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 11/263 2019

Wyjątkowe spotkania

Z medalem od Vitala Heynena

więcej s. 2

Głos seniorów

więcej s. 18

OSPAR po raz XXIV

więcej s. 30

Chciał być siatkarzem, przeszkodził rak. Dostał medal od Vitala Heynena

Całkiem niedawno siatkarska reprezentacja Polski wywalczyła srebrny medal w Pucharze Świata. Trener biało-czerwonych Vital Heynen po turnieju rozpoczął poszukiwanie osoby, do której ma trafić jego medal. 21 listopada przekazał go na ręce Jakuba Procanina, który po zdiagnozowaniu raka i konieczności amputacji ręki musiał przerwać siatkarską karierę.

MATEUSZ MISZTAL

Fot. @vitalheynen (Twitter)

Belg po Pucharze Świata w Japonii, gdzie siatkarze wywalczyli srebrny medal, zadeklarował, że odda swój krążek osobie, której historia najbardziej go poruszy.

– Tak, mam kolejny medal... srebrny w Pucharze Świata. Ale dlaczego nie miałby należeć do kogoś z was? Prześlijcie mi swoje historie, a bohater tej z nich, która poruszy mnie najmocniej, otrzyma mój medal – napisał na Twitterze Heynen po otrzymaniu medalu.

Poszukiwania niedawno się zakończyły. Trener Heynen przekazał bowiem swój medal Jakubowi Procaninowi. Do spotkania obu panów doszło 21 listopada.

– Wyjątkowe spotkanie z bohaterem wyjątkowej historii... Tak, srebrny medal Pucharu Świata ma nowego właściciela – Jakuba Procanina – napisał na Twitterze Heynen.

22-latek marzył o karierze siatkarza. Jego plany pokrzyżowała jednak choroba. Zdiagnozowano u niego mięsaka maziówkowego. Jej skutkiem była m.in. amputacja lewej ręki.

– Łokieć w lewej ręce bolał mnie właściwie od 15. roku życia, ale przełom nastąpił, kiedy zacząłem grać w II lidze. Ręka nie wytrzymywała, zdarzało się, że niemal mdlałem z bólu. Wysłano mnie na badania. Przez pół roku jeździłem po różnych lekarzach, szukając przyczyny mojego cierpienia – napisał na portalu siepomaga.pl, na którym zbiera pieniądze na protezę. – Po 6 miesiącach guz był już widoczny gołym okiem. Długo czekałem na operację, aż w końcu udało się usunąć paskudztwo. Początkowo podejrzewano zwykły ganglion, ale badania histopatologiczne nie pozostawiły cienia wątpliwości. Nowotwór, mięsak maziówkowy. Śmiertelne zagrożenie. Nie miałem wtedy jeszcze 20 lat, a mój świat wywrócił się do góry nogami.

Rozpoczęła się wtedy długa walka z chorobą. Chemioterapia, operacja, radioterapia to zdecydowanie najtrudniejsi przeciwnicy, z którymi trzeba się zmierzyć.

– Po 2 latach koszmar powrócił. Znowu pojawił się guzek, a ja usłyszałem słowa, które przenikają do szpiku kości. Wznowa... Każdy, kto kiedykolwiek miał do czynienia z nowotworem, boi się tego słowa najbardziej na świecie – wspomina walkę z chorobą Jakub Procanin. – Ostatnią nadzieją miało być bardzo nowoczesne leczenie w Monachium, na które udało się wyjechać dzięki wsparciu wielu dobrych ludzi. Niestety, rak był szybszy i po przyjeździe do kliniki okazało się, że nie ma odwrotu, trzeba uciąć rękę. Decyzję musiałem podjąć sam i była to najtrudniejsza decyzja w moim życiu.

Teraz, by jego życie mogło być łatwiejsze, potrzebuje protezy. Ta jednak kosztuje ponad 200 tysięcy złotych. Część kwoty udało się uzbierać już wcześniej, brakuje jednak jeszcze prawie 50 tysięcy.

– Za odciętą rękę kupiłem sobie dodatkowe lata spędzone na tym świecie. Romantyczne chwile z ukochaną dziewczyną, sportowe emocje na siatkarskim boisku, radość w oczach najbliższych, że wciąż jestem i nigdzie się nie wybieram. Z jedną ręką da się żyć, ale z nowoczesną protezą będzie mi dużo łatwiej – zaznacza mężczyzna. ■

Źródło: siepomaga.pl

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

6 Taki dzień po prostu

Urlop dawno planowany i odsuwany w czasie (z powodów, o których dużo by mówić) w końcu nadszedł. „Ale macie fajnie!" – słyszymy wokół, bo i owszem, postanowiliśmy przedłużyć sobie lato i w listopadzie uciec do Hiszpanii. Więc chyba mamy fajnie. ww

kampania społeczna

WŁĄCZ SIĘ

PRACA

17 Odpowiedzialna firma – wspieram bez barier

Każdego dnia dowiadujemy się o akcjach społecznych, zbiórkach charytatywnych i kolejnych inicjatywach podejmowanych na rzecz osób niepełnosprawnych. Działania te chętnie wspierają również firmy.

ELBLĄG – NASZE MIASTO

19 Pomocna dłoń asystenta
22 Senior jako strażnik konsumencki
23 Niepełnosprawność a zobowiązania umowne
24 „Skuteczni w pracy z agresywnymi i uzależnionymi"

KULTURA

14 Wyjątkowe spotkania
30 OSPAR po raz XXIV
30 „Pierwsza zagadka"

PRAWO

34 Korytarz życia i jazda na suwak
34 Kary za niezarejestrowanie pojazdu
36 Co zmieniło się w 2019 roku?

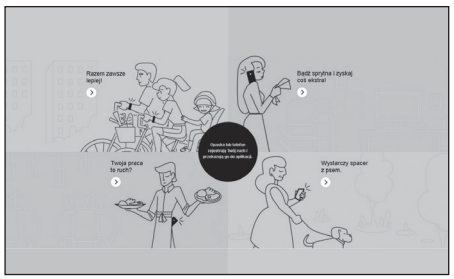
SPORT

2 Chciał być siatkarzem, przeszkodził rak. Dostał medal od Vitala Heynena
40 Medalowy Dubaj
41 Święto ampfutbolu w Warszawie
42 PKPar nagrodził, Prezydent odznaczył

KULTURA

32 „Wielorzecze" się o niepełnosprawności

Trzeciego dnia VII Festiwalu Literatury Wielorzecze odbyło się wyjątkowe spotkanie autorskie, podczas którego prezes Stowarzyszenia Alternatywni (organizatora Wielorzecza) rozmawiała o inności i pisaniu.



POMOCNA TECHNIKA

38 Boomerun, czyli nagrody za aktywność

Zmotywowanie ok. 1 mln Polaków do większej aktywności fizycznej przełożyłoby się na 6 tys. zgonów rocznie mniej i ok. 200 mln zł korzyści budżetowych. Taki właśnie jest cel społeczny Boomerun – polskiej aplikacji, w której dzienna liczba kroków wykonywanych przez użytkownika jest wymienialna na walutę.

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.

Ddruk:
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: Rafał Sułek

© 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.

Dzień dobry w 2020. Nie odwracajcie Państwo kartki – tak, trzymacie w ręku 11 numer „Razem z Tobą". Już od jakiegoś czasu wydania świąteczno-noworoczne wydawane są z poślizgiem ze względu na swoją specyfikę oraz ilość dni wolnych przypadających w tym okresie. I nie mam tutaj na myśli tylko naszego wolnego czasu, lecz także drukarni, a przede wszystkim naszych odbiorców. Przez większość roku staramy się oddawać w Państwa ręce jeden numer w miesiącu. Kończymy nad nim pracę w połowie miesiąca, by następnie pod koniec trafił do dystrybucji, a na początku kolejnego – mają już Państwo gazetę w ręku. Co wierniejsi Czytelnicy donoszą nam, że potrafią ściągać sobie PDF z najnowszym numerem z naszej strony, tuż po tym jak się tam ukaże. Każdy nowy numer „Razem z Tobą" pojawia się w wersji elektronicznej niedługo po ostatecznym zatwierdzeniu go przez redakcję do druku. Cieszy nas to tym bardziej, że liczba naszych Czytelników stale rośnie, a nakład gazety pozostaje bez zmian. Cieszy nas szczególnie, że są osoby, które, jak same mówią, ze względów ekologicznych rezygnują z wersji papierowej na rzecz tej internetowej, czy to pod postacią strony internetowej (aktualizowanej codziennie), czy wersji elektronicznej w formie PDF. Dzięki temu możemy stale korygować listę dystrybucyjną, przychylając się do próśb nowych osób o wysyłkę wersji papierowej.

Kiedy przez większość roku system ten sprawdza się dość dobrze, to w okresie świąteczno-noworocznym jest już inaczej. Weźmy na przykład rok 2019. Pomijamy lekkie opóźnienie z numerem 10, na które złożyło się wiele czynników – także tych, na które jako Redakcja nie mieliśmy wpływu. Chcąc oddać Państwu numer 11 zgodnie z systemem panującym w całym roku, musielibyśmy zamknąć go na początku grudnia – co biorąc pod uwagę opóźnienie z numerem 10, było niezwykle trudne, ale do zrobienia. Zasiedliśmy więc w redakcji uzbrojeni w kalendarze i zaczęliśmy liczyć. Wyszło nam, że uwzględniając szereg dni wolnych przypadających w grudniu oraz zwiększone zapotrzebowanie na usługi pocztowe w tym okresie, które powoduje wydłużenie czasu dostarczenia, numer 11 i tak otrzymaliby Państwo na początku stycznia lub na sam koniec grudnia. Problemem była aktualność takiego numeru. Postanowiliśmy więc wspólnie, by ten numer „przetrzymać" i dać go Państwu na spokojnie już po całym okresie świąteczno-noworocznym. Jeszcze w styczniu zatwierdzony do druku zostanie numer 12, a w kolejnych tygodniach i miesiącach numery 1, 2 i 3. Pewnie w okolicach marca powinniśmy już wrócić do systemu jeden numer na miesiąc.

Jeśli już jesteśmy przy wersji drukowanej, to z pewnością co uważniejsi Czytelnicy zauważyli zmiany w stopce redakcyjnej. Od kilku numerów w redakcji funkcjonuje nowe stanowisko: redaktor wydania. Funkcję tę pełni Monika Szałas, która oprócz wykonywanej do tej pory pracy dziennikarskiej przejęła też obowiązki decydowania o kształcie i zawartości gazety. Do tej pory była to działka przypisana bezpośrednio redaktorowi naczelnemu, lecz zważywszy na wielość obowiązków, moje duże zaangażowanie w rozwój strony internetowej, a także nadchodzące zmiany w moim życiu, zmuszony byłem porzucić stwierdzenie „nikt nie zrobi tego tak dobrze, jak ja sam" i podzielić się obowiązkami dla dobra wszystkich – także Czytelników i systematycznego wydawania kolejnych numerów „Razem z Tobą". Z perspektywy czasu widzę, że warto było.

Cieszę się również, że cały miniony rok udało nam się pracować w jednym składzie. Z opinii, które do mnie docierają, wynika, że na najbliższe miesiące skład ten z pewnością się nie zmieni. Jest to tym pozytywniejsze, że dużo lepiej współpracuje się z ludźmi, do których ma się pełne zaufanie i o których wiemy, że w razie konieczności przejmą obowiązki innych.

Miniony 2019 rok to dla naszej Redakcji rok kolejnej już przeprowadzki (mamy nadzieję, że ostatniej), a także ciągłego rozwoju, połączonego z poszukiwaniem czasu oraz sił na realizację kolejnych planów. Tak jak już pisałem w poście na Facebooku z okazji roku funkcjonowania naszej nowej strony internetowej, wszystko, co udaje nam się zrealizować, jest sumą: pracy, wsparcia, pomocy, zaangażowania, pasji oraz zaufania wielu osób, z którymi na co dzień mam przyjemność współpracować. I choć nie zawsze się zgadzamy, mamy różne poglądy, a czasami nawet przyjdzie nam porzucać w siebie gromami, to najważniejsze, że jesteśmy, trwamy i wspólnie tworzymy coś wyjątkowego. I nie piszę tutaj tylko o pracownikach redakcji, niezastąpionych jak zawsze wolontariuszach i naszych współpracownikach, lecz także o załodze całego ERKON-u, bo i oni przykładają swoją rękę do działalności redakcji.

Rafał Sutek

„Spełniam swoje największe marzenia”

Projektowanie ubrań nie jest łatwą sprawą, a co dopiero projektowanie ustami. Nasz rodak Paweł Majerczyk pokazał całemu światu, że tak też się da!

JOANNA MERYK

Urodził się w 1995 roku w Lubaniu i jeszcze przed narodzinami było wiadomo, że jego ciało nie będzie do końca sprawne. Lekarze dawali mu tylko dwa lata życia. Choruje na artrogrypozę, czyli wrodzoną sztywność stawów. Jego choroba obejmuje zarówno kości, jak i mięśnie. Poza tym, że jego stawy są sztywne i nie może on poruszać kończynami, jego mięśnie nie przejmują impulsów wysyłanych z mózgu. To sprawiło, że praktycznie od urodzenia jest przykuty do wózka. Znalazł jednak sposób na rozwijanie swojego talentu pomimo niepełnosprawności i zamiast wziąć pędzel do ręki, wziął go do ust.

Na początku rysowanie było dla niego formą arteterapii, a tematyką sale szpitalne. Został laureatem wielu konkursów plastycznych, w których pokonywał nawet zdrowe dzieci. Od zawsze miał wyostrzony zmysł postrzegania piękna oraz wybitne postrzeganie koloru i formy. Kolejnym jego zainteresowaniem okazał się makijaż. Pierwszy raz malował swoją mamę już w wieku 6 lat, z czasem oczywiście udoskonalił swój warsztat i jego prace są naprawdę pokaźne. Od makijażu do mody droga była już prosta.

