeżył on mordercze śledztwo z sowieckimi torturami w Urzędzie Bezpieczeństwa i jego marzeniem było ocalenie prawdy od zapomnienia, jako memento dla potomnych.

Szykany spotkały również rodziny i przyjaciół aresztowanych. Pozbawiano ich pracy i mieszkań. Dzieci przesłuchiwano jak dorosłych. Według Grażyny Wosińskiej takich osób represjonowanych na wolności było około tysiąc. Zaważyło to na całym ich życiu.

Wyroki

Proces zakończył się surowymi wyrokami. W Sprawie Elbląskiej skazani na pozbawienie wolności byli: Stefan Czyż (dożywotnie pozbawienie wolności), Adam Basista (15 lat), Bolesław Jagodziński (15 lat), Bolesław Bobulis (12 lat), Edward Dawidowicz (12 lat), Józef Olejniczak (11 lat). Henryka Zająca na 12 lat więzienia skazał Sąd Gdański, ale po 8 miesiącach znaleziono go w celi martwego. Oficjalnie było to samobójstwo – jednak opinie świadków i odkryte fakty temu zaprzeczają. Karę śmierci sąd wojskowy orzekł wobec trójki oskarżonych: Jeana Bastarda, Alojzego Janasiewicza, Andrzeja Skrzesińskiego.

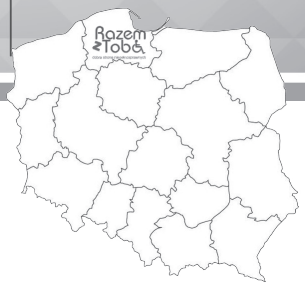
W 1956 roku, w okresie odwilży po śmierci Stalina, wszyscy wyszli na wolność. Ich dalsze życie było bardzo trudne: nie mieli pracy, mieszkania, cierpiały ich rodziny.

Pan Józef Olejniczak żył nadzieją na wyjaśnienie Sprawy Elbląskiej i ukaranie sprawców cierpień tylu niewinnych ludzi. Jednak to nigdy nie nastąpiło. Grażyna Wosińska spędziła wiele godzin w IPN, badając dokumenty związane ze Sprawą Elbląską, jednak jej kulisy nadal pozostają owiane tajemnicą. ■

Redakcja:
redakcja@razemztoba.pl
tel. (55) 232 69 35

Dołącz do nas na:
facebook.com/razemztobatrojmiasto

zapraszamy też na:
facebook.com/portalrazemztoba



Gdyńskie plaże dla wszystkich

W Gdyni z ochłody w Bałtyku można korzystać na kilku strzeżonych kąpieliskach, ale to nie wszystko – morskiej kąpieli mogą spróbować też osoby z niepełnosprawnościami.

Fot. gdyniasport.pl

Środek lata to dobra okazja, by przypomnieć, że w Gdyni razem z setkami turystów z uroków wypoczynku nad morzem mogą też skorzystać osoby z niepełnosprawnościami. Z udogodnień, które pozwalają m.in. na kąpiel w Bałtyku, można korzystać na plaży Gdynia Śródmieście i Gdynia Orłowo.

Osoby z niepełnosprawnościami mogą skorzystać z wózka kąpielowego, który umożliwia transport po piasku oraz bezpośredni kontakt z morską wodą. Tzw. amfibia jest dostępna na plaży Gdynia Śródmieście, a chęć skorzystania z niej należy zgłosić starszemu ratownikowi w godzinach 9:30-10:30 (nr telefonu: 785 174 737). Przed przybyciem na plażę warto upewnić się, że w danym dniu nie występują okoliczności uniemożliwiające skorzystanie z wózka kąpielowego.

Co więcej, na plaży w Śródmieściu znajdują się też dwie drewniane kładki. Pierwsza pozwala na dostanie się do placu zabaw i do mariny, natomiast druga pozwala na zejście z bulwaru przy Pomniku Rybek i podziwianie morza z bliższej niż betonowy falochron perspektywy.

Podobne udogodnienie znajduje się również w Orłowie. Tamtejsza 33-metrowa kładka służy niepełnosprawnym przez cały rok. ■

Źródło: gdynia.pl

Monitoring nowotworu w aplikacji

Aplikację mobilną, która ma na bieżąco monitorować stan pacjentów z rakiem piersi i dostarczać im aktualnych informacji dotyczących tej choroby, przygotowało Centrum Chorób Piersi Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku.

Fot. pixabay.com

W aplikacji tej znajdują się też informacje dotyczące Centrum Chorób Piersi UCK i organizacji pacjentów. Na bieżąco mają być też umieszczane w niej wiadomości istotne z organizacyjnego punktu widzenia, takie jak zmiana godzin przyjęć lekarza czy dane adresowe.

Koordynator Centrum Chorób Piersi UCK dr hab. n. med. Elżbieta Senkus-Konefka stwierdziła, że „to, co najistotniejsze i najbardziej innowacyjne w tej aplikacji, to moduł zgłaszania działań niepożądanych, czyli np. pogarszającego się samopoczucia", co stwarza „możliwość szybszej, aktywnej reakcji".

Pacjentki po zainstalowaniu aplikacji na swoim telefonie codziennie wypełniają ankietę złożoną z kilkunastu pytań dotyczących m.in. określenia swoich dolegliwości w skali od 1 do 4. Zaznaczenie 3 powoduje automatyczne wysłanie e-maila z informacją do pielęgniarki dedykowanej chorym z rakiem piersi, która kontaktuje się z pacjentką, a następnie może umówić chorą z lekarzem, doradzić sposób postępowania itp. Aplikacja jest darmowa i dostępna jest w sklepie Google Play, a wkrótce w App Store. ■

Marcin Szywała, Źródło: Serwis Nauka w Polsce – www.naukawpolsce.pap.pl

Ulotka, która uczy mądrego pomagania

Pomagaj mądrze! Nie dawaj pieniędzy osobie żebrzącej – ulotkę z takim hasłem, w wersji polsko-angielskiej, przygotował Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie. Pracownicy socjalni oraz streetworkerzy rozdawać będą ulotki turystom oraz mieszkańcom Sopotu.

Latem na ulicach Sopotu pojawiają się osoby żebrzące, które przybywają tu z całej Polski, licząc na łatwy zarobek od turystów. Stąd apel urzędników o niewspieranie finansowe tych osób. Część ulotek trafi do lokali i ogródków gastronomicznych. Tam również pojawiają się osoby, które próbują wyłudzić datki od gości lokali.

– Chcemy uświadomić mieszkańcom i turystom, że dawanie pieniędzy na ulicy prowadzi właściwie do uzależnienia żebrzących od takiej formy zdobywania środków do życia – mówi Andrzej Czekaj, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie. – Nie pomagamy, lecz sprawiamy, że osoba żebrząca pozostaje na ulicy i nie chce skorzystać z pomocy, którą oferuje Gmina Miasta Sopotu. Właściwą i najskuteczniejszą pomocą jest skierowanie potrzebujących do miejsc, gdzie mogą otrzymać profesjonalne wsparcie i długofalową pomoc. Jednorazowe wrzucenie datków nie zmieni sytuacji takiej osoby – podkreśla dyrektor Czekaj.

Sopot oferuje wiele form wsparcia i pomaga osobom, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej, wspiera również w wyjściu z bezdomności. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi, którym zleca i finansuje zapewnienie noclegu, schronienia oraz wyżywienia.

– Każda osoba bez dachu nad głową, jeśli wyrazi na to zgodę, może zostać skierowana do schroniska lub noclegowni. Nikt nie powinien przebywać na ulicy i żebrać – podkreśla Leszek Grądzki, kierownik Działu Pracy Socjalnej. – Z każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji można znaleźć jakieś wyjście. Ośrodki pomocy społecznej, a także wiele organizacji pozarządowych jest przygotowanych do wspierania osób, które znalazły się w różnych sytuacjach kryzysowych.

Jeśli widzisz osobę żebrzącą, w szczególności nieletnią lub natarczywą, poinformuj odpowiednie służby – Straż Miejską (tel. 986), Policję (997 lub 112) czy Dział Pracy Socjalnej MOPS w Sopocie (tel. 58 551 40 54). ■

Źródło: sopot.pl

Seniorska współpraca i współdziałanie

Fundacja Gospodarcza zaprasza gdyńskich seniorów do udziału w projekcie „WspółDzielnia Seniorów". Oferta dla osób 60+ zakłada stworzenie systemu wymiany usług, w którym każdy będzie miał szansę, by pomóc innym i by otrzymać ich wsparcie. Trwa rekrutacja do udziału w bezpłatnym projekcie.

Członkowie WspółDzielni poznają ludzi w podobnym wieku, którzy chcą angażować się we współpracę i nieść pomoc innym. Będą mogli podzielić się z innymi swoim wolnym czasem i umiejętnościami, co pozwoli im być nadal aktywnymi. W razie potrzeby skorzystają też z bezpłatnej pomocy innych osób. Będą mogli wziąć udział w cyklu zajęć grupowych i spotkań indywidualnych i skorzystać ze wsparcia psychologa, zajęć i konsultacji komputerowych, wydarzeń integracyjnych (m.in. wyjść do kina czy teatru) oraz spotkań edukacyjnych w większym gronie.

Będą też uczestniczyć w tworzeniu pierwszego w Gdyni systemu wzajemnej wymiany usług i pomocy pomiędzy uczestnikami w formie bezgotówkowej.

Fot. pixabay.com

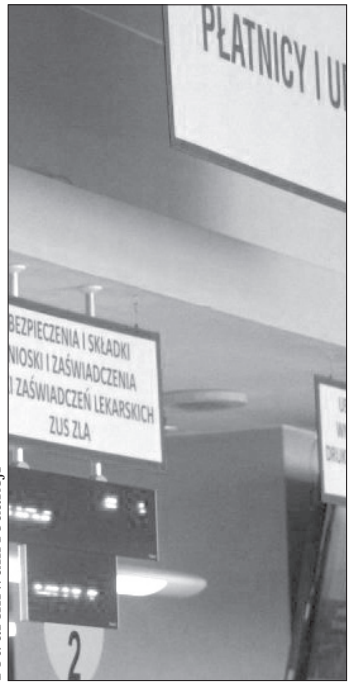
Projekt „WspółDzielnia Seniorów" dofinansowany jest przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020.

Informacje o projekcie można uzyskać po numerem telefonu: 58 622 20 52 lub 58 622 60 17, zgłoszenia przyjmowane są osobiście w siedzibie Fundacji Gospodarczej (ul. Olimpijska 2) w dni robocze w godz. 8:00-14:00. ■

Źródło: gdynia.pl

W nowej siedzibie

Klienci ZUS z Braniewa obsługiwani są w nowej lokalizacji: od 22 lipca Biuro Terenowe Zakładu Ubezpieczeń Społecznych mieści się przy ulicy Morskiej 30D.