Przygodę z modą zaczął od bloga i kanału na YouTube. Przedstawiał się na nich jako Pan Charlie, aby nie ujawniać swojej prawdziwej tożsamości. Nigdy nie chciał budować swojego wizerunku na bazie litości. Dopiero po 4 latach blogowania przyznał się do swojej niepełnosprawności. Kiedy liczba jego obserwujących zaczęła rosnąć, zgłosiła się do niego telewizja z zaproszeniem do udziału w reality show. Był to program „Przyjaciel do zadań specjalnych” polegający na zderzeniu dwóch światów – osoby zdrowej i niepełnosprawnej. Paweł wziął udział w siódmym odcinku i poznał wtedy Olę, którą również interesowało projektowanie. Podjęli współpracę i stworzyli wspólny pokaz mody. Przedstawili 24 kreacje, z czego 12 męskich zaproponowała Ola, a Paweł – 12 damskich. Program ten dał mu też możliwość poznania swojego największego idola i inspiracji – Evy Minge. Projektantka obiecała, że będzie szkolić chłopaka w zakresie mody i projektowania.

Fot. Charlie M. – by Paweł Majerczyk (Facebook)

Obecnie jego marka nazywa się Charlie’s atelier i największym marzeniem Pawła jest to, żeby stała się ona rozpoznawalna nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Jego projekty mają z założenia być skierowane do kobiety silnej i niezależnej, ale z romantyczną duszą. W 2019 r. wystartował ze swoją kolekcją ubrań linii basic, nazwaną ROSES na cześć pierwszego zrealizowanego projektu. Można je kupić na stronie internetowej rozecharliego.cupsell.pl. Podjął też współpracę z Polską firmą DuoLife. Przeprowadził już niejedne warsztaty projektowania ubioru, jak te w Lubaniu 1 września 2018 roku, bo ludzie chcą czerpać od niego nie tylko doświadczenie, ale też motywację, inspirację i chęci do tworzenia.

Na swoim koncie na Facebooku napisał: „w 2017 prawie w całości przeszedłem na technikę digital paintingu – czyli coś, co lubię. Szybkie efekty, brak ograniczeń fizycznych. Kupiłem pierwszy najtańszy tablet od WACOM.pl (mam go do dziś) i zacząłem działać. Często kończąc z obolałą szczęką czy napuchniętymi wargami od siły nacisku... Wiem jedno, że z talentem nie trzeba się urodzić. Można go sobie WYPRACOWAĆ!”. ■

Źródło: Charlie M. – by Paweł Majerczyk (Facebook)

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

W NASTĘPNYM NUMERZE:

Jak wygląda osoba, która znajduje się w gronie opiniotwórczych liderów w świecie mody? Sinéad Burke ma zaledwie 105,5 cm wzrostu, wrodzoną karłowatość i mimo tego, że jest mała, jej zdanie ma duże znaczenie.

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.

Taki dzień po prostu...

Urlop dawno planowany i odsuwany w czasie (z powodów, o których dużo by mówić) w końcu nadszedł. „Ale macie fajnie!" – słyszymy wokół, bo i owszem, postanowiliśmy przedłużyć sobie lato i w listopadzie uciec do Hiszpanii. Więc chyba mamy fajnie.

Fot. archiwum prywatne autorów

ILONA I DAMIAN NOWACCY

Ale zanim to „fajnie" nastąpi, myślę tylko o tym, że czeka nas przeprawa. Tak – nie podróż, a przeprawa. Chcę już być nad tym pięknym wybrzeżem, ale tak wiele musi się jeszcze wcześniej wydarzyć... Zawsze tak jest i byliśmy przygotowani na wiele.

Tak nam się przynajmniej zdawało...

2:00 w nocy – dzwoni budzik, o 4:00 trzeba być na lotnisku, bo tanie linie nie oszczędzają pasażerów w temacie godzin wylotów. Spałam... Hmm, chyba jednak nie spałam w ogóle. Jula półprzytomna, ale jest ok jak na tę porę, choć wiem, że to dopiero początek bardzo długiego dnia. Szybka kawa i tradycyjny gorączkowy tryb myślowy pt. „czy wszystko spakowane?!". Przy szybkim makijażu z cyklu „jakoś to będzie", puder w kulkach spadł ze stołu i radośnie rozkulkował się po całej podłodze...

Ok... Samochód, lotnisko, asysta dla niepełnosprawnych. Wiem, wiem, zawsze grzmię i zachęcam do latania, bo warto, bo wygodnie, bo wózkiem prosto do drzwi samolotu. I ok, tak zwykle jest. Ale to był ten dzień...

Pan z asysty poinformował nas, że samochód – podnośnik z windą się popsuł (nie że wczoraj czy nawet przedwczoraj, ale będzie już z miesiąc...). I że lotnisko nic z tym nie robi, przynajmniej na razie. Więc opcje są dwie: oni wniosą Julę po schodach do samolotu albo my. Nasuwa się od razu opcja numer trzy: „żarty sobie robicie?!", ale oczywiście wniesiemy Julę sami.

Panowie od bagażu zabrali wózek tak szybko, że nie zdążyliśmy go złożyć ani zahamować, co znacznie zwiększałoby jego szanse powrotu po wylądowaniu do nas w jednym kawałku. Stewardessa zapewniła, że jest złożony. Nie pozostało nam nic innego, jak jej wierzyć.

Sam lot wiadomo: Juli średnio wygodnie, ale dzięki ściągniętym wcześniej filmom podróż mija zwykle przyjemniej. I nie jest długa, bo 3 godziny z okładem.

Gorzej, gdy filmy nie działają... co okazuje się dopiero w samolocie. Taki dzień. Cóż jeszcze? Nagle zamieszanie na drugim końcu samolotu, obsługa pyta, czy ktoś na pokładzie jest lekarzem. Nikt.

Niewiele widzimy, ale jeden z pasażerów ma podawany tlen i potrzebuje karetki. Tak więc po godzinie lotu pilot Damian spokojnie przeprasza i informuje, że będziemy z tego powodu lądować w Berlinie.

Jesteśmy tam na lotnisku godzinę bez możliwości wyjścia z samolotu – dla Juli to dodatkowa godzina w niewygodnej pozycji. W rezultacie cała podróż samolotem trwała nie trzy,

a pięć godzin. Jula, delikatnie mówiąc, wykończona. Ale w końcu dolecieliśmy – hiszpańskie słońce po wyjściu z samolotu wszystko nam zrekompensowało.

Znowu samochód i do hotelu.

Wchodzimy do apartamentu i co się okazuje? Wózek nie mieści się w żadnych wewnętrznych drzwiach... Taki dzień.

Ale jak?! Przecież byliśmy już w tym hotelu i nie było problemu. Oczywiście – dlatego że mamy nowy wózek. Jest szerszy. Kto by pomyślał, żeby to sprawdzić? Gdzie na stronach hotelu są informacje o szerokości drzwi?

Całe w tym szczęście, że w drzwi wejściowe i do windy się mieści. Na zapałki, ale się mieści. Bo inaczej koniec, śpimy na plaży. A z drzwiami wewnętrznymi sobie poradziliśmy. Konkretnie obsługa hotelu sobie poradziła – wyjęła je z futryn (!), co okazało się wystarczyć.

Jesteśmy więc. Z kolejnym postanowieniem – nigdy więcej!

Tylko że po kilku dniach w słońcu i uśmiechu u Julci, której nie trzeba ubierać w czapki, szaliki i rajstopy pod spodnie, zdanie się zmienia na „jak dobrze tu być i ukraść jeszcze trochę ciepła".

A że podróż tym razem wyjątkowo wyboista? Cóż. Taki dzień po prostu. ■

OKIEM NACZELNEGO

O tym, że telefony komórkowe pochłaniają nas bez reszty i sprawiają, że wszystko co nas otacza przestaje mieć znaczenie, wiadomo chyba nie od dziś. Nie ma dnia, byśmy nie widzieli osób lekko przygarbionych i wpatrujących się niemal bez przerwy w małe ekraniki. Telefon jest pierwszą rzeczą, po którą sięgamy po wejściu do komunikacji miejskiej. Prędzej wychodząc z domu zapomnimy zabrać kluczy lub portfela aniżeli komórki. I choć smartfon już dawno przestał służyć tylko do rozmów z drugim człowiekiem, a stał się wielofunkcyjnym narzędziem specjalistycznym, to często jest też niebezpiecznym narzędziem, które może doprowadzić nawet do śmierci. Bywają sytuacje, kiedy coś, co wyświetla się na ekranie, pochłania użytkownika do tego stopnia, że ten nie zwraca uwagi na stojącą przed nim kostuchę z kosą. Aby zapobiec wypadkom z udziałem „telefonicznych zombie", w Warszawie zainstalowano dla nich specjalne przejście dla pieszych. Projektor kieruje na chodnik czerwone światło, ostrzegając tym samym „zamyślonego" przed bezmyślnym wtargnięciem na jezdnię. Pomysł ciekawy, choć zastanawia mnie, jak z widocznością tego światła w słoneczny dzień? Szczególnie, że wówczas „smartfonowe zombiaki" są jeszcze bardziej skupione na ekraniku telefonu, gdyż niewdzięczna jasność słońca skutecznie utrudnia dostrzeżenie treści na wyświetlaczu. Proponowałbym terapię szokową. W chwili zagrożenia niech wyrasta przed takim delikwentem betonowy słup, zatrzymując go przed zrobieniem krzywdy sobie lub innym. Będzie bezpiecznie, a dla obserwujących z boku wesoło. Filmików pokazujących „smartfonowych zombiaków" i ich „przygody" z natrafianiem na znaki drogowe, słupy oświetleniowe, studzienki kanalizacyjne czy oczka wodne, jest w sieci naprawdę mnóstwo. Polecam każdemu na poprawę humoru. Nawet jeśli to ma być śmiech przez łzy.

Przed nami nowy 2020 rok. Jak wynika z numerologii, „liczba 20 symbolizuje przebudzenie i niespodzianki. Powoduje, że człowiek przegląda na oczy, budzi się ze snu, otwiera się na Wiedzę. Symbolizuje też duży wpływ intuicji i wyobraźni na podejmowane przez nas decyzje. Jest też Liczbą Życia uwalniającą nas od przyziemnych aspektów rzeczywistości. Jej wibracje sprowadzają niespodziewane wydarzenia rewolucjonizujące nasze życie (w sensie pozytywnym) i powodują wynagrodzenie naszych wysiłków. 20 jest też liczbą sprawiedliwości i medycyny". Żeby nie było jednak tak kolorowo, to dwudziestka niesie za sobą „ryzyko rozwodu". Nie muszę chyba nikomu przypominać, że 2020 to podwójna dwudziestka.

W rankingu językoznawców Słowem Roku 2019 został „klimat". Drugie miejsce zajął skrótowiec „LGBT", a trzecie słowo „feminatyw". Z kolei użytkownicy internetu najważniejszym słowem minionego roku uznali: „LGBT". Tuż za nim znalazły się rzeczowniki: „klimat" i „hulajnoga". Czy można pokusić się o lepsze podsumowanie minionego roku na świecie? Pojedyncze słowa, a tak wiele mówią.

Pozostając jeszcze w temacie noworocznym, życzę Państwu na nadchodzące miesiące wszelkiej pomyślności w życiu osobistym i zawodowym. Uśmiechajmy się częściej, miejmy większy dystans do siebie, innych i otaczającego nas świata. Szanujmy się nawzajem i rozmawiajmy ze sobą, tak dużo jak to tylko możliwe (bez pomocy smartfonów). Pamiętajmy zarazem, że wszystko rozchodzi się o to, że bez względu na to, jaką etykietę ktoś chce nam przypiąć, my sami decydujemy o tym, kim jesteśmy. ■

Klinika „Budzik” dla dorosłych

Fot. Ministerstwo Sprawiedliwości

Projekt „Budzik dla dorosłych” fundacji Ewy Błaszczyk wygrał w ogłoszonym przez Fundusz Sprawiedliwości konkursie na utworzenie ośrodka rehabilitacji dla ofiar ciężkich wypadków. Budowa kliniki rozpoczęła się w listopadzie.

Placówka powstanie na terenie Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego, będącego partnerem medycznym przedsięwzięcia. Trzypiętrowy obiekt będzie miał powierzchnię około 3 tys. metrów kwadratowych. Zostanie wyposażony w sprzęt medyczny, rehabilitacyjny, diagnostyczny i obrazowy. Do wybudzania ze śpiączki posłużą urządzenia do krioterapii, hydroterapii, laseroterapii oraz terapii manualnych, a także specjalne łóżka. Klinika zakupi też ultranowoczesny japoński system pionizowania pacjentów i przemieszczania ich po terenie placówki za pomocą szyn zamontowanych w suficie. Wykorzystany zostanie także sprzęt multimedialny i sensoryczny.

Unikatowym rozwiązaniem jest włączenie w proces rehabilitacyjny i pielęgnacyjny rodzin i bliskich pacjentów. Zarówno pacjenci, jak i ich opiekunowie nie będą płacić za pobyt w klinice. Placówka ma przyjąć pierwszych pacjentów w 2022 roku. ■

Źródło: Ministerstwo Sprawiedliwości

Dofinansowanie do turnusu przez internet

Fot. pixabay.com

Już od 1 stycznia 2020 r. wniosek o dofinansowanie udziału w turnusach rehabilitacyjnych oraz wniosek na dofinansowanie zakupu przedmiotów ortopedycznych i środków pomocniczych można złożyć bez wychodzenia z domu, 365 dni w roku. Wykorzystując darmowy System SOW (sow.pfron.org.pl) można złożyć elektroniczny wniosek również w dzień wolny od pracy, podczas gdy wnioski papierowe są przyjmowane przez jednostki samorządu tylko w dni robocze, w godzinach pracy Urzędu.