Fot. archiwum redakcji

– Przestronna sala obsługi klientów umieszczona na parterze budynku oraz wygodna strefa oczekiwania to najważniejsze atuty nowej siedziby. Brak barier architektonicznych ułatwi osobom niepełnosprawnym załatwienie spraw w naszej nowej placówce – informuje Anna Ilukiewicz, Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego. ■

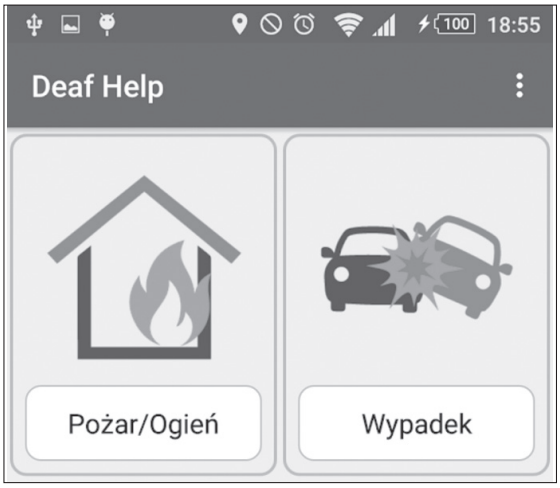
Inf. nadesłana

Aplikacja pomocna głuchym

Osoby niesłyszące lub słabosłyszące mogą korzystać ze specjalnej aplikacji na telefon. Dzięki niej w prosty sposób wezwą pomoc lub zaalarmują o zagrożeniu odpowiednie służby.

„Deaf Help" to narzędzie, które może pomóc uratować życie, zdrowie bądź mienie. Zostało stworzone, aby za pomocą komunikatu było możliwe szybkie wezwanie pomocy. Użytkownik może wybierać pośród 18 kategorii zdarzeń. Wśród nich są m.in.: „Pożar/ogień", „Wypadek", „Zasłabnięcie" czy „Boli mnie".

– W zależności od sytuacji należy wybrać jedną z nich – informuje Centrum Powiadamiania Ratunkowego w Olsztynie. – Potem jest możliwość wybrania podkategorii, określenia lokalizacji i wysłania zgłoszenia. Potwierdzenie jego przyjęcia przesłane zostanie SMS-em.



Fot. olsztyn.eu

W tej chwili aplikacja przeznaczona jest dla osób znajdujących się na terenie województwa warmińsko-mazurskiego. ■

Źródło: olsztyn.eu

Na rzecz lepszej współpracy

Organizacje pozarządowe zyskały szansę podzielenia się uwagami odnośnie współpracy z samorządem województwa warmińsko-mazurskiego, które zostaną wzięte pod uwagę przy opracowywaniu nowego programu na rok 2020.

Fot. pixabay.com

Biuro Dialogu Społecznego i Pożytku Publicznego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie zaprosiło organizacje pozarządowe z regionu do wyrażenia opinii i zgłaszania uwag na temat współpracy z samorządem województwa.

Ankieta zawierała pięć pytań. Organizacje pozarządowe mogły m.in. wyrazić ogólne uwagi, wskazać rodzaj potrzebnego wsparcia ze strony samorządu (inny niż dotacje na realizację zadań publicznych), przedstawić rozwiązania dotyczące organizacji otwartych konkursów ofert, a także podzielić się zdaniem na temat zasad pracy, powoływania i składu komisji konkursowych opiniujących oferty organizacji pozarządowych. ■

Red.

Źródło: warmia.mazury.pl

Dobre z Dziennym Domem Seniora

Domy dziennego pobytu to ośrodki wsparcia przeznaczone dla osób niesamodzielnych ze względu na wiek bądź niepełnosprawność. Oferują opiekę, organizują zajęcia ruchowe, terapeutyczne i artystyczne, zapewniają dostęp do książek, mediów, organizują imprezy i spotkania towarzyskie. W czerwcu w Dobrem (powiat radziejowski) otwarto kolejną taką placówkę.

Fot. pixabay.com

– Starzenie się społeczeństwa jest faktem, podobnie jak to, że co trzecia starsza osoba w naszym regionie mieszka samotnie. Dzienne domy pobytu, których wiele powstaje na obszarach wiejskich, to odpowiedź na potrzeby osób w starszym wieku i ich rodzin. Zapewniają nie tylko profesjonalne usługi opiekuńcze, ale pozwalają też aktywnie spędzać czas seniorom – mówi marszałek województwa Piotr Całbecki.

Placówka, która powstała w ramach projektu „Utworzenie Dziennego Domu Seniora i usługi opiekuńcze świadczone na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych w Gminie Dobre", oferuje miejsce dla 15 osób. Będzie funkcjonowała w dni robocze przez osiem godzin dziennie. Koszt realizacji to ponad 1 mln złotych, a kwota dofinansowania z RPO wyniosła 860 tys. złotych. ■

Źródło: kujawsko-pomorskie.pl

Trochę mniejsze Wielkie Spotkanie

REHA for The BLIND IN POLAND jest corocznym Wielkim Spotkaniem Osób Niewidomych, Słabowidzących i wszystkich zainteresowanych tematem dysfunkcji wzroku. Główną konferencję zaplanowano na jesień, a w ciągu roku organizowane są regionalne spotkania. Jedno z nich odbyło się 9 lipca br. w Wyższej Szkole Gospodarki w Bydgoszczy.

Fot. pixabay.com

W spotkaniu udział wzięli m.in. Ewelina Czerwińska, tyflopedagog, pracownik Akademickiego Centrum Medycznego przy Wyższej Szkole Gospodarki i Prezes Fundacji „Niebo jest limitem", Mikołaj Piekut – Pełnomocnik Rektora i Kanclerza ds. Osób Niepełnosprawnych w Wyższej Szkole Gospodarki oraz Marek Kalbarczyk, Prezes Zarządu Fundacji Szansa dla Niewidomych i Dyrektor Instytutu Rehabilitacji Niewidomych.

– Zapraszam wszystkich do takiej mądrej współpracy. Współpraca to na przykład trzymanie kciuków. Współpraca to pozytywna myśl, żeby się dobrze działo. To są rzeczy trudne – w tym sensie, że o nich się zapomina, ale nie ma rozwoju świata ani rozwoju żadnej społeczności osób niewidomych i niedowidzących bez tego trzymania kciuków, bez tego myślenia, żeby działo się dobrze. Bez tego nie będzie tak, że muzeum stanie się dostępne, bez tego nie będzie tak, że przystanek i autobus będą udźwiękowione, nie będzie wreszcie tego, że jak do tej pory nie mogliście sami się gdzieś poruszać, to przyjdzie moment, że dacie radę. To są ważne tematy. Budujmy razem coraz lepszy świat – zwrócił się do obecnych Marek Kalbarczyk.

Wśród zaplanowanych prelekcji znalazło się wystąpienie Tomasza Barczika, autora bloga „Weź to poczuj", a także Katarzyny Peplińskiej, specjalistki ds. promocji i dydaktyki w Teatrze im. Wilama Horzycy w Toruniu. Oprócz spotkań z ekspertami dla uczestników przygotowano liczne atrakcje podczas pikniku, m.in. strzelectwo bezwzrokowe, mecz goalballa, pokaz i kurs tańca oraz przejażdżki tandemem i rowerem handbike. ■

Oprac. MS

Źródło: Fundacja Szansa dla Niewidomych

Kaja Nordengen „Mózg ćwiczy”

Mózg, podobnie jak pozostałe części ciała, należy ćwiczyć. Wystarczy niewiele; ważne, by robić to z głową. Do wysłania mózgu na siłownię zachęca Kaja Nordengen w nowej książce „Mózg ćwiczy. Czyli jak utrzymać umysł w dobrej formie”.

ANNA ŚLĄZAK

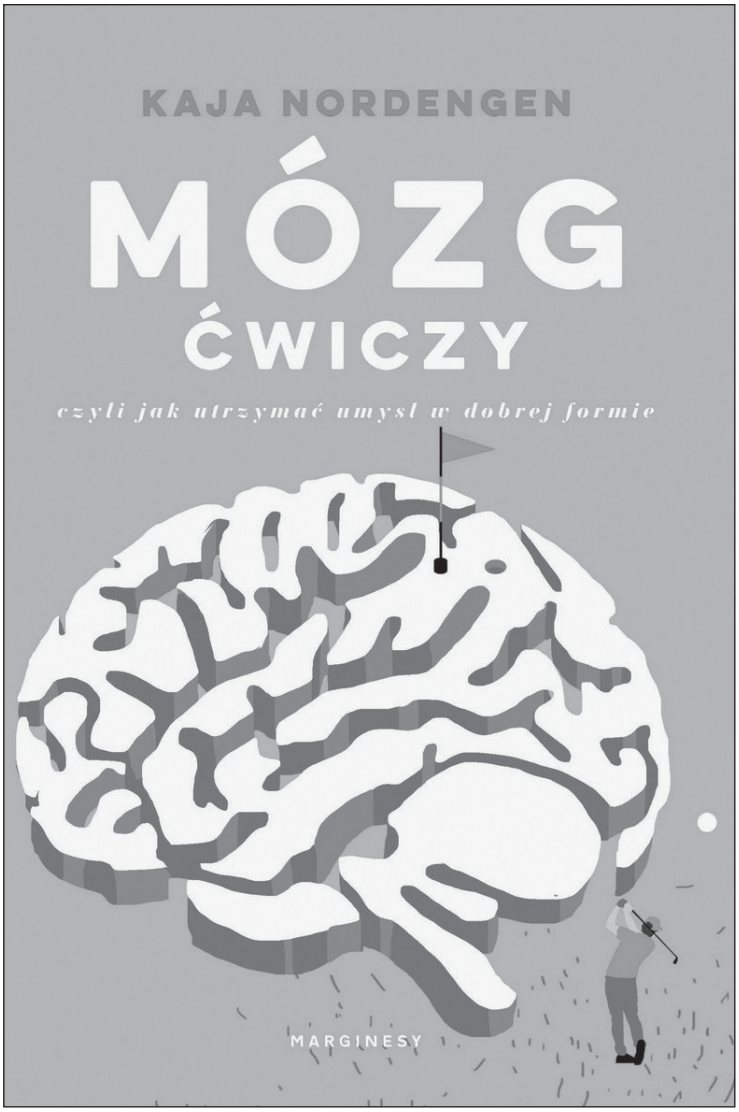
Nie lubię zagadek, matematycznych łamigłówek i przymusu samodoskonalenia. Ale Kaja Nordengen zastawiła na mnie sprytną pułapkę. Ani się obejrzałam – a nagle, z językiem na brodzie, rozwiązywałam logiczne zagadki.

Pamiętacie „Mózg rządzi. Twój niezastąpiony narząd”? Była naprawdę ciekawa. Nową książkę „Mózg ćwiczy. Czyli jak utrzymać umysł w dobrej formie” również czyta się gładko, wręcz niepostrzeżenie.

Jak zauważa autorka, mózg ludzki ma niezwykłą zdolność dostosowywania się do zmian, również w starszym wieku. „Kiedy uczymy się nowych rzeczy i stawiamy przed mózgiem kolejne wyzwania, między komórkami nerwowymi tworzą się nowe połączenia, a co za tym idzie – zupełnie nowe sieci neuronów. Poza tym w ten sposób stabilizujemy i wzmacniamy połączenia nerwowe już istniejące w naszym mózgu. Jak by nie patrzeć, każda rzecz, której się uczysz, zarówno fizycznie, jak i mentalnie, stanowi trening mózgu” – pisze.

Mówiąc w skrócie: gdy uczymy się nowych rzeczy, przełamujemy nawyki, odbiegamy od codziennej rutyny lub stawiamy przed sobą nawet drobne wyzwania – w naszym mózgu tworzą się nowe połączenia między komórkami. To dzięki nim mamy lepszą pamięć, chronimy przed demencją i jesteśmy mądrzejsi.

Najważniejszy z lektury jest wniosek praktyczny: mózg, podobnie jak pozostałe części ciała, należy ćwiczyć. Wystarczy niewiele: w drodze do pracy wysiądź na wcześniejszym przystanku; umyj zęby ręką, której normalnie w tym celu nie używasz (lub wystukaj esemesa drugim kciukiem); zapamiętaj pięć słówek w języku, którego nie znasz; naucz się obsługiwać nowy gadżet kuchenny; znajdź drogę bez pomocy nawigacji i zmierz się z testami na inteligencję.



Fot. mat. pras.

Autorka również jest bardzo praktyczna – części teoretyczne w książce „Mózg ćwiczy” to tylko zachęta do mózgowej aktywności. Książka jest jak poligon – aż pęka od zadań, pozwalających porządnie przeczołgać zwoje. Pełna jest grafik, schematów i łamigłówek, towarzyszących wyzwaniom na różnych poziomach trudności (w książce znajdują się też odpowiedzi).

Dla osób chcących zabłysnąć w towarzystwie autorka przewidziała kilka matematycznych odpowiedników magicznych sztuk, które pozwolą zadziwić bliźnich własną, matematyczną supermocą.

Nie ma porządnego łamania głowy bez szachów, którym poświęcony jest cały rozdział (autorstwa sędziego szachowego i autora powieści kryminalnych, Hansa Olava Lahluma). Czytelnik znajdzie tam szachowe ABC, prześledzi grę na przykładach, opanuje podstawy szachowego słowniczka i dowie się, jak zapamiętywać wzory ustawień. Kaja Nordengen wspomina badania mózgu mistrzyni szachowej Susan Polgar i przybliża historie arcymistrzów, opisując fenomen ich mózgów i genialnej, szachowej pamięci. Ludzie ci są w stanie zapamiętać do stu tysięcy wzorów rozstawień szachowych, podczas gdy przeciętny użytkownik języka pamięta „jedynie” od dwudziestu do trzydziestu pięciu tysięcy słów w swoim ojczystym języku.

Prezentując ćwiczenia, wyzwania i pomysły, które pozwolą rozruszać mózg lub dać mu wycisk – autorka zastrzega, że nie chodzi o jedną godzinę w tygodniu dużego wysiłku. Ważniejsza jest raczej zmiana podejścia i mała zmiana nawy-

ków oraz zwyczajów; to, w jaki sposób odpowiadamy na wyzwania, jakie stawia przed nami codzienność.

Rozdziały okraszone są arcyzabawnymi rysunkami na granicy brzydoty. Ich obecność, a także luźny styl autorki sprawiają, że ćwiczenia mózgu jawią się nie jako ambitne wyzwanie, tylko zabawa.

Kaja Nordengen jest lekarką specjalizującą się w neurologii. Mózg fascynował ją zawsze. Badania nad komunikacją między komórkami nerwowymi w mózgu prowadziła równolegle ze studiami medycznymi. Odkąd obroniła pracę doktorską, dzieli się swoim zachwytem nad mózgiem, prowadząc wykłady i szkolenia. Wykłada na uniwersytecie w Oslo. ■

Źródło: Serwis Nauka w Polsce – www.naukawpolsce.pap.pl

Kaja Nordengen to norweska lekarka, której obiekt największej fascynacji stanowi mózg. Obroniła doktorat z neurologii na uniwersytecie w Olso, a swoją wiedzą dzieli się zarówno w książkach, jak i podczas wykładów i prezentacji.

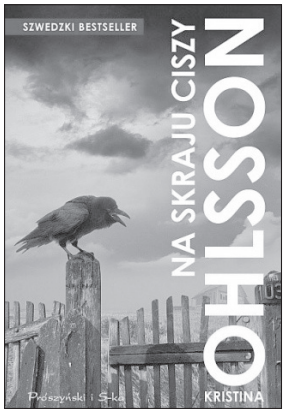
Fot. Kaja Nordengen (Facebook)

„Mózg ćwiczy. Czyli jak utrzymać umysł w dobrej formie" jest kontynuacją publikacji „Mózg rządzi. Twój niezastąpiony narząd", która swoją premierę w Polsce miała na początku ubiegłego roku. Zanim autorka zaproponowała czytelnikom konkretne rozwiązania mające pomóc w ćwiczeniach najważniejszego narządu ciała, zaprosiła ich w podróż po własnym umyśle. W swojej pierwszej książce Kaja Nordengen wyjaśnia czym jest mózg i jaką rolę pełni w naszym życiu, prezentując skomplikowane zasady działania w sposób zrozumiały dla każdego.

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Kristina Ohlsson „Na skraju ciszy"

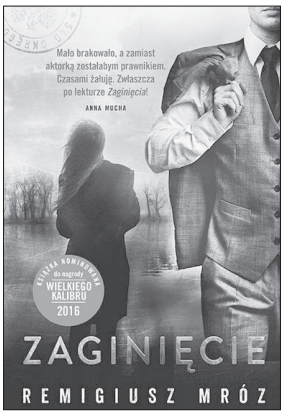


Fot. mat. pras.

Nie każdy skandynawski kryminał musi być porywający. Niekiedy autorzy z tego regionu proponują średniej jakości fabuły i nieszczególnych bohaterów, tak właśnie jest z książką szwedzkiej pisarki Kristiny Ohlsson „Na skraju ciszy". Policja znajduje w lesie pod Sztokholmem poćwiartowane zwłoki młodej kobiety. Okazuje się, że to studentka, która zaginęła dwa lata wcześniej. Wkrótce w tym samym miejscu zostają znalezione kolejne ludzkie szczątki. Fredrika Bergman i jej koledzy rozpoczynają śledztwo, prowadzi ich ono do wydarzeń sprzed kilku dekad. W tej powieści są dwa podstawowe elementy, które zwykle składają się na dobry kryminał: makabryczna zbrodnia i tajemnica z przeszłości. Nie ma jednak niepokojącej aury, wyrazistych bohaterów i wciągającej zagadki. Polecam miłośnikom skandynawskiej literatury, którzy nie mają zbyt dużych wymagań. ■

Audiobook: Kristina Ohlsson, „Na skraju ciszy", przełożył Wojciech Łygaś, Wydawnictwo Prószyński i S-ka 2017, czyta Marta Wardyńska, czas nagrania: 14 godz. 22 min.

Remigiusz Mróz „Zaginięcie"



Fot. mat. pras.

Bezkompromisowa mecenas Joanna Chyłka odbiera w nocy telefon od dawnej koleżanki z liceum, która informuje ją o zaginięciu trzyletniej córeczki. Sprawa jest niezwykle tajemnicza, bo dziecko zniknęło z zamkniętego domu. Policja nie znalazła śladów włamania, nic więc dziwnego, że głównymi podejrzanymi stają się rodzice. Chyłka wraz z Oryńskim podejmują się obrony oskarżonego małżeństwa. Nikt nie każe im szukać zaginionej dziewczynki, ale to również staje się ich celem.

„Zaginięcie" to druga część prawniczego cyklu z Joanną Chyłką w roli głównej. Ponownie otrzymujemy sporą dawkę prawniczych rozgrywek nie tylko na sali sądowej, a ponadto dobrą intrygę kryminalną. Bez wątpienia na uwagę zasługuje też dwójka głównych bohaterów nakreślonych ciekawie i wyraziście. Po przeczytaniu dwóch części można odnieść wrażenie, że ten prawniczy duet zna się już bardzo dobrze. ■

Audiobook: Remigiusz Mróz, „Zaginięcie", StoryBox, 2017, czyta Krzysztof Gosztyła, czas nagrania 13 godz. 3 min.

FILM

Warto mieć zasady?

Każdy z nas ma zasady. Czy jesteśmy jednak w stanie przestrzegać ich zawsze i wszędzie? Film Mela Gibsona pt. „Przełęcz ocalonych" to historia o niesamowitej determinacji, wierze w Boga i zasadach, które warto mieć bez względu na miejsce i okoliczności, które warunkują nasze zachowanie.

MATEUSZ MISZTAL

Jest rok 1945. Trwa druga wojna światowa. Armia USA toczy walkę z Japończykami na Pacyfiku. Wielu kolegów Desmonda Thomasa Dossa (w tej roli Andrew Garfield) zaciąga się do wojska, by walczyć z wrogiem. Młodzi ludzie chwytają za broń i idą na front. Zanim to następuje, przechodzą szkolenie w jednej z wojskowych baz. Trafia tam także Desmond i zalicza wszystkie elementy wojskowego fachu. Z wyjątkiem jednego – obsługi broni. Jako jedyny nie bierze jej nawet do ręki, co wywołuje złość w prowadzącym ćwiczenia sierżancie Howellu (Vince Vaughn), a wśród kolegów co najmniej zdziwienie.

Kierują nim względy moralne. Pytany przez przełożonych dlaczego więc wybiera się na wojnę, odpowiada, że chce tam iść w roli sanitariusza, by ratować życie rannych. Sprawa ta trafia na najwyższy szczebel wojskowy i w końcu ląduje na wokandzie sądu wojskowego. Ten rozstrzyga, że młodzieniec może iść na front bez broni w ręku, bo zezwala mu na to Konstytucja. Doss trafia więc w rejon walk o Okinawę w roli sanitariusza.

Jak potoczą się losy Desmonda? Czy stykając się z realiami wojny, będzie w stanie wytrwać i nie złamie swoich zasad?

Warto w tym miejscu dodać, że jest to film, który nie jest dla wszystkich. Mówi o trwaniu przy zasadach i świetnie pokazuje, jak często szukamy dla swojego zachowania usprawiedliwienia, ale jednocześnie idealnie oddaje prawdziwość wydarzeń sprzed 74 lat. Mel Gibson ukazał na ekranie wojnę w najmniejszych detalach, pokazując jej okropieństwo i brutalność, ukazując przy tym piękne przesłanie w prawdziwej historii. ■

SERIAL

Grzech nieznany

Upalny letni dzień, plaża. Cora Tannetti spędza miły dzień z mężem i synem. Nagle wstaje, idzie w stronę siedzącego niedaleko mężczyzny. Morduje go. Dlaczego? Odpowiedź nie jest prosta, a widzowie do ostatnich odcinków mogą jedynie domyślać się motywacji bohaterki. Tym bardziej, że Cora sama nie potrafi wskazać powodu, dla którego wielokrotnie ugodziła nożem obcego człowieka.

MONIKA SZAŁAS

Rodzina Tannetti nie wyróżnia się niczym szczególnym. Ot, dwoje kochających się ludzi, którzy skupiają się na „tu i teraz", pracy i spotkaniach z bliskimi. Nie jest to sielankowy obrazek, a „po prostu życie" – choć już na początku serialu widać rysy, które nie tyle zapowiadają przyszłe wydarzenia, co raczej przynoszą czytelnikowi wrażenie, że coś jest nie tak.

„Grzesznica" (ang. „The Sinner") to amerykański dramat produkcji Iron Ocean i Universal Cable Production, powstały na podstawie powieści psychologicznej autorstwa Petry Hammesfahr o tym samym tytule. 16-odcinkowa historia z każdym kolejnym epizodem wciąga coraz bardziej, budząc w widzu narastające pytanie: „dlaczego?".