Jedyne, czego potrzebujesz, to dostęp do Internetu, konto w Systemie SOW i Profil Zaufany. Profil Zaufany można potwierdzić w wielu instytucjach oraz online przy pomocy dziesięciu różnych banków.

Można skorzystać także z kreatora, który usprawnia proces składania wniosku. ■

Źródło: PFRON

Rusza projekt „Ortotyka 3D”

„Ortotyka 3D” to pilotażowe przedsięwzięcie firm Omni3D i Meyra Group. Jego celem jest rekrutacja osób z niepełnosprawnością zainteresowanych skorzystaniem z możliwości przemysłowego druku 3D i skorzystaniem z testowych wersji wydruków 3D stabilizujących lub zastępujących narząd ruchu.

Fot. nadesłana

– Mamy możliwości i szansę na to, aby pomóc osobom z niepełnosprawnością. Możemy zmniejszyć bariery i uciążliwości, które napotykają każdego dnia. Pilotażowy projekt „Ortotyka 3D” skierowany jest do osób borykających się z problemami układu ruchu. O pomoc w jego realizacji zgłosiliśmy się do Fundacji On/Off. Pozyskaliśmy również partnera w zakresie konsultacji, czyli firmę Meyra Group. To ważne, aby pokazać naszym partnerom i klientom, że jesteśmy świadomą firmą, która oprócz komercyjnej działalności, potrafi dzielić się wiedzą i know-how – tłumaczy Paweł Robak, CEO Omni3D.

Po wstępnych wywiadach i pogłębionych konsultacjach z osobami, które prześlą formularz zgłoszeniowy i wyrażą tym samym chęć uczestnictwa, w projekcie wezmą udział trzy osoby, dla których bezpłatnie zostaną zaprojektowane i wydrukowane gorsety 3D, ortezy 3D i sprzęt rehabilitacyjny. ■

Więcej informacji można znaleźć na stronie https://omni3d.pl/ortotyka-3d/.

Źródło: Fundacja On/Off

Bezpieczna przestrzeń

W Warszawie działa już mieszkanie chronione, w którym zamieszka pięć osób z zaburzeniami psychicznymi. W mieszkaniu został przeprowadzony generalny remont, zakupiono meble, sprzęt kuchenny oraz sprzęt RTV. Będą w nim pracować terapeuci – opiekunowie mieszkańców. Wsparcie terapeutyczne (terapeuta i psycholog) nie jest całodobowe. Kadra przebywa w mieszkaniu w ciągu dnia, w mieszkaniu prowadzone jest wsparcie psychologiczne oraz prowadzone są treningi grupowe i indywidualne (m.in. kulinarny i porządkowy oraz budżetowy). Lokal przy al. Solidarności jest drugim mieszkaniem chronionym. Pierwsze, przy ul. Jagiellońskiej, funkcjonujące od grudnia 2018 r., przeznaczone jest dla pięciu osób z niepełnosprawnością intelektualną i prowadzone jest przez Stowarzyszenie Otwarte Drzwi. Miasto uruchomiło mieszkanie w ramach projektu pn. „Warszawski Zintegrowany System Leczenia i Wspierania Środowiskowego Osób z Zaburzeniami Psychicznymi – testowanie i wdrażanie". Realizatorem jest miejski Szpital Wolski. ■

Źródło: um.warszawa.pl

Nowoczesne sygnalizatory

Zarząd Dróg Miasta Krakowa montuje kolejne nowoczesne sygnalizatory akustyczne na przejściach dla pieszych, tym razem przy ulicach Orawskiej oraz Bunscha.

Każdy z sygnalizatorów oprócz emisji sygnału dźwiękowego posiada instrukcję w alfabecie Braille'a, która umożliwia osobie niepełnosprawnej odczytanie informacji o parametrach konkretnego przejścia, w tym szczegółów dotyczących liczby pasów na jezdni, kierunku zapalania się zielonego światła czy występowania wysepki pomiędzy pasami jezdni.

Wzbudzacze sygnalizacji świetlnej pomagają także osobom głuchym i niedosłyszącym. Wibrująca płytka pod przyciskiem sygnalizatora zaczyna drgać, gdy pojawi się zielone światło. ■

Źródło: krakow.pl

Komunikacja bez barier

Fot. Społeczna Akademia Nauk

Jak technologia może pomóc osobom z dysfunkcją słuchu w rozwoju zawodowym? Odpowiedź na to pytanie można było uzyskać podczas konferencji, która odbyła się 5 grudnia w Społecznej Akademii Nauk w Łodzi.

Do udziału w wydarzeniu pn. „Komunikacja bez barier – nowoczesne narzędzia i technologie wspomagające rozwój zawodowy osób z niepełnosprawnością słuchu" zaproszono osoby głuche, słabosłyszące i implantowane, doradców zawodowych, trenerów pracy, pedagogów, nauczycieli i wszystkich zainteresowanych tematyką konferencji. Spotkanie było zwieńczeniem współpracy między partnerami z Polski, Litwy, Bułgarii i Islandii w ramach projektu Erasmus+ ProHear.

Podczas wydarzenia można było m.in. wziąć udział w warsztatach tematycznych i w grze symulacyjnej „Miasto Głuchych", zdobyć wiedzę na temat sytuacji osób z dysfunkcją słuchu na rynku pracy, a także poznać e-kursy dedykowane osobom z uszkodzeniami słuchu.

– Była to też doskonała okazja do wymiany międzynarodowych i interkulturowych doświadczeń między społecznościami osób z defektami słuchu oraz trenerami i doradcami zawodowymi pracującymi z różnymi środowiskami zawodowymi – poinformował na swoim facebookowym profilu Dział Projektów Międzynarodowych Społecznej Akademii Nauk. ■

Źródło: Dział Projektów Międzynarodowych – Społeczna Akademia Nauk (Facebook)

„Superhero" z miganiem w tle

Za nami finał Eurowizji Junior w Gliwicach. Wygrała go Viki Gabor z piosenką „Superhero". Reprezentantce Polski towarzyszyły dwie osoby, które piosenkę tłumaczyły na język migowy.

Fot. YouTube

Dzięki zwycięstwu Polska stała się pierwszym krajem, który Eurowizję Junior wygrał dwa razy z rzędu. W ubiegłym roku w Mińsku po zwycięstwo w konkursie sięgnęła bowiem Roksana Węgiel.

Viki Gabor urodziła się w Niemczech, potem przez kilka lat mieszkała i uczyła się w Wielkiej Brytanii. Obecnie mieszka w Polsce. W 2019 roku zajęła drugie miejsce w polskiej wersji programu „The Voice Kids". Przepustką do Eurowizji Junior było jednak zwycięstwo w programie „Szansa na sukces", który miał za zadanie wyłonienie reprezentanta Polski. ■

Red.

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.

„Otwarte drzwi" dla osób z niepełnosprawnością

Koniec roku to zazwyczaj czas różnego rodzaju podsumowań, zestawień i konkursów. Chciałbym opowiedzieć o jednym z nich, bowiem moim zdaniem zasługuje on na szczególną uwagę.

PAWEŁ BOROWIECKI

Mowa o ogólnopolskim konkursie „Otwarte Drzwi". Jest on organizowany od 16 lat przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Stworzony został z myślą o osobach z niepełnosprawnością. Każdego roku nagradzane są w nim najlepsze prace magisterskie i doktorskie dotyczące tematyki niepełnosprawności. Nagrody przyznawane są w następujących kategoriach: rehabilitacja społeczna, rehabilitacja zawodowa i rozwiązania technologiczne służące osobom niepełnosprawnym, a także rehabilitacja medyczna mająca wpływ na lepsze funkcjonowanie osób niepełnosprawnych w życiu społecznym i zawodowym. Prace oceniane są przez niezależną komisję złożoną z pracowników naukowych oraz ekspertów zajmujących się problematyką niepełnosprawności. Przewodniczącą komisji jest prof. Anna Wilmowska-Pietruszyńska z Wyższej Szkoły Rehabilitacji w Warszawie.

Zajęcie II miejsca w konkursie to dla mnie bardzo duże wyróżnienie i niezwykle miła niespodzianka. Na co dzień pracuję jako pedagog specjalny w X Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Konarskiego w Radomiu. Jest to jedno z niewielu tego typu liceów na Mazowszu. Wspieram nie tylko uczniów z niepełnosprawnością, ale również tych pełnosprawnych. Działam też w radomskim Stowarzyszeniu Nowe Perspektywy wspierającym rodziny, dzieci i młodzież w rozwiązywaniu różnego rodzaju problemów. Piszę również artykuły poświęcone tematyce

Fot. materiały PFRON

psychologiczno-pedagogicznej.

Po obronie mojego doktoratu w czerwcu 2019 r. postanowiłem wziąć udział w konkursie „Otwarte Drzwi". Temat mojej pracy uwarunkowany był wieloczynnikowo. Wynikał z moich obserwacji, doświadczeń osobistych, zawodowych oraz poszukiwań naukowych. Zauważyłem, że wielu autorów skupiało się na samotności albo w aspekcie ogólnym, albo wśród innych grup społecznych, np. wśród seniorów, dzieci czy młodzieży. Brakowało mi opracowań dotyczących konkretnej grupy osób z niepełnospraw-

nością ruchową. W pedagogice specjalnej było mało publikacji na ten temat. Zazwyczaj pisano jednocześnie o poczuciu samotności wśród wszystkich osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Postanowiłem przeprowadzić badania kwestionariuszowe wśród stu dorosłych osób z niepełnosprawnością ruchową, a także indywidualne wywiady z dwudziestoma wybranymi osobami. Chciałem dowiedzieć się, co jest przyczyną poczucia samotności wśród nich. Okazało się, że uwarunkowań jest wiele. Najczęściej była to zaniżona samoocena (20 osób), problemy w nawiązywaniu kontaktów (19 osób) i lęk o przyszłość (17 osób). Tylko trzy osoby przyznały, że ich własna niepełnosprawność jest przyczyną samotności. Wszyscy badani wykazywali dużą otwartość i chęć nawiązywania relacji interpersonalnych. Twierdzili, że z samotnością można sobie poradzić, ale potrzebują oni wsparcia ze strony innych osób, na przykład w przemieszczaniu się. Dzięki temu będą mieli szansę podejmować więcej kontaktów społecznych na żywo. Myślę, że moje badania potwierdziły tezę, że osobom z niepełnosprawnością ruchową brakuje osobistych spotkań z drugim człowiekiem. W epoce internetu i mediów społecznościowych porozumiewanie się na odległość nie stanowi żadnego problemu. Jednak osoby biorące udział w badaniach chciałyby zamienić kontakty internetowe na bezpośrednie. Wcale przed nimi nie uciekają i nie izolują się. Potrzebują jedynie pomocy w ich inicjowaniu i podtrzymywaniu.

Znalazłem się w gronie wspaniałych i utalentowanych laureatów konkursu „Otwarte drzwi". Moja praca doktorska oraz działalność zawodowo-naukowa zostały docenione. Dziękuję wszystkim, którzy trzymali za mnie kciuki i przyczynili się do powstania tej pracy. Jednocześnie zachęcam wszystkich do wzięcia udziału w konkursie w przyszłym roku. Jest to doskonała inicjatywa ukazująca i wspierająca zainteresowania i talenty naukowe osób z niepełnosprawnością. ■

Fot. Paweł Borowiecki

W 2019 roku w kategorii prac magisterskich z zakresu rehabilitacji społecznej I miejsce zajęła Katarzyna Frączek – autorka pracy pt. „Zasoby oraz poczucie piętna i dyskryminacji u osób chorujących psychicznie korzystających ze środowiskowych metod wsparcia". II miejsce przyznano Iwonie Nowakowskiej za pracę pt. „Postawy młodzieży licealnej wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną – znaczenie udziału w warsztatach antydyskryminacyjnych". III miejsce otrzymała Katarzyna Buluk, która napisała pracę pt. „Rozpoznawanie ekspresji emocjonalnej twarzy – badania porównawcze u osób głuchych i niesłyszących".

Wśród prac magisterskich z zakresu rehabilitacji zawodowej oraz rozwiązań technologicznych służących osobom niepełnosprawnym I miejsce zajęła Nadzeya Avizhych za pracę pt. „Adaptacja geograficzna atlasu Białorusi dla osób słabowidzących i niewidomych". Na II miejscu znalazła się Małgorzata Borkowska i jej praca pt. „Możliwości rozwoju zawodowego osób z niepełnosprawnością wzroku". III miejsce należało do Małgorzaty Marii Kasper, autorki pracy pt. „Centrum Integracji Społecznej w Kłodzie w swojej funkcji edukacyjno-orientacyjnej wobec osób niepełnosprawnych".

Najlepszą pracą magisterską z zakresu rehabilitacji medycznej zostało opracowanie autorstwa Aleksandry Bawolskiej-Piszczatowskiej pt. „Rodzice dziecka zagrożonego niepełnosprawnością – (nie)obecność wsparcia". II miejsce zajęła Maria Astriab z pracą pt. „Wpływ ilości warstw wzmacniających laminatów na właściwości mechanicznie lei protezowych". III miejsca w tej kategorii nie przyznano.