Odpowiedzi poszukuje Harry Ambrose (w tej roli Bill Pullman) – uwikłany w trudne relacje detektyw, którego postępowanie może budzić wiele kontrowersji. Motywu szuka również Cora Tanetti (fenomenalna rola Jessiki Biel), która sama nie rozumie, co kierowało nią tamtego słonecznego dnia. Bohaterka poznaje siebie w tym samym tempie co widzowie, którzy podążają za jej historią. Każdy odcinek wnosi coś nowego: religijny fanatyzm rodziców, złożoną relację ze śmiertelnie chorą siostrą, pierwsze miłosne doświadczenia i próby wyjścia poza narzucony schemat. Cora nie chce tracić swojego normalnego życia i rodziny, dlatego wbrew sobie odkrywa coraz więcej, zanurzając się we wspomnieniach i przywołując trudne doświadczenia.

Fot. kadr z serialu

Twórcom serialu udało się do samego końca utrzymać atmosferę pełną napięcia i niepewności, ukazując nowe elementy układanki, które z każdym epizodem zmieniają jej obraz. Zazwyczaj na hasło „Tu nic nie jest takie, jak się wydaje!" wzruszamy ramionami i nie mamy wielkich oczekiwań w stosunku do tego, co postanawiamy przeczytać lub obejrzeć. W przypadku tego serialu to hasło nie kłamie. ■

Artystycznie po raz siedemnasty

Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne w Łazach to wydarzenie z długą tradycją. Jak co roku, nadmorska miejscowość stanie się przestrzenią pełną kreatywnej swobody, osoby z niepełnosprawnościami będą mogły realizować się w rolach artystów, a ich twórczość – zgodnie z hasłem tegorocznej edycji wydarzenia – będzie mówiła sama za siebie.

Fot. archiwum redakcji (na zdjęciu uczestnik Warsztatów w 2016 r.)

Już po raz XVII Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Koszalinie organizuje Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne. W dniach 11-13 września 2019 r. w malowniczej nadmorskiej miejscowości Łazy spotkają się poszukujące artystycznych wyzwań osoby z niepełnosprawnością intelektualną, uznani twórcy profesjonalni, których inspiruje oryginalna twórczość osób z niepełnosprawnościami, opiekunowie uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej, Domów Pomocy Społecznej, Środowiskowych Domów Samopomocy, Ośrodków Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczych, Specjalnych Ośrodków Szkolno-Wychowawczych oraz członkowie stowarzyszeń z całej Polski.

Wszystkich łączy potrzeba twórczego działania, spontanicznego spotkania z drugim człowiekiem w procesie tworzenia. Atmosfera Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Artystycznych sprzyja tworzeniu się integracyjnej nici przyjaźni łączącej przedstawicieli zaproszonych placówek, artystów z niepełnosprawnościami i bez niepełnosprawności, a także osoby zaangażowane w organizację tego wydarzenia... Piękno nadmorskiego otoczenia daje możliwość oddania się refleksjom inspirowanym przez tegoroczne hasło warsztatów: „Niech dzieło mówi samo za siebie".

Historia organizacji Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Artystycznych sięga 2001 r., kiedy to odbył się pierwszy plener artystyczny zrealizowany przez PSOUU Koło w Koszalinie w ramach Ogólnopolskich Integracyjnych Plenerów Artystycznych. Trwał on jeden dzień i uczestniczyło w nim 100 osób z Koszalina i okolic. Ogromne zainteresowanie rosnące z roku na rok, bardzo pozytywny oddźwięk ze strony środowisk profesjonalnych artystów, lokalnych mediów, władz samorządowych, a przede wszystkim osób z niepełnosprawnością intelektualną sprawiło, że wydarzenie to urosło do rangi wydarzenia kulturalnego. W poprzednim roku gościło ok. 440 reprezentantów placówek z 14 województw naszego kraju. Wydarzenie to odgrywa niezwykle ważną rolę w rehabilitacji społecznej i wszechstronnym rozwoju osób z niepełnosprawnościami.

Organizatorzy proponują uczestnikom udział w różnorodnych warsztatach artystycznych, prowadzonych przez wykwalifikowanych pasjonatów z danych dziedzin, instruktorów służących doświadczeniem i pomocą. W namiotach tematycznych uczestnicy Warsztatów będą mieli możliwość zaprezentowania swoich szczególnych osiągnięć, sukcesów. Zaplanowana jest również prezentacja filmu (laureata Europejskiego Festiwalu Filmowego INTEGRACJA TY I JA) oraz wieczorna dyskoteka. ■

PSONI Koło w Koszalinie

W kolejnym numerze na łamach miesięcznika ukaże się program XVII Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Artystycznych.

Wypadek przy pracy – sprawdź, na jakie świadczenia możesz liczyć

Wypadek przy pracy może zdarzyć się każdemu i na każdym stanowisku. Lato niestety sprzyja większej wypadkowości, zwłaszcza w sezonie boomu budowniczo-remontowego. Niekiedy leczenie oraz powrót do pracy zabierają długie miesiące. Jeśli nie podlegamy ubezpieczeniom społecznym, możemy pozostać bez środków do życia.

ANNA ILUKIEWICZ

Dlatego warto sprawdzić legalność i formę swojego zatrudnienia oraz to, czy jesteśmy zgłoszeni do ubezpieczeń społecznych. W związku z wypadkiem przy pracy możemy liczyć na szereg świadczeń wypłacanych przez ZUS, jeśli podlegamy ubezpieczeniu wypadkowemu.

O świadczenie z ZUS w związku z wypadkiem przy pracy czy chorobie zawodowej może ubiegać się każda osoba, która podlega ubezpieczeniu wypadkowemu. Jest ono obowiązkowe dla osób zatrudnionych na umowę o pracę, umowę zlecenie, agencyjną czy uaktywniającą, a także dla osób prowadzących własną działalność gospodarczą. Ubezpieczeniu wypadkowemu nie podlegamy z tytułu umowy o dzieło. Jeżeli nie wiemy, czy pracodawca lub zleceniodawca zgłosił nas do ubezpieczeń społecznych, warto to sprawdzić. Wystarczy mieć profil na PUE ZUS lub wybrać się do placówki ZUS. Dzięki temu mamy pewność, że w razie nieszczęścia możemy liczyć na świadczenia z ubezpieczenia społecznego.

Fot. pixabay.com

Gdy doszło do wypadku

Wypadek przy pracy to nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną, które nastąpiło w związku z wykonywaną pracą i spowodowało uraz lub śmierć. Jeśli doszło do takiego zdarzenia, ważne jest, aby postępowanie powypadkowe przebiegło w sposób przepisowy, a dokumentacja powypadkowa była sporządzona rzetelnie. Od tego zależy, czy ubezpieczony będzie miał prawo do świadczeń odszkodowawczych. W przypadku osób zatrudnionych na umowę o pracę zdarzenie to zgłaszamy pracodawcy. Jego obowiązkiem jest przeprowadzić postępowanie powypadkowe, a w ciągu 14 dni od daty wypadku sporządzić protokół powypadkowy.

W przypadku osób zatrudnionych na umowę zlecenie czy agencyjną przeprowadzenie postępowania powypadkowego należy do obowiązków podmiotu, na rzecz którego wykonywana była praca bez nawiązanego stosunku pracy. Jeśli poszkodowany jest osobą prowadzącą pozarolniczą działalność lub współpracuje z osobami prowadzącymi pozarolniczą działalność, bądź jest zatrudniony na podstawie umowy uaktywniającej, to postępowanie powypadkowe przeprowadzi ZUS właściwy ze względu na siedzibę prowadzenia działalności (lub miejsce sprawowania opieki nad dzieckiem do lat 3). Po ustaleniu wszystkich okoliczności i przyczyn wypadku, nie

później niż w ciągu 14 dni od zawiadomienia o wypadku, podmiot prowadzący postępowanie powypadkowe zobowiązany jest sporządzić kartę wypadku.

Świadczenia dla poszkodowanego

Jak ważne są ubezpieczenia społeczne przekonujemy się wówczas, gdy z powodu choroby, niezdolności do pracy czy opieki nad chorym członkiem rodziny nie możemy wrócić do pracy. W przypadku ubezpieczenia wypadkowego w wyniku wypadku w pracy już od pierwszego dnia podlegania takiemu ubezpieczeniu możemy liczyć na wypłatę świadczenia. Z tytułu wypadku przy pracy lub choroby zawodowej przysługuje kilka rodzajów świadczeń, w tym zasiłek chorobowy, świadczenie rehabilitacyjne, zasiłek wyrównawczy, jednorazowe odszkodowanie, renta z tytułu niezdolności do pracy, w tym renta szkoleniowa, renta rodzinna, dodatek pielęgnacyjny, dodatek do renty rodzinnej – dla sieroty zupełnej, pokrycie kosztów leczenia z zakresu stomatologii i szczepień ochronnych oraz zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne.

Zasiłek chorobowy z ubezpieczenia wypadkowego (także za okres pobytu w szpitalu) jest wyższy niż zazwyczaj z ubezpieczenia chorobowego, bo wynosi 100 proc. podstawy wymiaru (przeciętnego wynagrodzenia lub przychodu za ostatnich 12 miesięcy kalendarzowych). Jeśli choroba się wydłuża, to chory może skorzystać ze świadczenia rehabilitacyjnego przysługującego maksymalnie przez 12 miesięcy. Ono również wynosi 100 proc. naszego średniego wynagrodzenia.

ZUS pokrywa koszty leczenia stomatologicznego

Niewiele osób wie o tym, że z funduszu wypadkowego pokrywane są także koszty leczenia stomatologicznego i wykonania szczepień ochronnych (nierefundowanych na podstawie odrębnych przepisów), na które skierował ubezpieczonego lekarz orzecznik – na wniosek lekarza prowadzącego. Pokrywane są również koszty zakupów wyrobów medycznych poniesionych przez ubezpieczonego w wysokości nierefundowanej przez NFZ czy badań, na które ubezpieczony został skierowany przez płatnika składek, np. pracodawcę, aby ustalić zawartość alkoholu, środków odurzających lub substancji psychotropowych w organizmie.

Odszkodowanie za wypadek – po zakończeniu leczenia

Jeśli osoba w wyniku wypadku czy choroby zawodowej doznała stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu, możne starać się o jednorazowe odszkodowanie. Przysługuje ono również uprawnionym członkom rodziny osoby zmarłej wskutek wypadku przy pracy lub choroby zawodowej. Wysokość jednorazowego odszkodowania to 20 proc. przeciętnego wynagrodzenia za każdy procent stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu. Obecnie 1 proc. stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu wynosi 917 zł. Stopień tego uszczerbku oraz jego związek z wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową ocenia lekarz orzecznik ZUS lub komisja lekarska ZUS, po zakończeniu leczenia lub rehabilitacji. Więcej informacji dotyczących wysokości kwot jednorazowego odszkodowania można znaleźć na stronie www.zus.pl.

Kiedy nie otrzymamy świadczenia z ubezpieczenia wypadkowego?

ZUS nie przyzna świadczeń z ubezpieczenia wypadkowego, jeżeli osoba umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa naruszyła przepisy o ochronie życia i zdrowia oraz udowodniono, że był to jedyny powód wypadku. Również w sytuacji, gdy pracownik przyczynił się w znacznym stopniu do spowodowania wypadku, ponieważ był nietrzeźwy, pod wpływem środków odurzających lub substancji psychotropowych. Nie dotyczy to członków rodziny ubezpieczonego, którzy w takich przypadkach zachowują prawo do świadczeń.

Świadczenia nie przysługują ubezpieczonemu ani członkom jego rodziny, jeśli prowadził firmę lub z taką osobą współpracował, bądź jest duchownym, który sam za siebie opłaca składki, i występuje zadłużenie z tytułu składek na ubezpieczenie społeczne na kwotę wyższą niż 6,60 zł – w dniu wypadku lub w dniu złożenia wniosku o przyznanie świadczeń w tytułu choroby zawodowej. Świadczenia nie przysługują do czasu, aż spłacona zostanie całość zadłużenia. ■

BEZ BARIER

Posłowie za dostępnością

Sejm uchwalił ustawę o dostępności. Zobowiązuje ona podmioty publiczne do zapewnienia osobom ze szczególnymi potrzebami dostępności architektonicznej, cyfrowej i informacyjno-komunikacyjnej w instytucjach publicznych: szkołach, urzędach, uczelniach, placówkach służby zdrowia.

W praktyce chodzi o konieczność montażu pochylni i ramp dojazdowych, zainstalowania specjalnego oznakowania, instalacji sprzętu lub urządzeń ułatwiających poruszanie się lub komunikację, w szczególności dla osób na wózkach, osób głuchych i osób niewidomych. W indywidualnych przypadkach podmiot publiczny będzie mógł zapewnić dostęp alternatywny, polegający w szczególności na zapewnieniu osobie ze szczególnymi potrzebami wsparcia asystenta.

Ustawa przewiduje utworzenie Funduszu Dostępności, z którego środki mają być przeznaczone na usprawnienia w budynkach dla osób z niepełnosprawnościami. Będzie możliwe złożenie skargi na brak dostępności, która w przypadku braku reakcji będzie mogła skończyć się nałożeniem grzywny na instytucję publiczną przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Organizacje pozarządowe oraz prywatne podmioty będą mogły wystąpić o specjalny certyfikat potwierdzający, że spełniają wymagania dotyczące dostępności na poziomie wynikającym z przepisów. Będzie on uprawniał do uzyskania pięciu procent zniżki we wpłatach przekazywanych do PFRON.

Za ustawą głosowało 415 posłów, nikt nie był przeciw, dwie osoby wstrzymały się od głosu. Na dostosowanie obiektów do wymogów ustawy instytucje publiczne będą miały dwa lata. ■

Źródło: KURIER PAP – www.kurier.pap.pl

Odwołany lot podczas wakacji – czy klientom przysługuje odszkodowanie?

Podróże samolotem uchodzą za pewny i szybki sposób przemieszczania się, dlatego są chętnie wybierane jako środek transportu w czasie urlopów. Jednak jak wynika z raportu AirHelp, odloty niezgodne z planem mogą przytrafić się wielu z nas – w czasie weekendów statystycznie co czwarty lot jest opóźniony lub odwołany.

MAGDALENA BLAŚKIEWICZ

Gdy komplikacje dotkną naszego wakacyjnego przelotu, warto wiedzieć, w jakich sytuacjach przewoźnik ponosi odpowiedzialność za utrudnienia i kiedy pasażerom należy się rekompensata.

Tylko w Polsce, licząc od stycznia do końca października 2018 r., liczba lotów opóźnionych powyżej 15 minut sięgnęła blisko 31 tysięcy. Samoloty w ogóle nie wystartowały w planową podróż aż 2 tysiące razy. Ubiegłoroczne statystyki uświadamiają, że szykując się na nadchodzące wakacje dobrze wiedzieć, jakie prawa przysługują podróżnym w niechcianych przypadkach. Zasady odszkodowania i pomocy dla pasażerów są jednakowe dla lotnisk leżących na terenie państw członkowskich Unii Europejskiej i ustala je rozporządzenie Parlamentu Europejskiego nr 261/2004.

Fot. pixabay.com

Prawa pasażerów

Informacje o wszelkich zmianach w rozkładzie muszą zostać przekazane podróżnym e-mailowo lub przez wiadomość SMS. Po otrzymaniu takiej informacji należy skontaktować się telefonicznie z linią lotniczą, z którą ustalone zostaną dalsze preferencje. Warto o tym pamiętać szczególnie przed zorganizowaniem na własną rękę alternatywnego transportu do miejsca docelowego, bo w przeciwnym razie wyegzekwowanie zwrotu kosztów od przewoźnika może być trudne. Podobne procedury znajdują zastosowanie w przypadku dużego opóźnienia. Według unijnego prawa pasażerowie, których lot został odwołany, powinni otrzymać informacje na temat istniejących alternatyw. – Podróżny jest uprawniony do wyboru formy rekompensaty za niewykonanie przewozu lub jego opóźnienie. Może odstąpić od umowy i otrzymać pełny zwrot za bilet lub skorzystać z połączenia zaproponowanego przez przewoźnika. Zmiana planu podróży może odbyć się w najwcześniejszym dostępnym lub w innym, dogodnym dla pasażera, późniejszym terminie. Niektóre linie mogą też zaproponować przelot z konkurencyjnym przewoźnikiem, jeśli firmy zobowiązane są tzw. umową wzajemną. Pasażer ma również prawo do ubiegania się o odszkodowanie w wysokości ceny zakupionego biletu, gdy lot opóźniony jest o min. 5 godz., choć regulamin niektórych przewoźników dopuszcza taką możliwość także przy np. 3 godz. – tłumaczy Rafał Nawrocki, specjalista ds. obsługi pasażerów Portu Lotniczego Lublin.

Przewoźnik w miarę dostępności połączeń powinien zapewnić klientowi warunki podróży podobne do wybranych. Jednak gdy jest to niemożliwe,

ma prawo umieścić go w klasie wyższej lub niższej niż pierwotna. Co ważne, podróżny nie ma wtedy obowiązku dopłacać do droższego biletu. Linia lotnicza jest natomiast zobowiązana do zwrotu części kwoty w przypadku zaproponowania miejsca o niższym standardzie (30, 50 lub 75 proc. ceny biletu, w zależności od liczby kilometrów). W ramach tzw. opieki przewoźnik musi zapewnić oczekującym na późniejszy lot m.in. możliwość wykonania dwóch rozmów telefonicznych, a także niezbędne posiłki i napoje stosownie do czasu opóźnienia. W sytuacji, gdy konieczne jest opłacenie dodatkowego noclegu, przewoźnik ma obowiązek pokryć również zakwaterowanie w hotelu oraz ewentualny transport na lotnisko.

Odszkodowanie – kiedy?

Linie lotnicze mają obowiązek informować pasażerów o odwołanych rejsach przynajmniej na dwa tygodnie przed planowaną datą odlotu. Gdy zrobią to w terminie od siedmiu do czternastu dni, powinny zaoferować klientom zmianę planu podróży, która pozwoli im na wylot najpóźniej dwie godziny przed pierwotnym terminem oraz dotarcie do miejsca docelowego najwyżej cztery godziny po planowanym przybyciu. W sytuacji, gdy lot zostanie odwołany na mniej niż tydzień przed podróżą, proponowana alternatywa odlotu nie powinna odbiegać o więcej niż godzinę przed, a przylot więcej niż dwie godziny po pierwotnym połączeniu. Jak zaznacza Rafał Nawrocki, jeśli przewoźnik nie dotrzymał powyższych warunków, osoby, których przelot został odwołany, mają prawo wystąpić o odszkodowanie.

– Wysokość uzależniona jest od liczby kilometrów lotu i wynosi 250, 400 lub 600 euro. Warto zaznaczyć, że rekompensata finansowa wcale nie musi zostać wypłacona, jeśli odwołanie lotu jest spowodowane tzw. zaistnieniem nadzwyczajnych okoliczności, czyli takich, których nie można było uniknąć pomimo podjęcia wszelkich racjonalnych środków. Przykładem mogą być niespodziewane warunki pogodowe, które uniemożliwiają bezpieczny ruch lotniczy – podkreśla Rafał Nawrocki. ■

PRAWO

Największe firmy wchodzą do systemu PPK

Najwięksi pracodawcy, zatrudniający powyżej 250 osób, w lipcu formalnie dołączają do programu Pracowniczych Planów Kapitałowych. Do 25 października są zobowiązani zawrzeć umowy o zarządzanie z instytucjami finansowymi i wprowadzić pracowników do systemu PPK.

Fot. pixabay.com

Wprowadzenie Pracowniczych Planów Kapitałowych to najważniejsza zmiana, jaka czeka pracodawców i pracowników w 2019 roku. Mimo to – jak wynika z czerwcowego sondażu CBOS – 57 proc. badanych w ogóle nie słyszało jeszcze nic o tym programie. Wśród pracowników, do których jest on adresowany, prawie połowa nadal nie wie nic o jego wprowadzeniu. Tylko 13 proc. zatrudnionych deklaruje, że kwestia udziału w PPK była poruszana w ich firmie. Najczęściej takie deklaracje składają pracownicy w dużych zakładach pracy, zatrudniających co najmniej 250 osób.

– Na tym etapie niska świadomość pracowników nie jest jeszcze problemem. To pracodawca musi zapisać pracowników do PPK. Ich decyzja przesądza o tym, czy będą w nim uczestniczyć, jednak ta pierwsza decyzja jest po stronie pracodawcy, który na początkowym etapie musi mieć świadomość obowiązku zaoferowania swoim pracownikom uczestniczenia w tym programie emerytalnym. Z kolei świadomość pracowników, która jest bardzo ważna dla długoterminowego powodzenia tego programu, będzie z czasem rosła. Kiedy za dwa lata pracownicy sprawdzą stan swoich kont, będą z nich zadowoleni i powtórzymy badanie CBOS, to myślę, że wyniki będą zdecydowanie lepsze – mówi agencji Newseria Biznes Andrzej Sołdek, członek zarządu Skarbiec TFI SA.

Tworzenie PPK jest obligatoryjne dla pracodawców, ale dla pracowników udział w nich jest dobrowolny. Uprawnionych do włączenia w program PPK jest ok. 13 mln Polaków. Przy 75-proc. poziomie partycypacji skorzysta z niego ponad 8,5 mln. Polski Fundusz Rozwoju liczy jednak na to, że satysfakcjonującym poziomem będzie już 50 proc., co daje około 6,5 mln osób.

– Według naszych analiz ta partycypacja powinna wynieść około 50 proc. z lekkim plusem. Wydaje się też, że przy sprzyjającej koniunkturze to właśnie mechanizm sprawdzania stanu kont przez uczestników PPK będzie powodować, że z czasem stopa partycypacji będzie wzrastać. Myślę, że ten wzrost wyniesie plus minus 15 pkt proc. po 5 latach – prognozuje Andrzej Sołdek.

Od stycznia 2020 roku do PPK dołączą podmioty zatrudniające przynajmniej 50 osób, a pół roku później także firmy z co najmniej 20-osobową załogą. Ostatnie do systemu dołączą najmniejsze firmy i jednostki sektora publicznego (od stycznia 2021 roku). ■

Źródło: Newseria

Zdrowe odżywianie chroni przed otyłością

Epidemia otyłości stale narasta. Do tej pory nie tylko nie udało się jej odwrócić, ale nawet zahamować. W dalszym ciągu częstość jej występowania rośnie dramatycznie i prognozy wskazują, że w najbliższych latach będzie jeszcze gorzej. Niesie ona ze sobą wielkie konsekwencje zdrowotne, cywilizacyjne oraz ekonomiczne dla społeczeństwa i państwa.