Nagrodzono również najlepsze prace doktorskie. I miejsce zajął Kamil Piotrowiak z pracą pt. „Świat po omacku. Społeczne i kulturowe ramy relacji, praktyk i odczuć osób niewidomych". II miejsce zajęła moja dysertacja doktorska zatytułowana „Samotność osób dorosłych z niepełnosprawnością ruchową – konteksty indywidualne i społeczne". Przyznano także wyróżnienie dla Natalii Wołoszyn, która napisała pracę pt. „Ocena wpływu dwóch różnych 12-tygodniowych programów ćwiczeń fizycznych na sprawność funkcjonalną i jakość życia osób starszych, poruszających się za pomocą wózka inwalidzkiego, mieszkających w domach pomocy społecznej".

PB

To udar! Liczy się każda sekunda

Drętwienie kończyn po jednej stronie ciała, opadanie kącika ust, niewyraźna mowa, zaburzenia widzenia i niepewny chód to objawy, które mogą świadczyć o udarze mózgu. Warto je znać, aby jak najszybciej rozpoznać udar i wezwać pomoc medyczną.

Fot. madesłana

ADRIANA MISIEWICZ

Tylko szybka reakcja może uratować komuś życie. Na świecie co 6 sekund ktoś umiera z powodu udaru mózgu. Jedna na 6 osób dozna udaru mózgu w swoim życiu. W Polsce 80 000 osób każdego roku cierpi z jego powodu.

W 2019 roku nastąpiła poprawa, jeśli chodzi o dostęp do leczenia udarów mózgu metodą trombektomii mechanicznej. Jednak profilaktyka, edukacja społeczeństwa w zakresie rozpoznawania udarów oraz rehabilitacja chorych pozostają wielkim wyzwaniem zarówno dla lekarzy, jak i całego systemu opieki zdrowotnej.

Czym jest udar mózgu?

Udar mózgu jest trzecią najczęstszą przyczyną zgonu i głównym powodem niepełnosprawności osób dorosłych. To nagłe, miejscowe zaburzenie krążenia krwi w mózgu, które może powstać w wyniku zablokowania przepływu krwi przez miażdżycowy zakrzep naczynia krwionośnego lub zamknięcie go przez zator pochodzący z serca. Mówimy wtedy o niedokrwiennym udarze mózgu, który dotyczy 80 proc. przypadków. Udar może nastąpić również z powodu pęknięcia naczynia mózgowego i krwotoku w obrębie mózgu, który niszczy komórki nerwowe. Wtedy mówimy o krwotocznym udarze mózgu, który dotyczy 20 proc. przypadków. Bez względu na rodzaj, w leczeniu udaru mózgu najważniejszy jest czas. Szybka pomoc medyczna może uchronić przed śmiercią, a z pewnością przed utratą sprawności i inwalidztwem do końca życia. Ważne, aby wiedzieć czym jest udar, kto jest najbardziej narażony, jak go rozpoznać i co zrobić, gdy już wystąpi. To może uratować życie.

Jakie są przyczyny udaru mózgu?

Przyczyny udaru mózgu można podzielić na dwie grupy: niemodyfikowalne, czyli takie, na które nie mamy wpływu i modyfikowalne – związane ze stylem życia, na które mamy wpływ.

Do najważniejszych niemodyfikowalnych czynników ryzyka udaru mózgu zalicza się:

• wiek (od 55. roku życia ryzyko udaru zwiększa się dwukrotnie co 10 lat);

• płeć (częściej chorują mężczyźni w starszym wieku niż kobiety);

• predyspozycje genetyczne;

• wystąpienie udaru u członka rodziny (2–3-krotny wzrost ryzyka udaru).

Czynniki modyfikowalne to: nadciśnienie tętnicze i choroby serca (szczególnie migotanie przedsionków), cukrzyca, choroby naczyń (szczególnie zaawansowana miażdżyca), zaburzenia gospodarki lipidowej, zespół bezdechu sennego, otyłość lub duża nadwaga, a także palenie papierosów i nadużywanie alkoholu.

Właśnie profilaktyka i edukacja społeczeństwa w zakresie zapobiegania udarom mózgu to jedne z najważniejszych wyzwań dotyczących tej choroby.

– Utrzymywanie prawidłowego ciśnienia tętniczego na poziomie 120/80 mm Hg obniża ryzyko udaru aż o 30-40 procent! Niestety, nadciśnienie tętnicze jest lekceważone przez wielu chorych, którzy nie przyjmują regularnie leków, a także nie mierzą regularnie ciśnienia. W przypadku nadwagi należy wprowadzić zdrową dietę, na stałe zmienić złe nawyki żywieniowe, tzn. ograniczyć spożycie tłustych mięs, cukru, mąki pszennej i alkoholu. Ważne, by zapanować nad masą ciała i dbać o to, by BMI nie przekraczało 27 kg/m^2.

W przypadku zdiagnozowanej cukrzycy należy ją skutecznie leczyć. Wysoki cholesterol można redukować za pomocą odpowiednich leków. Dzięki temu możemy znacznie zmniejszyć ryzyko udaru mózgu – podkreśla prof. dr hab. n. med. Jarosław Sławek, prezes Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

Jak rozpoznać udar mózgu?

Objawy udaru mózgu to przede wszystkim: osłabienie (niedowład ręki i nogi po jednej stronie ciała), drętwienie kończyn po jednej stronie ciała, zawroty i bardzo silny ból głowy, opadanie jednego kącika ust, niewyraźna mowa, zaburzenia widzenia, niepewny chód.

Jak sprawdzić, czy ktoś ma udar?

Wykonaj prosty test:

• poproś, aby osoba się uśmiechnęła – jeśli podnosi się tylko połowa ust, druga część twarzy może być porażona;

• poproś, aby osoba podniosła obie ręce nad głowę – gdy możliwe jest uniesienie tylko jednej ręki lub kończyna podnoszona jest powoli – prawdopodobnie niedowład objął połowę ciała;

• poproś o powtórzenie: „Wszystko będzie dobrze" – jeśli mowa jest niewyraźna lub niemożliwa, należy wezwać karetkę;

• nie lekceważ nagłego zaburzenia widzenia – zaniewidzenia na jedno oko lub ograniczenia pola widzenia po jednej stronie.

– Jeśli mamy do czynienia z udarem, najważniejszy jest czas: od momentu wystąpienia objawów do dotarcia chorego do szpitala. Zastosowanie odpowiedniej interwencji medycznej może w znacznym stopniu wpłynąć na rokowania chorego. Dlatego bardzo ważna jest umiejętność rozpoznawania jego symptomów i udzielania pierwszej pomocy. Zlekceważenie pierwszych objawów udaru mózgu może doprowadzić do śmierci lub kalectwa – mówi prof. dr hab. n. med. Konrad Rejdak, prezes elekt Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

Leczenie udaru mózgu

W przypadku udaru niedokrwiennego pacjent ma duże szanse na wyleczenie, o ile szybko trafi do szpitala. Jeśli nastąpi to do 4,5 godziny od wystąpienia udaru, najlepiej na tzw. oddział udarowy, podaje się mu lek, który rozpuszcza skrzeplinę. Taki zabieg nazywa się tromboliza dożylna. Daje to szansę na odzyskanie sprawności.

Ostatni rok przyniósł poprawę w dostępie do leczenia udarów mózgu, szczególnie jeżeli chodzi o wykorzystanie trombektomii mechanicznej. Program pilotażowy leczenia tą metodą został rozszerzony o kolejnych 10 placówek i w tej chwili w każdym województwie jest przynajmniej jeden wysokospecjalistyczny ośrodek, który wykorzystuje tę metodę. Jest jednak kilka obszarów, które wymagają poprawy.

– Niezbędna jest edukacja nie tylko pacjentów i społeczeństwa na temat objawów i możliwości zmniejszenia ryzyka udaru mózgu, ale także edukacja personelu medycznego i ratowników medycznych, bo niestety zdarza się, że pomoc przychodzi za późno. Wciąż występują duże różnice między ośrodkami, które prowadzą leczenie trombolizą. Mają one związek ze sprawnością ekip medycznych w przekazywaniu sobie pacjentów, organizacją segregacji chorych (triażu) na oddziale ratunkowym, ale także z wiedzą i nastawieniem do tego leczenia w różnych ośrodkach – mówi prof. Jarosław Sławek. – Dużym wyzwaniem jest również poprawa dostępu do rehabilitacji i niska wycena procedur rehabilitacyjnych. Kluczowe dla powodzenia leczenia i poprawy funkcjonowania pacjenta jest, aby rehabilitacja rozpoczęła się po wyjściu z oddziału udarowego. W tej chwili nie zawsze ma to miejsce – dodaje prof. Jarosław Sławek.

Polskie Towarzystwo Neurologiczne w rekomendacjach dotyczących postępowania w udarze mózgu wskazuje działania zmierzające do ograniczenia liczby udarów w Polsce i ograniczenia ich negatywnych skutków dla pacjenta. Powinny one obejmować m.in.:

• edukację oraz kształtowanie świadomości społecznej na temat objawów udaru mózgu, jego konsekwencji oraz profilaktyki pierwotnej (kontrola modyfikowalnych czynników ryzyka oraz promocja zachowań prozdrowotnych);

• zintegrowane i efektywne działania przedszpitalne i postępowanie wczesnoszpitalne;

• rehabilitację, edukację pacjenta i jego rodziny oraz aktywizację zawodową;

• regularną kontrolę jakości pozwalającą na poprawę funkcjonowania całego systemu i jego poszczególnych elementów. ■

Fot. nadesłana

Wyjątkowe spotkania

Bez barier, bez uprzedzeń, z otwartym sercem – takie są Międzynarodowe Spotkania Artystyczne. Impreza na stałe wpisała się w kalendarz elbląskich wydarzeń kulturalnych i co roku przyciąga gości z Polski i z zagranicy, jak zawsze oferując uczestnikom wielkie emocje, inspirację oraz bliskość z kulturą i sztuką.

MATEUSZ MISZTAL, MONIKA SZAŁAS, RAFAŁ SUŁEK

WARSZTATY, WERNISAŻ I KONCERT MARCINA SPENNERA

Pierwszego dnia przeprowadzono warsztaty, podczas których uczestnicy MSA tworzyli unikatowe breloki i autorskie gadżety. Można było też uczestniczyć w warsztatach Capoeiry. Wieczorem było muzycznie za sprawą Marcina Spennera.

– Tworzyliśmy dziś breloczki z użyciem folii termokurczliwej. To jest taka folia, która pod wpływem wysokiej temperatury kurczy się i grubieje, a kolory, których wcześniej użyliśmy, intensyfikują się – mówi Anna Dukszta, instruktor rękodzieła. – W zajęciach uczestniczyło 15 osób niepełnosprawnych wraz z opiekunami. Była to grupa z Kaliningradu.

W innej z sal CSE Światowid odbyły się warsztaty Capoeiry. Jest to brazylijska sztuka walki, której formy są rytmiczne i akrobatyczne.

Uczestnicy MSA mieli także okazję do stworzenia gadżetów, tj. magnesów i przypinek.

– To o tyle ciekawe, że każdy robi swoją autorską. Jest to rysunek, napis lub słowo, które akurat znaczy coś dla danej osoby. Wszystko wycinamy ręcznie i powstaje gotowy produkt, ale z takim własnym, oryginalnym wkładem – mówi Paula Załuska, młodszy specjalista ds. edukacji kulturalnej w CSE Światowid. – Są to przyjemne zajęcia, wychodzimy z pamiątką, którą możemy sobie gdzieś przyczepić i będzie ona przypominała między innymi o tegorocznym MSA. Celowo nie narzucamy konkretnego zagadnienia czy tematu, każdy rysuje to, co chce. Uczestników zajęć ogranicza tylko wyobraźnia – dodaje.

Zajęcia prowadzone w CSE Światowid miały za zadanie integrować wzajemnie poszczególne grupy, które następnego dnia zaprezentowały swoje zdolności aktorskie.

– Dzisiejsze zajęcia są takim elementem uzupełniającym. Bardzo ważne jest dla nas to, że możemy brać udział w przeglądach teatralnych. Fundacja „Sprawni Inaczej" z Gdańska już od 10 lat prowadzi taki teatr. Mamy już za sobą spektakle i nagrody – zaznaczyła Justyna Rogińska, prezes zarządu Fundacji „Sprawni Inaczej" i manager zespołu „A może...". – Jeżeli jest taki opiekun jak grupa z CSE Światowid, która pozwala prezentować naszą twórczość i jeszcze dodatkowo organizuje warsztaty, jak te dzisiejsze, to jest to olbrzymia wartość dodana. Jesteśmy tu po raz drugi. W Elblągu na MSA po raz pierwszy gościliśmy w poprzednim roku. Z dużą przyjemnością tu przyjeżdżamy. Osobom z niepełnosprawnościami bardzo się tu podoba, dobrze się tu czują i dodatkowo nie mamy daleko – dodała.

Wystawy i koncert

Po zakończeniu warsztatów na uczestników czekał koncert Ani Brody, która przeniosła zgromadzonych w świat melodii płynącej z cymbałów. Publiczność żywiołowo reagowała, a niektórzy wręcz wyrywali się do tańca. Występ był doskonałym preludium do tego, co miało wydarzyć się na zakończenie dnia – koncertu Marcina Spennera.

Zanim jednak wszyscy zebrali się w dużej sali kina Światowid i wysłuchali nastrojowych ballad i gitarowych rytmów (wśród których znalazły się zarówno autorskie teksty, jak i covery) otwarto wystawy prac zagranicznych artystów: duńskiego fotografa Carstena Egevanga oraz estońskich ilustratorów. Na jednej znalazły się niezwykłe zdjęcia z Grenlandii, a na drugiej szereg prac ilustracji książkowej, pod wspólnym tytułem „Od morza do gór". Każdy z uczestników tegorocznych Międzynarodowych Spotkań Artystycznych mógł też samodzielnie wyrazić swoje emocje w artystyczny sposób. Służyły do tego specjalnie przygotowane miejsca, gdzie można było umieścić tekst lub zdjęcie. Uczestników nie trzeba było zachęcać do aktywności, sami ruszyli po mazaki, długopisy, kredki i zabrali się za tworzenie.

SPOTKANIA Z TEATREM

Drugiego dnia na pierwszy plan wysunęły się teatralne prezentacje artystyczne. Spotkania z teatrem rozpoczęły się spekta-

Fot. Mateusz Misztal

klem „Dopóki walczysz, jesteś zwycięzcą", podejmującym temat wojny i trudności, jakie wywołuje w relacjach międzyludzkich.

– Teatr Recepta to wspaniali ludzie, dla których od pięciu lat wspólną pasją i sposobem na życie jest teatr. Jak mówią, w teatrze mogą odgrywać różne role, a wszystkie bariery i niedoskonałości przestają mieć znaczenie. Uzewnętrznia się wtedy piękno i niespotykana nigdzie indziej siła. Teatr jest dla nich wentylem emocji, ucieczką od codzienności, bólu i samotności – przedstawiły artystów Joanna Niewiadomska i Edyta Strumińska z Centrum Spotkań Europejskich „Światowid".

Prezentacja Teatru Recepta może z powodzeniem odnosić się do każdego z występów. Organizatorzy od zawsze zaznaczają, że sztuka, z którą obcują uczestnicy Międzynarodowych Spotkań Artystycznych, jest wartością samą w sobie – bez względu na wybraną przez artystów tematykę czy ich niepełnosprawność lub jej brak.

Udowodnili to twórcy drugiego widowiska: członkowie grupy „A może...", działającej przy Fundacji Sprawni Inaczej. Operujący przede wszystkim muzyką i dźwiękiem spektakl „Jedziemy na teatry" oczarował widzów i wywołał salwy śmiechu. Artyści przekonują, że inspirację zaczerpnęli z wielu wspólnych podróży i różnorodnych doświadczeń.

Kolejne widowisko przygotowali zagraniczni artyści, czyli litewska grupa Viltis. Ich spektakl zatytułowany „Fabryka słów" traktował o wizji świata, w którym ludzie nie mają słów – żeby móc je wypowiedzieć, muszą najpierw je kupić.

– Spektakl pokazuje wartość słów i ich znaczenie. To one mają moc i tak naprawdę są cenne. Sztuka zachęca nas, abyśmy w naszym świecie, w którym słowa są za darmo, używali tych dobrych słów, tych, które wzmacniają i budują relacje – skomentowały prowadzące.

Słowo – obraz – dźwięk

Jak podkreślają organizatorzy Międzynarodowych Spotkań Artystycznych, sztuka przełamuje wszystkie bariery – zarówno te związane z niepełnosprawnością, jak i językowe, dlatego na scenie zaprezentowała się również inna pochodząca z Litwy grupa, która w występie pod nazwą „Klaipėdos lakštutės breiko šokėjai" połączyła sztuki

Fot. Rafał Sułek

audiowizualne z opowieścią wypełnioną tańcem. Uczestnicy wydarzenia mogli także obejrzeć spektakl w wykonaniu przedstawicieli zespołu artystycznego Danko Kaliningrad, który kończył prezentacje artystyczne.

Zanim to się stało, publiczność mogła zapoznać się z dwiema formami audiowizualnego przekazu. Pierwsza z nich jest już dobrze znana widowni Międzynarodowych Spotkań Artystycznych: książkowy teatr cieni, który powstał za sprawą Klubu Młodzieży Niepełnosprawnej przy Młodzieżowym Domu Kultury w Elblągu. Do historii związanych z bajkami Ezopa, prezentowanych we wcześniejszych edycjach wydarzenia, dołączyła interpretacja twórczości Hansa Christiana Andersena: „Dziewczynka z zapałkami".

Drugie widowisko przygotował Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 w Elblągu. 3-minutowa etiuda filmowa „Ja i Ty – rodzi MY" powstała w efekcie warsztatów teatralnych prowadzonych w ramach projektu „Sztuka kontaktu". Prezentacja, uchwycona okiem kamery Jakuba Strumińskiego, zachwyciła publiczność poprzez ukazanie magii bliskości i otwartości, którą mieli w sobie uczestniczący w warsztatach uczniowie oraz ich opiekunowie i rodzice.

Nie tylko teatr

Głównym tematem drugiego dnia MSA były spotkania z teatrem i sztuką, ale to nie koniec wrażeń, które dla uczestników i artystów przygotowali organizatorzy. W planie znalazło się spotkanie panelowe z gośćmi wydarzenia, którzy przyjechali do Elbląga z Finlandii, Słowacji i Litwy. Podczas niego artyści mogli wymienić się wrażeniami i dyskutować o sztuce, poznając punkt widzenia twórców zagranicznych i konfrontując go z polskimi doświadczeniami.

Uczestnicy, podobnie jak pierwszego dnia, mogli wziąć udział w blokach warsztatowych – tym razem tematyka obejmowała Capoeirę, tworzenie mapy marzeń, a także improwizację w ruchu.

Ostatnim punktem programu był wieczór integracyjny, uświetniony występem zespołu „Szwagry", tworzonego przez uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu „Tacy sami".

„DOPÓKI WALCZYSZ, JESTEŚ ZWYCIĘZCĄ"

– Trzynaste Międzynarodowe Spotkania Artystyczne z racji trwającego remontu budynku Centrum Spotkań Europejskich były nieco mniej komfortowe niż poprzednie edycje. Największym utrudnieniem był brak garderób, zaplecza, gdzie artyści mogliby się przygotowywać do spektakli i wychodzić na scenę. Daliśmy jednak radę, a widzowie mieli niepowtarzalną okazję podglądania artystów podczas przygotowań do występów. Z pierwszych opinii jakie do mnie dotarły wynika, że uczestnikom spodobała się zaproponowana przez nas formuła. Chwalą sobie to, że nie jest to wydarzenie monotematyczne, że daje ono możliwość

rozwijania się w różnych dziedzinach – podsumowuje Teresa Miłoszewska, koordynatorka całego wydarzenia.

Strefa twórczości i wyrażania emocji

W tym roku do Elbląga przyjechało stu dwudziestu uczestników i, jak mówili organizatorzy, w porównaniu z poprzednimi edycjami Międzynarodowych Spotkań Artystycznych jest to jedna z mniejszych grup, jaka tutaj zagościła. To za sprawą ograniczeń, jakie nałożył na organizatorów trwający remont.

Ostatniego dnia wyjątkowych Spotkań uczestnicy mieli możliwość uczestnictwa w strefie twórczości, gdzie obok malarstwa mogli też spróbować swoich sił w rękodziele artystycznym.

O atmosferze, jaka panowała podczas tych trzech dni oraz reakcjach tych, którzy uczestniczyli w MSA, w dużej mierze świadczą rysunki, wpisy i cytaty zawarte na specjalnych planszach, które znajdują się na drugim piętrze w holu CSE „Światowid". To właśnie tam organizatorzy oddali głos uczestnikom, którzy za pomocą mazaków, kredek, ołówków, długopisów mieli okazję wyrazić swoje uczucia i myśli oraz wrażenia.

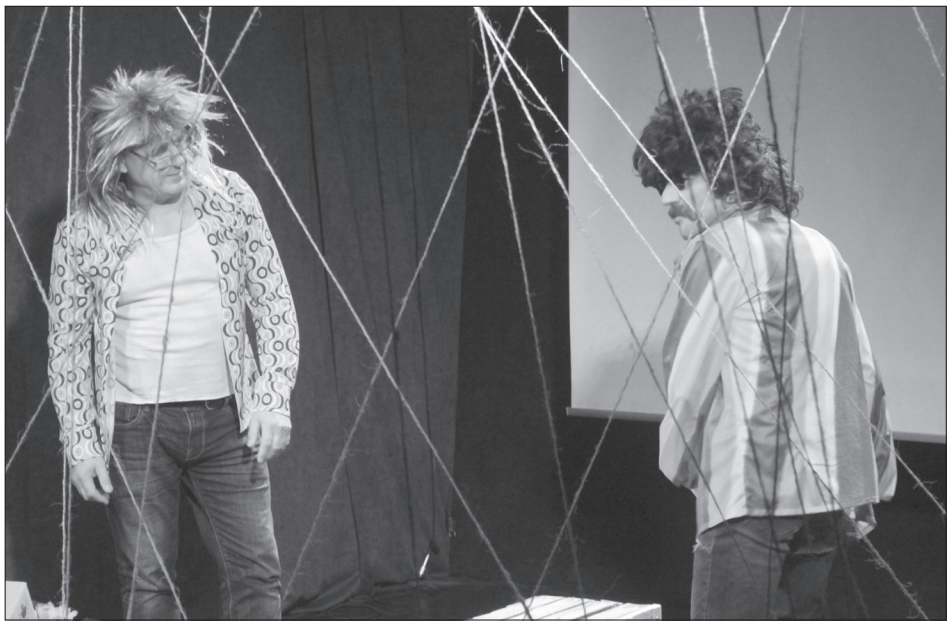
– Osoby, które biorą udział w Międzynarodowych Spotkaniach Artystycznych mówią różnymi językami, stąd też przeprowadzenie ankiety ewaluacyjnej, która jest częścią każdego projektu, jest dość trudne. Stąd też pomysł na te plansze, które miały dać naszym uczestnikom i gościom możliwość wyrażenia swoich odczuć, emocji. Żeby nam przekazali coś osobistego od siebie. I to był strzał w dziesiątkę. Tam są piękne wypowiedzi. Tam są emocje, różne języki. Myślę, że jest to dla nas cudowna pamiątka, ale też taki materiał, który będziemy analizować już po zakończeniu Spotkań – dodaje Teresa Miłoszewska.

Z dnia na dzień białe karty zapełniały się kolorowymi wpisami w kilku językach. „Dobre wibracje", „Dziękuję za piękny koncert p. Brody", „Pamiętaj o marzeniach i spełniaj je", „A gdyby ryby pływały tylko na niby", „Śpiewaj piosenki o miłości, dużo, dużo – jeśli chcesz żeby miłość do Ciebie przyszła (zasłyszane na koncercie Ani Brody)" – to tylko niektóre z wpisów.

Wyjątkowy spektakl o bezdomności

Zwieńczeniem teatralnych emocji, które są nieodzownym elementem każdych Międzynarodowych Spotkań Artystycznych, był spektakl grupy FreeDOM, która zaprezentowała widowisko z pogranicza teatru dokumentalnego i performance'u. To historia jedenastu osób bezdomnych opowiedziana głosem dwóch gdyńskich „aktorów", którzy sami doświadczyli bezdomności i udało im się z niej wyjść.

Tytuł spektaklu, „Escape World", nawiązuje do popularnych pokojów zagadek, w których trzeba rozwiązać szereg zadań, by się z nich wydostać. Podobnie jak w grze, aktorzy opowiadając historię złożoną z historii jedenastu uczestników projektu „FreeDOM – ku aktywności osób zagrożonych bezdomnością" próbowali znaleźć wyjście z otaczającego ich świata.



Fot. Rafał Sułek

Jednym z bohaterów był Przemysław Sędłak, który w kanałach mieszkał siedemnaście lat. W spektaklu pojawia się film, w którym bohater wraca do „swojego domu" w kanałach po dwudziestu latach.

– Spalono mi to miejsce, bo nie chciałem zaprosić innych na transmisję meczu, bo wiedziałem, że będą pili. Miałem u siebie prąd, telewizor, a nawet dywany. Jak policja przychodziła, to kazałem buty zdejmować – opowiada Przemysław Sędłak.

Drugi z bohaterów, Zygmunt Żołądź, po spektaklu opowiadał, że wielu ludzi ma błędne przekonanie, że bezdomność jest wynikiem alkoholizmu. Sam jest żywym dowodem na to, że tak nie jest. W jego przypadku był to hazard. Aktorzy pytani przez widzów, czy należy dawać bezdomnym pieniądze, gdy się ich zaczepia na ulicy, zdecydowanie odradzali.

– Pieniądz leży na ulicy. Ja sam chodziłem po śmietnikach, zbierałem złom. Tam jest pieniądz i jak ktoś chce, to go dostrzeże – mówi pan Przemysław. – Pieniądz łatwo zdobyty rozleniwia i takiemu człowiekowi nie chce się działać, bo wie, że dostanie go za darmo – dodaje pan Zygmunt.

Obaj panowie są najlepszym dowodem na to, że bezdomność to nie koniec świata i że da się z niej wyjść. Trzeba tylko tego bardzo chcieć i zapracować na to. Znaleźć to prawidłowe wyjście.

Po zakończeniu spektaklu widzowie gromkimi brawami nagrodzili „aktorów" i twórców, a następnie czynnie uczestniczyli w spotkaniu z twórcami, zadając kolejno pytania.

Ostatnim punktem tegorocznych Międzynarodowych Spotkań Artystycznych była projekcja filmów dokumentalnych.

– Po rozbudowie mamy nadzieję, że osoby, które do nas będą przyjeżdżać będą miały więcej przestrzeni i dogodnych warunków do przemieszczania się po budynku, co w konsekwencji przełożyć się może na jeszcze większą ofertę, jaką będziemy w stanie dla nich przygotować – zaznacza Teresa Miłoszewska. ■

PATRONAT Razem z Tobą dobra strona niepełnosprawnych

Odpowiedzialna firma – wspieram bez barier

Każdego dnia dowiadujemy się o akcjach społecznych, zbiórkach charytatywnych i kolejnych inicjatywach podejmowanych na rzecz osób niepełnosprawnych. Działania te chętnie wspierają również firmy. Jednak należy się angażować nie tylko w spontaniczne, jednorazowe akcje. Warto, aby przedsiębiorstwa decydowały się na odpowiedzialne długofalowe działania.