W dużej mierze z nadwagą i otyłością wiąże się zwiększenie częstotliwości występowania cukrzycy typu 2, a także nadciśnienia tętniczego, udarów, zawałów oraz nowotworów złośliwych i wielu innych chorób.

Wpływ sposobu odżywiania na zdrowie człowieka jest ogromny, a prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna są najskuteczniejszą metodą w walce z nadwagą i otyłością.

Fot. pixabay.com

Jadłospis warto układać kierując się kilkoma zasadami zdrowego odżywiania:

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).

2. Rozpocznij swój dzień od śniadania! Pozwoli to na zwiększenie wydajności organizmu i zapobiegnie spożyciu nadmiaru kalorii.

3. Pamiętaj o urozmaiconej i zbilansowanej diecie:

• warzywa i owoce jedz 5 razy dziennie (powinny być one podstawą naszego żywienia);

• spożywaj produkty zbożowe 4 razy dziennie – wybieraj produkty pełnoziarniste i grube kasze;

• mleko i produkty mleczne spożywaj 3 razy dziennie (sery żółte, pleśniowe i topione powinny być spożywane w ograniczonych ilościach);

• mięso i jego przetwory spożywaj 2-3 razy w tygodniu;

• ryby wybieraj 2-3 razy w tygodniu (najlepsze są tłuste ryby morskie);

• ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych – zastąp je olejami roślinnymi.

4. Unikaj spożycia cukru i słodyczy. Są one źródłem jedynie pustych kalorii – dostarczają dużej ilości energii, a jej nadwyżka magazynowana jest w postaci tkanki tłuszczowej. Zastępuj je owocami, orzechami i przekąskami z naturalnymi słodzikami, np. stewią.

5. Nie dosalaj potraw i unikaj gotowych produktów z dużą ilością soli. Zamiast tego podczas gotowania używaj ziół.

6. Unikaj wszelkich fast foodów oraz gotowych dań dostępnych w sklepach.

7. Pamiętaj o piciu wody. Wypijaj co najmniej 1,5 l wody dziennie.

8. Techniki kulinarne mają istotny wpływ na jakość i wartość odżywczą posiłków. Wybieraj gotowanie i pieczenie w folii ponad smażenie i grillowanie.

9. Czytaj etykiety produktów spożywczych przed ich kupnem. Na nich zawarte są podstawowe informacje dotyczące jakości produktu (ich wartość odżywcza, data przydatności do spożycia, użyte dodatki do żywności itp.).

Należy pamiętać również o zachowaniu pewnych zasad higieny podczas przygotowywania posiłków. Zaniedbanie tego obowiązku może doprowadzić do zakażeń drobnoustrojami i pasożytami.

Bardzo ważne jest stosowanie poniższych zasad:

1. Utrzymuj czystość – myj ręce zawsze przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania. Myj powierzchnie i sprzęty mające kontakt z żywnością oraz chroń żywność przed owadami i innymi zwierzętami.

2. Oddzielaj żywność surową od ugotowanej – do przygotowywania surowej żywności (mięso, drób i owoce morza) używaj oddzielnego sprzętu.

3. Gotuj dokładnie – dopilnuj, aby dokładnie ugotować surową żywność, przede wszystkim mięso, drób, jaja, owoce morza. Odgrzewaną żywność przed spożyciem odgrzej do temperatury powyżej 70° C.

4. Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze – produktów ugotowanych nie pozostawiaj w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż 2 godziny, gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce, nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzewczych).

5. Używaj bezpiecznej wody i żywności – do spożycia wybieraj tylko świeżą, bezpieczną, nieprzeterminowaną i zdrową żywność. Przed spożyciem myj owoce i warzywa. ■

Źródło: PSSE Elbląg

Pluszowy miś czy inteligentne zabawki?

Czy pluszowe misie i zdalnie sterowane samochody są wciąż atrakcją dla najmłodszych, czy najnowsze technologie wkroczyły już w świat dziecięcej zabawy? Analizy pokazują, że coraz większą rolę zaczynają odgrywać w nim inteligentne zabawki, które wchodzą w interakcje z dzieckiem w czasie rzeczywistym.

Jak wskazuje dr Dominika Kaczorowska-Spychalska z Katedry Marketingu Wydziału Zarządzania Uniwersytetu Łódzkiego, szacuje się, że polski rynek zabawek wart jest ok. 3 mld złotych, co stawia nas w czołówce krajów europejskich. Zabawek kupujemy coraz więcej, a największą sprzedaż marki odnotowują w grudniu, lutym i w czerwcu.

Ekspertka podkreśla, że dobra zabawka powinna wpisywać się w świat dziecięcych fascynacji, edukować i pozwalać rozwijać wyobraźnię. Powinna dawać dziecku poczucie wyjątkowości, stymulując jego kreatywność i ciekawość. Ma budować nowe doświadczenia, rozwijać i rosnąć razem z dzieckiem, pozwalając mu odkrywać w sobie kolejne pasje.

Czy odpowiedzią na to stanie się w najbliższych latach rosnący segment inteligentnych zabawek, czyli smart toys? Zabawki takie wykorzystują nowe technologie, tj. internet rzeczy, sztuczną inteligencję czy rzeczywistość rozszerzoną i wpisują się w nurt tzw. Internet of Toys.

Inteligentne zabawki – jak podkreśla dr Kaczorowska-Spychalska – łączą w sobie z jednej strony to, co było charakterystyczne dla zabawek analogowych, z tym, co dają technologie cyfrowe.

– Zastosowanie w zabawkach czujników, mikrofonów i kamer, podłączonych do sieci, a także szeregu powiązanych z nimi aplikacji, pozwala dostarczać nowych funkcjonalności, które odpowiednio wykorzystane mogą wspierać procesy poznawcze i naukę. Interaktywne, ekspresyjne, reagujące na emocje dziecka, znające odpowiedź na jego wiele trudnych pytań, wzbudzają zaufanie i sympatię, budując z nim silną wieź emocjonalną – zauważa w swojej analizie ekspertka z UŁ.

Światowi eksperci są przekonani, że rynek inteligentnych zabawek to jeden z bardziej dynamicznie rozwijających się sektorów gospodarki. Według szacunków Hexa Research osiągnie on w 2025 roku wartość ponad 24,6 mld dolarów.

Przewiduje się, że największą popularnością tego typu zabawki będą cieszyły się w krajach Ameryki Północnej i Europy, co wynika z wysokiego poziomu świadomości technologii cyfrowych i ich społecznej akceptacji wśród mieszkańców tych regionów.

– Istotny jest również fakt, że wielu ekspertów jest przekonanych, że tego typu zabawki umożliwią dzieciom zwiększenie ich możliwości intelektualnych, pozwalając im sięgać po to, co dzisiaj, być może, jest jeszcze nieosiągalne – dodaje dr Kaczorowska-Spychalska.

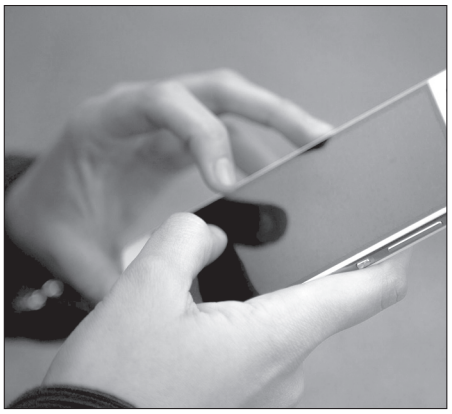
Niestety inteligentne zabawki mają również swoją ciemną stronę. Wchodząc w liczne interakcje, rejestrują i nagrywają to, co dzieci mówią i robią, zapamiętując to, co lubią i to, co postrzegają jako nudne i uciążliwe.

– W efekcie mogą prowadzić do fragmentaryzacji nabywanej przez nie wiedzy, a ze względu na zbyt mało jeszcze restrykcyjne i zaawansowane rozwiązania legislacyjne i technologiczne, mogą zagrażać również prywatności dzieci – komentuje dr Dominika Kaczorowska-Spychalska. ■

Źródło: Serwis Nauka w Polsce – www.naukawpolsce.pap.pl

Komunikator dla wszystkich

ParrotOne na pierwszy rzut oka nie różni się od innych mediów społecznościowych. Co sprawia, że jest wyjątkowy?



Fot. pixabay.com

Aplikacja zrodziła się w głowie Piotra Lewandowskiego, który sam zmaga się z niepełnosprawnością. Wpadł on na pomysł stworzenia medium społecznościowego, które w łatwy sposób umożliwi komunikację przez komputer czy częściej używany do tych celów smartphon.

ParrotOne posiada system, dzięki któremu po wpisaniu jednej litery użytkownikowi wyświetlają się propozycje całych ułożonych zdań. Dzięki temu osobom starszym, jak i osobom, które mają problemy z poruszaniem górnymi kończynami (stwardnienie rozsiane, zanik mięśni, choroba Parkinsona itp.) łatwiej jest się komunikować. Dodatkowo zdania można tłumaczyć na wiele różnych języków. Dużym ułatwieniem jest możliwość dostosowania różnych funkcji zgodnie ze swoimi potrzebami.

Interesującą funkcją jest możliwość stworzenia własnego słownika czy też posiadania konta, z którego można prowadzić swój biznes.

Aplikacja łączy się również ze smartphonem w taki sposób, że z łatwością można jej użyć do pisania SMS-ów. ■

Oprac. Aleksandra Sasin

Źródło: parrotone.com

11 miejsce Polaków. Złoto dla Rosjan

Między 15 a 22 lipca w Budapeszcie trwały mistrzostwa Europy w siatkówce na siedząco. Polacy zajęli odległe 11 miejsce. Złoto powędrowało do Rosjan.

MATEUSZ MISZTAL

Nasz kraj reprezentowali: Michał Wypych, Piotr Truszkowski (obaj KS Indra Kaźmierz), Piotr Siciński (Start Wrocław), Rafał Wójtowicz (IKS Atak Elbląg), Tomasz Labocha (Start Szczecin), Michał Machowski, Mariusz Sypecki (Start Łódź), Paweł Wiśniewski (Start Wrocław), Łukasz Dąbrowski (Start Wrocław) i Mateusz Pilak (Start Łódź).

Pierwsze mecze grupowe Polacy zagrali z Chorwacją i Rosją. Ten inaugurujący poczynania Polaków (15 lipca) na tym turnieju zakończył się porażką 3:0. Pierwszy gwizdek w drugim pojedynku rozbrzmiał tego samego dnia o 16:15. Rosjanie w każdej partii prezentowali się jednak lepiej i pokonali nasz zespół bez straty seta.

Dzień później rywalem biało-czerwonych byli Turcy. W tym pojedynku wyrównany był tylko pierwszy set, choć Polacy wygrali go dość pewnie, bo 25:18. Drugi to już bezdyskusyjna przewaga podopiecznych Bożydara Abadżijewa, którzy rozbili Turcję, wygrywając do 11. Trzeci set był kontynuacją gry z tego poprzedniego. W pewnym momencie na tablicy widniał wynik 21:6. Ostatecznie trzecią partię Polacy wygrali 25:12 i tym samym cały mecz 3:0.