Firmy wydają raporty, w których przekonują interesariuszy o prowadzeniu odpowiedzialnej polityki społecznej. Po prześledzeniu wielu z nich można dojść do jednego wniosku – lepiej poprzeć znaną inicjatywę niż budować własny program i konsekwentnie go realizować.

Fundacja On/Off uważa, że należy pomagać osobom z niepełnosprawnością wrócić na otwarty rynek pracy, dlatego przez cały czas trwania kampanii „Włącz się" zachęca do zatrudniania osób z niepełnosprawnością. To realna pomoc, która przyniesie pozytywne rezultaty w wielu obszarach. Przede wszystkim stałe wynagrodzenie pozwoli na zaspokojenie potrzeb oraz rehabilitację społeczną.

Fot. Fundacja On/Off

3 grudnia przypadał Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnością. Niewiele mediów i instytucji publicznych odpowiedzialnych za politykę społeczną wspomniało o tej dacie. Tymczasem była to szansa na przypomnienie, że każdy ma prawo do zatrudnienia na otwartym rynku.

Ważne jest przedstawianie dobrych przykładów. Na otwartym rynku pracy są bowiem firmy, które nie ulegają stereotypom. Jedną z nich jest Exco A2A Polska.

– Nasza firma zatrudnia aktualnie cztery osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności – trzy w stopniu umiarkowanym i jedną w stopniu lekkim, które bardzo cenimy jako specjalistów, które świetnie i z ogromną motywacją wykonują obowiązki. Zależy nam, żeby pracodawcy zyskali świadomość, że osoby niepełnosprawne są takimi samymi kandydatami do pracy jak osoby pełnosprawne, oraz patrzyli na nie przez pryzmat kwalifikacji i predyspozycji osobowościowych, a nie orzeczenia. Dostrzegali talent i potencjał, a nie ograniczenia. Aktualnie jedną z barier, które niepełnosprawni napotykają na swojej drodze zawodowej, są obawy pracodawców wynikające ze stereotypów i braku informacji – m.in. przed dodatkowymi zwolnieniami chorobowymi, krótszym dniem pracy i dłuższym urlopem w przypadku osób z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności. Cieszymy się, że powstają takie projekty jak kampania „Włącz się", które starają się wypełniać tę lukę informacyjną i rozpocząć dialog między pracodawcami a osobami niepełnosprawnymi. Z tego, co zaobserwowaliśmy na przestrzeni lat, wynika, że w naszej firmie, osoby z orzeczoną niepełnosprawnością biorą mniej dni zwolnienia niż średnio nasi inni pracownicy – są bardzo zaangażowani w powierzone obowiązki. Nie warto zatrzymywać się na stereotypach. Warto za to rozmawiać z pracownikami, kandydatami o ich sytuacji i potrzebach, dostrzegać potencjał w jednostkach i starać się wspólnie wypracowywać rozwiązania, np. w przypadku konieczności udania się na dłuższy urlop rehabilitacyjny. W Exco rozkładamy wtedy pracę działów tak, aby zapewnić im płynność – mówi Laurent Le Pajolec, Członek Zarządu Exco A2A Polska.

– Wśród wartości, którymi kieruje się Exco A2A Polska, jest solidarność, zgodnie z którą wspieramy osoby i grupy społeczne, które podejmują walkę o równość i większe szanse na życiowy sukces. Dotychczas zaangażowaliśmy się między innymi w Poland Business Run, charytatywny bieg na rzecz zakupu protez kończyn dla osób, które dostaną szansę na sprawniejsze życie po wypadku – dodaje.

Z kolei inne firmy, takie jak Meyra Group są przekonane, że dzięki swojej podstawowej działalności mogą zapewnić osobom z niepełnosprawnością powrót do pracy.

Na zakończenie warto dodać, że pracodawca, który zatrudnia osobę niepełnosprawną, może skorzystać z różnych form wsparcia, o czym informuje Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Jedną z nich jest dofinansowanie do wynagrodzenia.

Fundacja On/Off podkreśla, że w Polsce wciąż mamy niski poziom zatrudnienia osób z niepełnosprawnością. Ta sytuacja wynika m.in. z panujących stereotypów czy zwykłej ignorancji. Jednak można i należy ją zmienić. ■

Fundacja On/Off

Głos seniorów

Do rodziny programów muzycznych „The Voice of Poland" i „The Voice Kids", dołączył „The Voice Senior". To program pełen pozytywnych emocji, który pokazuje, że warto spełniać marzenia w każdym wieku.

Ponad 20 utalentowanych wokalnie uczestników, którzy ukończyli 60. rok życia, zaprezentowało się podczas przesłuchań w ciemno przed trenerami: Alicją Majewską, Urszulą Dudziak, Markiem Piekarczykiem oraz Andrzejem Piasecznym. Potem przyszedł czas na półfinał (wystąpiło w nim 16 uczestników, po czterech w drużynie każdego z muzycznych opiekunów). Ostatecznie w finale wystąpiło ośmioro najlepiej śpiewających seniorów, którzy walczyli o tytuł Najlepszego Głosu w Polsce.

Wśród finalistów znaleźli się Bogumiła Kucharczyk-Włodarek i Mieczysław Pernach z drużyny Andrzeja Piasecznego, Jadwiga Kocik i Janusz Sztyber z teamu Alicji Majewskiej, Władysław Jarecki i Kazimierz Kiljan z ekipy Marka Piekarczyka oraz siostry Szydłowskie i Waldemar Wiśniewski, którzy trafili do drużyny Urszuli Dudziak. Do drugiego etapu – ścisłego finału, decyzją trenerów, przeszli Bogumiła Kucharczyk-Włodarek, Janusz Sztyber, Władysław Jarecki oraz siostry Szydłowskie. Muzycznym gościem wielkiego finału była ikona lat 80. Izabela Trojanowska.

Zwycięzcę pierwszej polskiej edycji „The Voice Senior" wybrali widzowie biorący udział w głosowaniu SMS. Tytuł najlepszego seniorskiego głosu w Polsce powędrował do sióstr Szydłowskich, które na scenie tworzyły wokalne trio. Elżbieta, Krystyna i Jolanta w nagrodę otrzymały 50 tys. zł, wycieczkę marzeń o wartości 30 tysięcy złotych oraz zaproszenie do występu podczas Sylwestra Marzeń w TVP 2. W finale panie wykonały swoją interpretację utworu Betty Everett „The Shoop Shoop Song (It's In His Kiss)" z 1964 roku.

– My czujemy się szczęśliwe, bo dzięki temu programowi mogłyśmy się spotkać, pośpiewać. Początkowo Jola się trochę opierała, ale zmieniła zdanie. Dotarłyśmy do finału i jesteśmy z tego bardzo dumne – mówiła przed ogłoszeniem wyników Krystyna Szydłowska. – Ten program umożliwił realizację marzeń – dodała Elżbieta Szydłowska.

– Te kobiety mogą zaśpiewać w Polsce, w Europie, na świecie i na każdej innej planecie we wszechświecie. Ten program to jest początek pięknej drogi prowadzącej do równowagi. Ludzie dojrzali nareszcie wychodzą na scenę i śpiewają o swoim życiu. Mam nadzieję, że to taka śnieżka, która zamieni się w lawinę lub jak domino, które zacznie się przewracać. Mam nadzieję, że Polska zacznie śpiewać śpiewem seniorów, nie tylko młodych – zaznaczyła w studiu TVP Urszula Dudziak.

„The Voice Senior" zabrał widzów w podróż pełną muzyki, pasjonujących wspomnień i ciekawych anegdot. Na scenie nie zabrakło wspólnych występów uczestników z trenerami. Nowy muzyczny show poprowadzili Marta Manowska oraz Tomasz Kammel, którzy przybliżyli sylwetki uczestników, odwiedzając ich w domach i rozmawiając z bliskimi. ■

Oprac. MM

Źródło: mat. prasowy TVP

Fot. mat. pras.

Pomocna dłoń asystenta

Już drugi rok z rzędu czterdzieści osób z niepełnosprawnościami w stopniu znacznym i umiarkowanym (ze szczególnym uwzględnieniem osób z dysfunkcją wzroku, słuchu i poruszających się na wózku, a także tych z niepełnosprawnością intelektualną, psychiczną i sprzężoną) będzie mogło skorzystać z usług asystenckich.

Fot. Mateusz Misztal

RAFAŁ SUŁEK

Podstawowym celem usług asystenckich realizowanych przez Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych jest pomoc osobom z niepełnosprawnościami w reintegracji społecznej i zawodowej. Asystenci poprzez odpowiednie motywowanie, aktywizację oraz wsparcie przywracają tymże osobom możliwość funkcjonowania w społeczeństwie. Usługi te przyczyniają się do wdrażania idei niezależnego życia, która polega na udzieleniu osobie z niepełnosprawnością pomocy w odzyskiwaniu kontroli nad własnym stylem życia i usamodzielnianiu się. Dzięki usługom asystenckim wiele osób z niepełnosprawnościami, które do tej pory ze względu na swój stan zdrowia były wykluczone społecznie, ma możliwość wyjścia z domu, integrowania się ze społeczeństwem, zadbania o swoje sprawy i zdrowie.

– Pierwsza edycja realizowanego przez nas projektu „Asystent – pomocna dłoń" cieszyła się dużym zainteresowaniem odbiorców, stąd też zdecydowaliśmy się na kontynuowanie tego projektu w roku bieżącym. Złożyliśmy stosowny wniosek, został on bardzo dobrze oceniony i zatwierdzony do realizacji w roku 2020 – mówi Barbara Gąsak, dyrektor Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych. – Cieszymy się, że poprzez nasze działania możemy przyczynić się do podniesienia jakości życia osób z niepełnosprawnościami oraz do zmniejszenia wykluczenia społecznego tychże osób – dodaje dyrektor.

W ramach usług asystenckich osoby z niepełnosprawnościami mają zapewnione wsparcie specjalisty ds. aktywizacji społecznej oraz wsparcie ze strony psychologa.

Osoby z niepełnosprawnościami biorące udział w projekcie otrzymują pomoc w samodzielnym funkcjonowaniu, aktywnym spędzaniu wolnego czasu, w dotarciu do urzędów i jednostek służby zdrowia, a także wsparcie w nawiązywaniu kontaktu i współpracy z ośrodkami pomocy społecznej, organizacjami pozarządowymi oraz innymi instytucjami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin.

Usługi asystenckie wykonywane są na terenie Elbląga i udzielane są nieodpłatnie. ■

W kręgu – blisko i bezpiecznie

Fot. RS

26 listopada elbląskie koło PSONI zaprosiło wszystkich, którzy chcą okazać wsparcie osobom z niepełnosprawnością intelektualną, do udziału w specjalnym nagraniu. Wydarzenie miało również promować ideę Kręgów Wsparcia.

– Kręgi Wsparcia są częścią modelu „Bezpieczna Przyszłość", wdrażanego w ramach projektu „Bezpieczna przyszłość Osób z NI – testowanie modelu". To idea promująca wsparcie środowiskowe osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin w miejscu ich zamieszkania, w konkretnej społeczności lokalnej, poprzez tworzenie sieci osobistych kontaktów i relacji wokół tych osób – opowiada Aleksandra Kojtych, specjalista ds. budowania kręgów wsparcia w elbląskim kole PSONI. – Chcemy podkreślić, że osoby z niepełnosprawnością w naszym mieście nie są same – dodaje.

Model testowany jest w Gdańsku, Biskupcu, Ostródzie, Nidzicy, Jarosławiu, Suwałkach, Goleniowie i Elblągu. Kręgi Wsparcia tworzą wolontariusze, przyjaciele, sąsiedzi, specjaliści i wszystkie osoby z naturalnego otoczenia osób z niepełnosprawnością intelektualną. ■

MS

Znamy Filantropa Roku

Fundacja Elbląg od 19 lat przyznaje nagrodę, która trafia do przedsiębiorców, osób fizycznych, firm prywatnych i państwowych, które w danym roku w sposób szczególny wspierały organizacje pozarządowe, instytucje użyteczności publicznej i osoby potrzebujące na terenie powiatu elbląskiego.

Statuetka Filantropa Roku 2018 powędrowała do Krzysztofa Koseckiego. Od niemal ośmiu lat wspiera projekty, których beneficjentami są seniorzy Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka". Nagrywa i montuje filmy z udziałem podopiecznych wspomnianego domu pomocy. Mają one charakter rehabilitacyjny, aktywizując mieszkańców „Niezapominajki". ■

MM

Docenieni za zaangażowanie

Fot. RS

21 listopada, w Dzień Pracownika Socjalnego, prezydent Elbląga nagrodził tych, którzy w swoją pracę wkładają wyjątkowo dużo serca.

Nagrodę za całokształt działalności społecznej na rzecz osób niepełnosprawnych otrzymała Anna Szyszka – Prezes Elbląskiego Stowarzyszenia Organizatorów Pomocy Społecznej. Za wzorowe kierowanie placówkami pomocy i integracji społecznej wyróżniono: Beatę Kuleszę (MOPS w Elblągu), Krystynę Grzybicką (DPS przy ul. Pułaskiego 1c w Elblągu), Barbarę Nalińską (Socjalizacyjna Całodobowa Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza w Elblągu), Siostrę Elżbietę Dąbrowską (Ośrodek Wsparcia i Interwencji Kryzysowej Domu dla Matek z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Ciąży), Artura Dąbrowskiego (Dom dla Bezdomnych im. Św. Brata Alberta) oraz Pawła Gołębiewskiego (ŚDS prowadzony przez Elbląskie Stowarzyszenie Pomocy Humanitarnej im. Św. Łazarza „Lazarus"). Prezydent Elbląga nagrodził również 56 osób za wzorowe, wyjątkowo sumienne wykonywanie obowiązków wynikających z pracy zawodowej. ■

MS

Misiem przeciwko przemocy

Fot. RS

Miejskie Centrum Wolontariatu w Elblągu we współpracy z placówkami edukacyjnymi z Elbląga i okolic po raz kolejny wyruszyło w przestrzeń miejską. W parkach, na przystankach autobusowych czy placach zabaw spotkać można było specjalnie oznaczone maskotki, które każdy mógł zabrać ze sobą do domu i otoczyć opieką. Wszystkie pluszaki były szczególne, bo z opatrunkami, zabandażowanymi łapkami i kolorowymi karteczkami z hasłem akcji: „Nie bij mnie – kochaj mnie!".