Role odwróciły się jednak w popołudniowym meczu z Bośnią i Hercegowiną. O ile początek każdego z trzech setów był wyrównany, o tyle z każdym kolejnym punktem to rywale narzucali swój styl gry. Biało-czerwoni musieli uznać wyższość Bośniaków, przegrywając 0:3 (13:25, 13:25, 13:25).

W środę rano (17 lipca) nasi zawodnicy zagrali swój ostatni mecz w fazie grupowej. Najważniejszy, bo decydujący o awansie do ćwierćfinału. Po drugiej stronie siatki usiedli Holendrzy. Początek był bardzo wyrównany (6:6), ale później ton tej rywalizacji narzucili Polacy. Przy wyniku 18:10 o czas poprosił szkoleniowiec Holendrów. Przerwa nie wybiła z rytmu naszych siatkarzy i ci sukcesywnie powiększali przewagę, wygrywając pierwszego seta 25:12.

W drugim secie role troszkę się odwróciły. Biało-czerwoni oddali inicjatywę rywalom. Do stanu 11:11 gra wyglądała jeszcze dobrze, ale później to „pomarańczowi" punktowali Polaków. Ostatecznie podopieczni Bożydara Abadżijewa przegrali do 20.

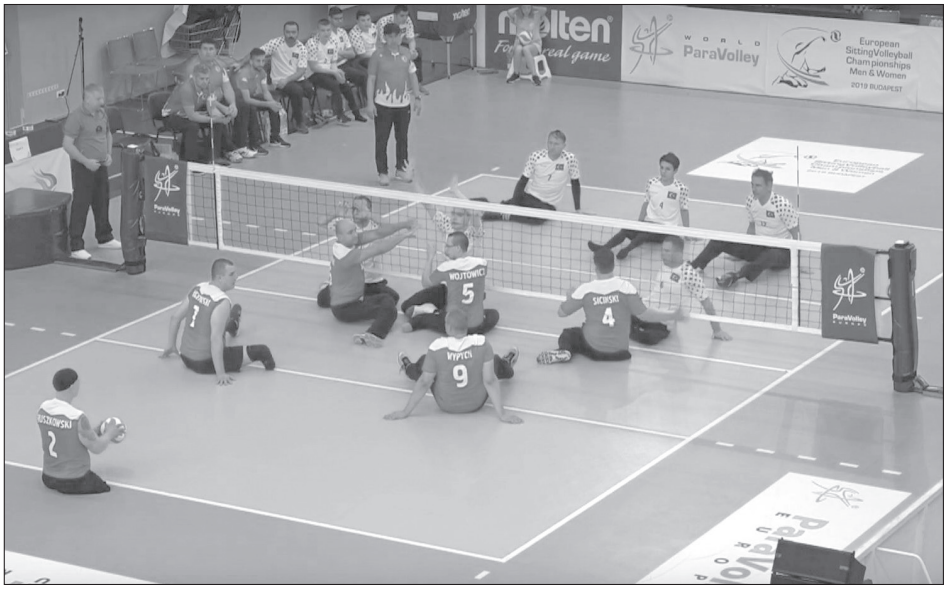
W trzecim secie powróciła gra z pierwszej odsłony (prowadzenia 16:8 i 20:11). W końcówce Holendrzy zdołali zdobyć serię 6 punktów, ale to i tak biało-czerwoni wygrali partię 25:17. Czwarty set to kolejne przebudzenie rywali. Gry Polaków nie poprawiło wzięcie czasu przy wynikach 9:13 i 11:17. Polacy przegrali seta 12:25.

Tie-break rozpoczął się dla biało-czerwonych znakomicie. Prowadzenie 4:1 nie zwiastowało niczego złego. Tymczasem w jednym ustawieniu Polacy stracili 6 punktów. Później kilka oczek z rzędu zdobyli nasi zawodnicy (zrobiło się 8:9) i wtedy nastąpiła blokada. Kilka prostych błędów, do tego jeden świetny blok Holendrów i piąty set zakończył się porażką 9:15. Polacy cały mecz przegrali zatem 2:3.

Wyniki osiągnięte przez Polaków nie pozwoliły na awans do fazy pucharowej turnieju. W fazie grupowej biało-czerwoni zajęli ostatecznie 5. miejsce. Dawało ono jedynie prawo do gry o miejsca 9-12. By zagrać o 9 miejsce, podopieczni Bożydara Abadżijewa musieli wygrać z Litwą. Ta sztuka się nie udała. Biało-czerwoni przegrali 1:3. Trzeba jednak zaznaczyć, że każdy z czterech setów był niezwykle wyrównany i o zwycięstwie decydowały detale.

Po tej porażce pozostała tylko gra o miejsce 11. W piątkowe popołudnie (19 lipca) Polacy zmierzyli się z Węgrami i bez większych problemów zdołali wygrać 3:0 (25:15, 25:19, 25:22).

W najlepszej czwórce turnieju znaleźli się Ukraińcy, Niemcy, Bośniacy i Rosjanie. W meczu o trzecie miejsce Ukraina zagrała z Niemcami. Brąz wywalczyli ci drudzy, wygrywając pewnie, bo 3:0. Złoto zdobyli Rosjanie, którzy w finale, po niezwykle emocjonującym meczu, pokonali Bośnię i Hercegowinę 3:2 (26:24, 23:25, 23:25, 25:22, 17:15). Warto w tym miejscu dodać, że obie drużyny spotkały się na tym turnieju po raz drugi. W fazie grupowej lepsza okazała się Bośnia i Hercegowina, wygrywając 3:0 (28:26, 27:25, 25:23). ■



Fot. kadr z transmisji

Za nami Grand Prix w Bydgoszczy

W Bydgoszczy odbyły się paralekkoatletyczne zawody z cyklu Grand Prix. W sportowej rywalizacji udział wzięli zawodnicy z 35 państw. Znakomicie spisali się Polacy.

Fot. pixabay.com

Rywalizacja toczyła się w wielu dyscyplinach. Było m.in. pchnięcie kulą, rzut dyskiem, skok wzwyż, skok w dal, bieg na 100, 200, 800, 1500 i 5000 metrów, rzut oszczepem i trójskok.

Pierwszy dzień Bydgoszcz 2019 World Para Athletics rozpoczął się od konkurencji technicznych, później przyszedł czas na zmagania biegaczy czy debiutujący na salonach paraolimpizmu RaceRunning, potocznie nazywany „rowerobiegiem".

Piątek upłynął pod znakiem bardzo mocnego polskiego akcentu. Lucyna Kornobys ustanowiła bowiem nowy rekord świata w rzucie dyskiem.

W sobotę rywalizacja rozpoczęła się już od samego rana. Paralekkoatleci rywalizowali w 40 konkurencjach. Podobnie jak w piątek, nie zabrakło rekordów świata. W rzucie oszczepem ustanowiła go Faustyna Kotłowska w grupie startowej F64 – odległość imponująca – 26,57 m. Warto w tym miejscu dodać, że zawodniczka w marcu skończyła... 18 lat.

Kolejne medale do swojej kolekcji uzbierała także Lucyna Kornobys. Do złota w rzucie dyskiem dołożyła złoto w rzucie oszczepem (jej oszczep w klasie startowej F33 pofrunął na odległość 16,45 m) i pchnięciu kulą. W tej drugiej konkurencji tuż za Kornobys znalazła się zawodniczka szczecińskiego Startu, Joanna Oleksiuk (wynik 6,37 m).

Rekord świata został ustanowiony także w skoku w dal (w kat. T64). Dokonała tego Hiszpanka Sara Andres Bario, która uzyskała wynik 4,07 m.

W Bydgoszczy pojawiła się też pięciokrotna złota medalistka igrzysk paraolimpijskich w Londynie i Rio de Janeiro, Kubanka Omara Durand startująca w grupie T12-13 dla osób niewidomych i niedowidzących. Rekordu świata nie pobiła, ale bieg na 200 metrów wygrała. Na tym samym dystansie w kategorii mężczyzn (kat. T64) najszybszy był Amerykanin Jarryd Wallace.

Na bieżni pojawili się także medaliści mistrzostw Europy z Berlina, Krzysztof Ciuksza i Michał Kotkowski, ten drugi wywalczył złoto, a ten pierwszy wrócił do domu z brązem.

Niedziela to świetne osiągnięcia Polaków rywalizujących w biegu na 5 kilometrów. Rekord życiowy ustanowił duet Aleksander Kossakowski/Krzysztof Wasilewski (kat. T11).

Ze swojego startu w grupie T13 zadowolony był także Łukasz Wietecki, który na mecie zameldował się na trzeciej pozycji za reprezentantami Ekwadoru Moreta Criollo i Castro Reyes (łączone grupy T11-T13). Jego czas to 16:12,71.

Dużą niespodzianką była wygrana Justyny Franieczek (kat. T20) w biegu na 400 m. Niespodzianką, bo udało jej się pokonać legendarną trzykrotną mistrzynię paraolimpijską Barbarę Niewiedział.

Patronat honorowy nad imprezą objęli: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Polski Komitet Paraolimpijski oraz prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski.

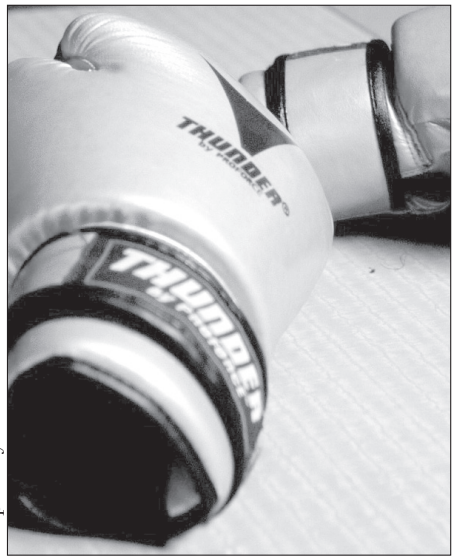
W trakcie trzech dni rywalizacji w ramach World Para Athletics Grand Prix odbyły się także mistrzostwa Polski. Bydgoszcz to jednak tylko jeden z wielu przystanków. Dla sportowców imprezą docelową tego roku są Mistrzostwa Świata w Dubaju, które zaplanowano na listopad. Bydgoszcz zaś dzięki zawodom mogła sprawdzić się pod względem organizacyjnym. W przyszłym roku stadion im. Zdzisława Krzyszkowiaka będzie bowiem gospodarzem paralekkoatletycznych mistrzostw Europy. ■

Oprac. MM

Źródło: pzsnstart.eu

Boks na wózku

Donahue Fields postanowił rozpocząć unikalny program, którego celem jest nauka i trenowanie boksu dla użytkowników wózków inwalidzkich. Chce w ten sposób pokazać, że w sporcie nie ma barier, a jeśli już jakieś występują, to nie są takie, których nie da się przejść.