– Chcemy, aby ta akcja spowodowała większe zainteresowanie najbliższym otoczeniem, bo może właśnie ktoś obok nas potrzebuje pomocy – mówi Laura Mickiewicz z Miejskiego Centrum Wolontariatu, które koordynuje całą akcję. ■

RS

„Integracja dla bezpieczeństwa”

Fot. RS

Im wcześniej dzieci i młodzież zaczną uczyć się udzielania pierwszej pomocy, im częściej będą to powtarzać, tym większa szansa, że kiedyś komuś pomogą. Dlatego w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1 ruszył projekt „Integracja dla bezpieczeństwa”. Program powstał przy współpracy nauczycieli SOSW: Anny Wójtowicz i Małgorzaty Oleksiak z koordynatorem Anną Nowocień i drużyną ratowniczą z Zespołu Szkół Techniczno-Informatycznych.

Celem jest nauka pierwszej pomocy w formie cyklicznych spotkań, które mają utrwalić dzieciom schemat postępowania w przypadku potrzeby udzielenia pierwszej pomocy. ■

SOSW nr 1 w Elblągu

MOPS przyjazny mieszkańcom

Punkt przyjęć mieszkańca, większa dostępność przestrzeni, Klub Seniora i pomieszczenia dostosowane do potrzeb najmłodszych – to tylko część zmian, które czekają Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Elblągu w ramach projektu „Nowoczesny i skuteczny MOPS”. W budynku przy ul. Winnej powstaną oznaczone kolorystycznie specjalne strefy pomocy, odpowiedzialne za inny zakres działań na rzecz mieszkańców: niebieska dla dziecka i rodziny, żółta dla osób starszych i niepełnosprawnych oraz zielona – strefa świadczeń socjalnych. Oprócz tego powstanie kasa wraz z poczekalnią, a teren wokół MOPS-u zostanie zagospodarowany do celów rekreacyjnych.

– Chcemy być instytucją przyjazną i pomocną dla naszych mieszkańców w każdej ich trudnej sytuacji – podkreśliła Beata Kulesza, dyrektor MOPS-u.

Projekt, który uzyskał dofinansowanie ze środków EFS w kwocie 890 tysięcy złotych, spełnia najnowsze wytyczne Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Część z tych środków zostanie przeznaczona na podnoszenie kompetencji pracowników ośrodka. ■

MS

Serca otwarte na innych

Każdego dnia poświęcają swój czas i niosą w świat dobrą energię. Współuczestniczą w wydarzeniach, organizują zbiórki dla potrzebujących, pomagają osobom w trudnej sytuacji i angażują się w wiele innych aktywności na rzecz drugiego człowieka. 5 grudnia – w Międzynarodowy Dzień Wolontariusza – ich trud został zauważony i doceniony.

– Dziękuję wam za to, że jesteście, że zmieniacie świat, że jesteście najlepsi, za to, że my, pracując w Centrum Wolontariatu, widzimy realną zmianę. Gdybyśmy policzyli wszystkie wasze przepracowane godziny, okazałoby się, że jest to nieograniczona ilość godzin dobra, zrobionych rzeczy – rzeczy, które nie zadziałyby się, gdyby was nie było – powiedziała Gabriela Zimirowska, prezes Regionalnego Centrum Wolontariatu.

W trakcie uroczystości rozstrzygnięto trzy konkursy: „Barwy wolontariatu”, „Dziecięcy Piekarczyk” oraz na najlepsze hasło promujące profilaktykę raka piersi. ■

Pełną listę laureatów znaleźć można na http://razemztoba.pl/serca-otwarte-na-innych/.

MS

Wiedzą o HIV i AIDS

Fot. MM

1 grudnia obchodzimy Światowy Dzień AIDS. Z tej okazji Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Elblągu przeprowadziła XIX Powiatowy Konkurs Wiedzy o HIV/AIDS dla uczniów VII i VIII klas. W zmaganiach konkursowych, które odbyły się w Szkole Podstawowej nr 14, wzięło udział 26 uczniów z 9 szkół z Elbląga i powiatu elbląskiego.

– Każda forma edukacji młodych ludzi w zakresie HIV jest wskazana i potrzebna. Zazwyczaj jest tak, że odrzucamy od siebie wszelkie złe perspektywy. Ci młodzi ludzie, którzy brali udział w tym konkursie, w przyszłości pójdą w świat, będą mieli swoich partnerów życiowych, grono znajomych, rodzinę i mam nadzieję, że sami też będą szerzyli wiedzę na temat HIV i AIDS – mówi Marek Jarosz, dyrektor PSSE w Elblągu. ■

MM

9,5 tony dobra

Organizowana przez Bank Żywności świąteczna zbiórka zakończyła się rekordowym wynikiem.

– Dwa dni ciężkiej pracy przyniosły wspaniały rezultat: nazbieraliśmy prawie 9,5 tony produktów spożywczych! Najwięcej, jak zwykle, mąki, ponadto górę makaronu, cukier, ryż, olej, konserwy mięsne, rybne, warzywne i owocowe, czekolady, różne słodycze, dżemy, sosy i przyprawy – mówi Teresa Bocheńska, prezes Banku Żywności w Elblągu. – W imieniu organizacji przygotowujących paczki świąteczne i własnym gorąco dziękujemy wolontariuszom, sponsorom, a przede wszystkim darczyńcom – dzięki ich dobrym sercom nasza praca nie poszła na marne i przyniesie radość w wielu domach – zaznacza Teresa Bocheńska. ■

Red.

Senior jako strażnik konsumencki

Miejski Rzecznik Konsumentów w Elblągu przez rok swojej działalności pomógł osobom, które „na pokazach" podpisały różnorodne niekorzystne umowy, przez co udało się uniknąć spłaty zobowiązań na łączną kwotę ponad 550 000 zł. Podczas spotkania z Elbląską Radą Seniorów Rzecznik przedstawił swój najnowszy pomysł na walkę z nieuczciwymi praktykami sprzedażowymi.

Fot. Rafał Sułek

RAFAŁ SUŁEK

Na co dzień elbląscy seniorzy, w ramach działających na ich rzecz organizacji, kół i grup nieformalnych, mogą liczyć na wiele działań aktywizujących, sportowych, kulturalnych, rozrywkowych i edukacyjnych. Można było się o tym przekonać 8 listopada, podczas posiedzenia Elbląskiej Rady Seniorów, gdzie przedstawiano te działania na forum grupy. Jednym z punktów spotkania było wystąpienie Pawła Rodziewicza, Miejskiego Rzecznika Konsumentów, który był pełen podziwu dla bardzo szerokiego profilu działalności seniorskiej na terenie naszego miasta.

Jak przyznał, seniorzy to grupa, którą bardzo sobie ceni i w ostatnim czasie poświęca jej bardzo dużo uwagi. Grupa ta stanowi zdecydowaną większość jego klientów w poradnictwie, którego udziela w biurze przy Kosynierów Gdyńskich 42, pok. nr 2.

– Niemal wszystkie osoby poszkodowane na skutek nieuczciwej działalności przedsiębiorców, które zgłaszają się do mnie z prośbą o pomoc, to seniorzy. Moje interwencje dotyczyły nie tylko umów zawieranych na pokazach, lecz całego szeregu innej działalności, która może budzić wątpliwości co do swojej legalności. Z pewnością każdą z tych działalności można nazwać nieuczciwą praktyką rynkową. Te nieuczciwe praktyki rynkowe są skierowane głównie do seniorów, ponieważ ta grupa społeczna jest najbardziej podatna na wszelkiego rodzaju oszustwa – podsumował Rzecznik.

W pierwszym roku swojej działalności na terenie Elbląga Rzecznik przeprowadził szereg spotkań, w ramach których przestrzegał osoby starsze oraz edukował, jak nie dać się oszukać. Spotkania te niemal zawsze dotyczyły bezpieczeństwa seniorów pod kątem zawierania umów.

– Mam nadzieję, że po dzisiejszym spotkaniu uda mi się nawiązać z państwem współpracę w zakresie organizowania kolejnych tego typu spotkań. Deklaruję również gotowość wsparcia dla wszelkich inicjatyw, które mają na celu podniesienie świadomości konsumenckiej u seniorów. Przepisy prawa oraz wzorce umów konsumenckich stają się coraz bardziej skomplikowane. Nieuczciwi przedsiębiorcy bardzo często wykorzystują nieświadomość i brak wiedzy, a nierzadko też zwykłą niezaradność osób w podeszłym wieku, i wykorzystują to bezwzględnie. Moim zadaniem jest ograniczanie tego typu zjawisk. Chciałbym im przeciwdziałać oraz ścigać tych, którzy takich niedozwolonych czynów się dopuszczają – wyliczał Paweł Rodziewicz.

Chcąc jeszcze skuteczniej działać na rzecz seniorów i walki z nieuczciwymi przedsiębiorcami, Rzecznik planuje powołać do życia obywatelską straż konsumencką.

– Ten pomysł rodził się w mojej głowie od kilku już miesięcy. Straż konsumencka, którą chciałbym powołać do życia, byłaby to nieformalna grupa oparta na zasadzie wolontariatu. Jej celem byłoby monitorowanie elbląskiego rynku konsumenckiego i interweniowanie w przypadku, kiedy mielibyśmy do czynienia z różnymi rodzaju nieuczciwymi praktykami handlowymi.

– Z pewnością do udziału w tym projekcie zaproszę różne grupy społeczne, natomiast bardzo liczę tutaj na seniorów, gdyż jeśli chodzi o niektóre przypadki takie jak „pokazy", to obecność ludzi młodych na takim spotkaniu jest bardzo ograniczona przez organizatorów tych pokazów. Dlatego zapraszam wszystkich seniorów, a z tego co się zorientowałem, środowisko to działa bardzo prężnie i jestem pod coraz większym wrażeniem tego, ile sił witalnych jest w elbląskich seniorach – podsumował Rodziewicz. ■

Niepełnosprawność a zobowiązania umowne

Co zrobić, gdy osoba ubezwłasnowolniona podpisze umowę na usługi telekomunikacyjne? Jaki jest zakres odpowiedzialności opiekuna osoby z niepełnosprawnością intelektualną? Na te i inne pytania odpowiadał Paweł Rodziewicz, Miejski Rzecznik Konsumentów.

MONIKA SZAŁAS

Spotkanie „Osoby niepełnosprawne intelektualnie a zobowiązania umowne w świetle kodeksu cywilnego i ustawy o prawach konsumenckich", które odbyło się 12 listopada w Warsztacie Terapii Zajęciowej F.P.D.N. im. Matki Teresy z Kalkuty, rozpoczęło się od kwestii ubezwłasnowolnienia.

– Ubezwłasnowolnienie to bardzo istotny z punktu widzenia prawnego determinant tego, jak należy traktować czynności prawne wykonywane przez osoby niepełnosprawne bądź też w imieniu osób z niepełnosprawnością. Całość oświadczeń woli osoby niepełnosprawnej, która jest ubezwłasnowolniona, jest nieważna z mocy prawa. Tutaj nie możemy mieć do czynienia z sytuacją, w której taka osoba podpisze umowę wiążącą ją jako stronę – wyjaśnił rzecznik.

Podpis a zawarcie umowy

Co, jeśli osoba podpisująca niekorzystną umowę nie jest ubezwłasnowolniona, ale nie rozumie, co tak naprawdę podpisuje, chociaż potrafi czytać i pisać?

– W przypadku osób, które nie zostały ubezwłasnowolnione, a ich stan zdrowia w jakimś stopniu ogranicza możliwość świadomego podejmowania decyzji o charakterze konsumenckim, mamy szereg instrumentów prawnych, które można zastosować celem unieważnienia takiej umowy. Jeżeli mamy osobę niepełnosprawną intelektualnie, która jest stroną umowy cywilno-prawnej i została „naciągnięta" na jej podpisanie (przy czym przez słowo „naciągnięta" rozumiem, że jest to umowa niekorzystna dla osoby, która ją podpisywała), możemy tutaj zastosować artykuł 82 kodeksu cywilnego celem unieważnienia takiej umowy. Jeżeli druga strona tej umowy zdawała sobie sprawę z tego, że ma do czynienia z osobą z niepełnosprawnością intelektualną, możemy w tym przypadku zastosować również artykuł 58 kodeksu cywilnego celem unieważnienia jej ze względu na sprzeczność z zasadami współżycia społecznego – odpowiedział Paweł Rodziewicz.

Jak tłumaczył MRK, umowy zawarte na podstawie oświadczenia woli obarczonego wadą nie powinny funkcjonować w obrocie prawnym, ponieważ są nieważne z punktu widzenia prawa. Należy wtedy napisać oświadczenie o uchyleniu się od skutków prawnych oświadczenia woli pod wpływem błędu.

Odstąpienie od niekorzystnej umowy

Rodzice i opiekunowie osób z niepełnosprawnością intelektualną chcieli również wiedzieć, jak dużo czasu mają na rozwiązanie niekorzystnej umowy podpisanej przez ich podopiecznych.