Fot. pixabay.com

Donahue Fields został osobą niepełnosprawną poruszającą się na wózku w wyniku postrzału, na skutek którego amputowano mu obie nogi. Donahue dochodził do siebie po operacji w ośrodku opieki społecznej, gdzie został napadnięty i obrabowany, po wszystkim czuł się bezsilny i kompletnie bezbronny. Próbował nawet targnąć się na swoje życie. Jak sam mówi, pomysł trenowania boksu na wózku był jego ostatnią deską ratunku, sposobem zmiany depresyjnej rzeczywistości. Próba się powiodła, a Amerykanin wrócił do dobrej formy. Dzięki treningom stał się pewny siebie, poczuł się bardziej niezależny i zrozumiał, że dotychczasowa bezsilność wyprowadziła się z jego głowy na dobre.

Pomysłodawcy oraz partnerzy tego przedsięwzięcia mają nadzieje na włączenie nowego sportu do paraolimpijskiego menu dyscyplin. ■

Źródło: nytimes.com

Kolarski mistrz wraca do zdrowia

Rok temu Ryszard Szurkowski uległ poważnemu wypadkowi. Dziś możemy poinformować, że dzięki rehabilitacji i pracy wielu lekarzy kolarski mistrz świata wraca do zdrowia. Na początku lipca pojawił się jako gość specjalny podczas konferencji prasowej Wyścigu Solidarności i Olimpijczyków w Łodzi.

Fot. pixabay.com

MATEUSZ MISZTAL

W czerwcu ubiegłego roku Ryszard Szurkowski uległ bardzo poważnemu wypadkowi. Podczas wyścigu amatorów w Kolonii upadł i uderzył twarzą o asfaltową nawierzchnię. Kolarz początkowo nie chciał upubliczniać informacji o swoim wypadku i stanie zdrowia. Gdy jednak okazało się, że rehabilitacja będzie dłuższa i kosztowniejsza niż zakładano, to zdecydowano się nadać temu większy rozgłos. Poruszenie było wtedy ogromne. Zbiórkę na rehabilitację rozpoczęło Lions Club Poznań1990. Pieniądze na rzecz rehabilitacji sportowca przekazała też Fundacja PKN Orlen „Dar serca". Zorganizowano także charytatywny koncert i rajd rowerowy.

Leczenie, a następnie rehabilitacja przyniosły wiele pozytywnych efektów. Ryszard Szurkowski na początku lipca wziął bowiem udział w konferencji prasowej dotyczącej Wyścigu Solidarności i Olimpijczyków w Łodzi, gdzie spotkał wielu kolegów z kolarskich tras. Było to pierwsze publiczne wystąpienie sportowca po wypadku (poza wywiadami telewizyjnymi, jeszcze w trakcie pobytu w szpitalu).

– Zawsze byłem w tym środowisku [kolarskim – red.] i dobrze się tu czuję. Mieciu Nowicki któregoś razu odwiedził mnie w szpitalu i powiedział, że coś takiego się szykuje, że to będzie 30. edycja Wyścigu Solidarności i Olimpijczyków, że będą też moi i starsi, i młodsi koledzy, i to dzięki Mieciowi i wam, braci kolarska tu jestem – mówił Szurkowski. I zaznaczył jednocześnie, że wyścig ten dla wielu młodych kolarzy może być przepustką do wielkiego ścigania, na tych największych i najbardziej znanych kolarskich trasach.

Szurkowski jako kolarz 800 razy stawał na podium, 350 razy na tym najwyższym. Czterokrotnie wygrał Wyścig Pokoju (w 1970, 1971, 1973 i 1975 roku), a w nim trzynaście etapów. Przez 52 dni jechał w żółtej koszulce. W okresie od 1965 do 1984 roku przejechał około 400 000 km, w tym połowę w wyścigach w kraju i na świecie (ponad 1100 startów). Na czele listy zwycięstw jest tytuł mistrza świata wywalczony na wzgórzu Montjuich w Barcelonie (1 września 1973 roku). Dwukrotnie wygrał plebiscyt „Przeglądu Sportowego" na najlepszego sportowca Polski (1971 i 1973). W 1970 roku został laureatem nagrody „Fair Play" przyznawanej przez UNESCO, za dżentelmeńskie oddanie własnego roweru rezerwowego Zygmuntowi Hanusikowi podczas mistrzostw Polski ze startu wspólnego, co pozwoliło Hanusikowi zdobyć tytuł mistrza Polski. ■

Brak palców nie jest barierą

Wypadek zmienił jego życie. W wieku 21 lat stracił palce prawej dłoni. Od dzieciństwa lubił majsterkować. Bakcyl złapany w młodości pozostał do dziś, a wypadek nie zmienił jego największego hobby. Dziś – jak sam mówi – trzeba pewne prace wykonać w trochę inny sposób, ale efekt końcowy jest ten sam. O upartym dążeniu do celu, sile charakteru i hobby, które stało się pracą, opowiada elblążanin Krzysztof Szulc, który świadczy usługi „złotej rączki".

MATEUSZ MISZTAL

Pierwsze prace remontowe, jakie świadczył pan Krzysztof, sięgają jeszcze czasów, zanim poszedł do wojska. – W międzyczasie dorabiałem na tzw. „fuchach". Mama pracuje w sklepie budowlanym, a to umożliwiało pozyskiwanie klientów i pojawiały się zlecenia. A że swoje zadania wykonuję sumiennie i rzetelnie, to tzw. pocztą pantoflową poszerzał się krąg zleceniodawców – wspomina Krzysztof Szulc.

Fot. Mateusz Misztal

„Pan przyszedł mi tutaj malować?"

14 lat temu uległ wypadkowi. – Niepełnosprawności nabawiłem się w pracy. Miałem 21 lat. Minęło jednak od tego wypadku sporo czasu i dziś inaczej na to wszystko patrzę – mówi. Pytany o to, jakie utrudnienia niesie ze sobą jego niepełnosprawność, bez wahania odpowiada, że wszelkie ograniczenia tkwią tylko w głowie. – Wychodziłem o 5:30 do pracy, a o 8:00 leżałem w szpitalu bez palców u jednej z rąk. Pierwsza moja myśl po tym, jak zorientowałem się, że nie mam palców w prawej ręce, brzmiała: „Jak ja będę mógł robić dalej to, co robię?". Zawsze mnie interesowało majsterkowanie i bałem się, że będąc pozbawionym palców moje czynności manualne zostaną w znacznym stopniu ograniczone. Chwilę po tym pojawiła się przerażająca myśl o braku możliwości prowadzenia samochodu. Dziś brak palców w niczym mi nie przeszkadza. To trochę paradoksalne, bo zajmuję się usługami tzw. „złotej rączki", a jedną mam nie w pełni sprawną. Wielu ludzi, gdy przychodzę do nich wykonywać zlecenie, patrząc na moją prawą rękę, przeżywa pewien szok i pyta: „Jak to? Pan przyszedł mi tu kłaść płytki?" albo „Pan przyszedł mi tutaj malować?". Nie stanowi to jednak dla mnie problemu. Wykonanie każdej pracy to kwestia pomyślenia i kreatywności.

Jak wspomina, najgorsze chwile przeżywał tuż po samym wypadku. – Ten czas był dla mnie najtrudniejszy. Musiałem nauczyć się funkcjonować bez palców u jednej ręki. Dużo mi dało wsparcie najbliższych, ich obecność, która pozwoliła mi uwierzyć, że dam radę. Wiedząc, że są, stoją za mną i pomogą, gdy będzie trzeba, łatwiej było mi przejść przez to wszystko. Pamiętam ten pierwszy dzień po przebudzeniu. Cała ręka była w opatrunkach. Byłem przerażony i uświadomiłem sobie wtedy, że to nie był żaden zły sen, że to się wydarzyło naprawdę.

Fot. Mateusz Misztal

Pan Krzysztof przeszedł kilka zabiegów i operacji. Jego dłoń była porozrywana, dlatego niezbędny okazał się przeszczep skóry z ud. – Gdy opuściłem szpital, rozpoczęła się półroczna rehabilitacja, dzięki której zakres ruchu uszkodzoną ręką znacznie się poprawił – opowiada.

Wypadek wiele zmienił w jego życiu. – W dzieciństwie byłem zamknięty w sobie. Z tym nastawieniem, które miałem wtedy i ręką, którą mam dziś, nie wyszedłbym w ogóle z domu. Na początku, gdy po wypadku wracałem do tego, co lubię, chciałem coś udowodnić, może nieco na przekór, bo niektórzy mówili mi: „Ty już tego nie będziesz robił. Zostaw to, nie dasz rady". Mówiłem wtedy: „Jak to? Ja nie dam rady? Dlaczego? Bo nie mam palców?". Byłem bardzo zdeterminowany, aby udowodnić sobie i reszcie świata, że jestem w pełni sprawny, a brak palców w żaden sposób nie wpływa na efekt końcowy mojej pracy – zaznacza. – Poprzez swój upór udowodniłem tym wszystkim niedowiarkom, że byli w błędzie. Teraz jestem zdecydowanie silniejszy. Już nie muszę nikomu niczego udowadniać. Na moją siłę składa się zadowolenie klientów z dobrze wykonanej przeze mnie pracy.

Dobrze być leworęcznym

– Jestem osobą leworęczną. W dzieciństwie wstydziłem się tego. Koledzy i koleżanki byli praworęczni, a tylko ja pisałem lewą ręką. Było to dla mnie też trochę przykre. Wierzę, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Zawsze coś jest po coś, nie ma przypadków. Dopiero po wypadku uświadomiłem sobie, że to, co wcześniej było powodem do wstydu, stało się wartością – mówi.

Niepełnosprawność pana Krzysztofa jest bardzo różnie odbierana przez osoby, które spotyka. – Duża część osób skreśla mnie, mówiąc: „Ten pan sobie nie poradzi". Wiem jednak, że każdy problem da się rozwiązać. Tylko trzeba chcieć – podkreśla. – Jakiś czas temu byłem w Holandii. Dwie agencje pośredniczące w załatwianiu pracy zrezygnowały z szukania jej dla mnie, gdy dowiedziały się, że nie mam palców. Jednak pojechałem tam, by spróbować w trzeciej i dawałem z siebie 300 procent normy. Pamiętam, że pierwszego dnia pracujące tam osoby były zaskoczone tym, z jaką łatwością radziłem sobie z czynnościami wymagającymi zręczności obu rąk.

Jakie ma plany na przyszłość? – Chciałbym zostać w Polsce, głównie ze względu na rodzinę i w dalszym ciągu robić to, co lubię, czyli swoją pracą pomagać ludziom.

Pieniądze to nie wszystko

– Czas pobytu w Holandii był momentem, gdy mogłem sobie wszystko poukładać w głowie. Pracowałem za większe pieniądze, ale jak wiadomo, pieniądze to nie wszystko. Miałem tam też propozycję prowadzenia działalności jednoosobowej. Bardzo korzystna oferta, ale ją odrzuciłem. Tu w Elblągu też jest potencjał. Wróciłem tutaj, bo najważniejsze dla mnie są moje dzieci i rodzina. Dzieci dają mi sens życia, a dzięki mamie zawdzięczam wszystko to, do czego doszedłem zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

Jak podkreśla pan Krzysztof, dziś nie ma w mieszkaniu naprawy, której by się nie podjął. – Trzeba mieć odrobinę chęci, wyobraźni przestrzennej i kreatywności, by zrobić to, co się chce.

Praca daje mu pieniądze, ale jak sam mówi, dostaje coś jeszcze. – Uśmiech i satysfakcja tej drugiej osoby jest najlepszą nagrodą. Niezwykle budująca jest świadomość, że komuś udało się pomóc. ■