– Należy tu rozróżnić rozwiązanie umowy od jej unieważnienia czy odstąpienia od niej. Każdemu przysługuje dwutygodniowy termin odstąpienia od umowy zawartej poza lokalem przedsiębiorstwa bez podawania jakiejkolwiek przyczyny. Jeżeli nie otrzymamy kopii umowy i informacji o odstąpieniu, termin wydłuża nam się o 12 miesięcy. Stosujemy tu odpowiednio art. 27 i 29 ustawy o prawach konsumenta. Odstąpić możemy od umowy również na podstawie rękojmi, jeśli świadczenie obarczone jest wadą. W tym przypadku termin wynosi dwa lata – wytłumaczył Paweł Rodziewicz.

– Jeżeli chodzi o uchylenie się od skutków prawnych oświadczenia woli zawartego pod wpływem błędu, nie ma tego terminu. Z oświadczeniem skutkującym unieważnieniem takiej umowy możemy wystąpić w każdym momencie. Nie później jednak niż rok od momentu wykrycia błędu. Oczywiście, im szybciej, tym lepiej – uzupełnił rzecznik.

Odpowiedzialność opiekuna

Paweł Rodziewicz podkreślił jednocześnie, że w przypadku nieważności umowy, stan prawny i stan faktyczny mogą się od siebie różnić, a działania wynikające z podpisania nieważnej umowy mogą skutkować koniecznością zwrotu pobranych świadczeń. Co to oznacza w praktyce? Przykładem może być sytuacja, w której ubezwłasnowolniona osoba podpisała umowę kredytową dla kogoś i przekazała mu pieniądze, nie informując o tym opiekuna.

– Świadczenie, które otrzymaliśmy, musimy zwrócić. Jeżeli mamy osobę ubezwłasnowolnioną, która bierze kredyt i otrzymuje z banku pieniądze, będzie musiała te pieniądze zwrócić. Pomimo tego, że umowa kredytu była nieważna. Jedyną różnicą jest to, że bank nie może domagać się w tym przypadku żadnych odsetek czy innych opłat. W przypadku wykorzystania osoby niepełnosprawnej do pożyczenia pieniędzy wskazane jest ustalenie tożsamości osoby trzeciej, która otrzymała pieniądze – wyjaśnił rzecznik, radząc w takiej sytuacji skierowanie sprawy na drogę postępowania karnego.

Co do zasady opiekun nie odpowiada za zobowiązania osoby ubezwłasnowolnionej. Jeśli jednak na skutek nieważnej z mocy prawa umowy podopieczny otrzyma przysporzenie, np. określoną sumę pieniędzy, będzie on musiał całą tą kwotę zwrócić. Opiekun, jako zarządzający majątkiem osoby ubezwłasnowolnionej, będzie zobowiązany rozliczyć się z wierzycielem z całego majątku podopiecznego. ■

„Skuteczni w pracy z agresywnymi i uzależnionymi”

W Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym w Kamionku Wielkim podsumowano realizowany tam projekt: „Skuteczni w pracy z agresywnymi i uzależnionymi”. Nie zabrakło także wymiany doświadczeń z innymi placówkami, m.in. SOSW nr 1 czy SP nr 23.

MATEUSZ MISZTAL

– Ten projekt miał przede wszystkim za zadanie rozwinąć kompetencje naszych pracowników, pomóc im w pracy z młodzieżą – mówił, rozpoczynając spotkanie, dyrektor MOW w Kamionku Wielkim, Radosław Żyłowski.

Później głos zabrała Xymena Swatowska. – Projekt, który dziś podsumowujemy, realizowaliśmy w naszym Ośrodku przez 18 miesięcy. Wszystko odbyło się w ramach Programu Operacyjnego Wiedza, Edukacja, Rozwój, w skrócie POWER. Jak wiadomo, POWER z języka angielskiego oznacza moc i siłę. Takie też miał zadanie. Dać nam siłę do działania, do pracy z młodzieżą. Cieszymy się, że pieniądze na realizację takich projektów trafiają także do tak małych miejscowości, jak Kamionek Wielki – mówiła koordynatorka projektu. W jego ramach kadra MOW odwiedziła placówkę w Wielkiej Brytanii. Przyglądając się pracy tamtejszych nauczycieli, mogła poznać metody dydaktyczne i system pracy z uczniami w Lincoln. W Hill Holt Wood pracownicy MOW opowiedzieli też o swojej pracy.

Magdalena Kuligowska i Bożena Szczodrowska podkreśliły, jak ważne w odwiedzonej placówce jest obserwowanie emocji ucznia. – W trakcie naszego pobytu tam byliśmy świadkami sytuacji, w której dyrektor szkoły siedział na schodach wraz z jedną z uczennic, która płakała i nie chciała powiedzieć co się dzieje. Czekał cierpliwie do momentu, gdy ta nie powiedziała o co chodzi – opowiadały uczestniczki projektu. Z kolei o problemach, jakie pojawiają się w trakcie dorastania u dziecka opowiedziała dr Irena Sorokosz, prorektor ds. organizacyjnych PWSZ w Elblągu. – W czasie dorastania, młodzi ludzie starają się odpowiedzieć sobie na pytanie „kim jestem?”. Na każdego człowieka, zwłaszcza młodego, oddziałuje wiele czynników i osób.

Fot. Mateusz Misztal

Są to zainteresowania, znajomi, rodzice, nauczyciele, media. W tych okolicznościach młody człowiek musi zbudować swoją tożsamość – zaznaczyła.

O tym, że nie należy się bać pisania i realizowania wniosków, nawet w przypadku barier językowych, opowiadała Maria Chodakowska-Malkiewicz z Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli w Elblągu, konsultant ds. j. angielskiego i europejskich programów edukacyjnych. Ekspertka programu eTwinning i Erasmus+ posłużyła się przykładem Kasi, która też bała się realizacji projektu, a dziś jest jedną z ambasadorek programów eTwinning. W trakcie konferencji podsumowano też działania z programu Mobilność II, którego jednym z elementów był pobyt w Sevilli. – Bardzo ważnym elementem szkolenia było to, że każdy z nas mówił też o sobie. Nie jest to proste, bo mówienie o sobie samym nigdy nie jest proste, ale jest to bardzo ważny element, który buduje naszą samoświadomość – podkreśliła Aleksandra Dyks-Łepek. – Niezwykle istotne jest to, w jakim stanie psychicznym przychodzimy do pracy i jakie nastroje wnosimy do tego miejsca.

O doświadczeniach w swoich placówkach mówiły przedstawicielki Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 oraz SP nr 23 w Elblągu. Nauczycielki opowiedziały o podobnych projektach realizowanych w ich szkołach.

– Mamy tu w MOW wykwalifikowaną kadrę z dużym bagażem doświadczeń i wysokim stopniem awansu. Chciałam, żeby chciało nam się jeszcze chcieć. I koledzy, i koleżanki, którzy byli zarówno w Wielkiej Brytanii, jak i w Hiszpanii, mówią, że warto było. I to jest ta największa wartość. Gdy my jesteśmy zadowoleni i poszerzamy swoje kompetencje, to i lekcje są ciekawsze. Gdy lekcje są ciekawsze, to dzieci są zadowolone, a wtedy i dyrekcja jest zadowolona, i to jest takie domino – mówi nam Xymena Swatowska, koordynatorka projektu. – W projekcje brało udział 13 osób. Osiem wyjechało na pierwszą mobilność, pięć na drugą. Zaangażowana była szkoła, internat oraz grupa psychologów i pedagogów – dodaje. MOW w Kamionku Wielkim jest placówką resocjalizacyjną dla chłopców do 18. roku życia. W jej murach mieszczą się szkoły (podstawowa i branżowa pierwszego stopnia o zawodzie kucharz) oraz grupy internackie. ■

Mniej znaczy więcej

Każdego dnia produkujemy i wykorzystujemy niewyobrażalne ilości plastiku, który szkodzi naszej planecie. Każdego dnia możemy jednak dokonywać lepszych małych wyborów, dlatego Regionalne Centrum Wolontariatu zorganizowało wydarzenie „Wpakowani w ekologię" – akcję, dzięki której wyjście po zakupy może być bardziej przyjazne środowisku.

MONIKA SZAŁAS

Zero waste to filozofia i styl życia, oparte na ograniczaniu produkcji odpadów i maksymalnym wykorzystywaniu rzeczy, które już posiadamy. Pomaga w tym zastosowanie zasady 5R, czyli refuse (odmawiaj), reduce (ograniczaj), reuse (użyj ponownie), recycle (przetwarzaj) oraz rot (kompostuj). Zdarza się, że chociaż bardzo chcemy działać tak, by nie szkodzić środowisku naturalnemu, zero waste to stan nieosiągalny ze względu na kontekst, w którym żyjemy. Każdego dnia warto jednak być chociaż „less waste" i bardziej „eko". W jaki sposób? Chociażby poprzez nieużywanie plastikowych woreczków do pakowania żywności podczas zakupów. Regionalne Centrum Wolontariatu chce, by elblążanie zastąpili je siatkami wielokrotnego użytku.

– To nasz wkład w taką „ekologię bardzo domową". Chcielibyśmy, żeby jak najwięcej osób zaczęło używać woreczków z firanek zamiast plastikowych toreb. Wiem, że my tutaj w Elblągu nie uratujemy świata czy lasów amazońskich, ale możemy zacząć dbać o najdrobniejsze szczegóły: o to, co i czym jemy, jak pakujemy żywność, jak segregujemy śmieci. Myślę, że od takich kroczków zaczyna się zmiana myślenia – mówi Gabriela Zimirowska, prezes Regionalnego Centrum Wolantariatu.

Materiały potrzebne do uszycia eko woreczków zostały zebrane w placówkach edukacyjnych. Do akcji „Wpakowani w ekologię" zaproszono elbląskie szkoły, wolontariuszy i wszystkich tych, którym nieobca jest troska o środowisko. W wydarzenie włączyły się również Celinki – grupa pań, które pasję do szycia zmieniły w ideę niesienia pomocy. Powstałe podczas wydarzenia (i nie tylko) woreczki rozdawane są mieszkańcom Elbląga przy okazji różnych wydarzeń, w które włącza się Centrum Wolontariatu.

– Chcielibyśmy uszyć tysiące tych woreczków i pewnie tak zrobimy. Będziemy je wszędzie rozdawali, żeby korzystanie z nich stało się nawykiem – podkreśla Gabriela Zimirowska. ■

PATRONAT Razem z Tobą dobra strona niepełnosprawnych

Świątecznie na koniec

Seniorzy po raz ostatni uczestniczyli w zajęciach w ramach projektu „Akademia+60". Spotkanie w CSE „Światowid" wprawiło uczestników w świąteczny nastrój – wszystko za sprawą wykonywanych na zajęciach stroików.

Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAL

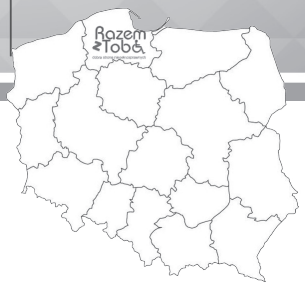
– Były to warsztaty rękodzieła, rzemiosła. Chodziło nam o to, by wpleść je w życie codzienne. W ramach tych warsztatów seniorki uczyły się takich technik jak tkactwo, robiły różnego rodzaju stroiki, haftowały, filcowały, robiły ekologiczne detergenty domowej roboty. Są to umiejętności i wiedza, którą mogą wnieść do swojego życia – mówi Anna Dukszta, instruktor rękodzieła w CSE „Światowid". – Dzisiejsze zajęcia miały już klimat świąteczny. Robiliśmy stroiki, takie rustykalne, naturalne na bazie wianków, które były wykonane ze styropianu, rozdawaliśmy jutę i inne różnego rodzaju materiały. Stroiki można powiesić na drzwiach lub postawić na stole.

Cały projekt „Akademia+60" obfitował także w wiele różnych innych form aktywizacji seniorów.

– Celem projektu „Akademia+60", który realizowaliśmy w „Światowidzie" była aktywizacja seniorów, pokazanie nowych form, które pomogą im otworzyć się, wyjść z domów – mówi Dagmara Behrendt-Nowicka, specjalista ds. organizacji imprez w Centrum Spotkań Europejskich „Światowid". – W całym cyklu naszego projektu odbywały się zajęcia artystyczne „Zrób to sam", zajęcia języka angielskiego z elementami teatru, joga śmiechu, zajęcia filmowe. Był też cykl „Senior w sieci", gdzie seniorzy mogli zapoznać się z portalem społecznościowym Facebook, zakładaniem konta bankowego przez internet. Zapoznawaliśmy też seniorów ze smarfonami i instalowaniem aplikacji, mówiliśmy również o bezpieczeństwie w sieci – dodaje.

W ramach projektu realizowane były również warsztaty „Arteintegracja", których celem była aktywizacja życia kulturalnego oraz integracja międzypokoleniowa w wybranych czterech pobliskich wsiach województwa warmińsko-mazurskiego: Rogajny, Suchacz, Milejewo i Słobity. ■

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



Zostań asystentem osoby niepełnosprawnej

Jesteś osobą empatyczną, sumienną, otwartą? Lubisz pracować z ludźmi? Masz doświadczenie w pracy z osobą z niepełnosprawnością? Zgłoś się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie i zostań asystentem osobistym osoby niepełnosprawnej.

Fot. pixabay.com

– Zachęcamy do współpracy nie tylko osoby wykształcone w zawodzie asystenta osoby niepełnosprawnej, ale również tych, którzy posiadają doświadczenie w udzielaniu bezpośredniej pomocy osobom z niepełnosprawnościami – mówi Marlena Jasnoch, z-ca dyrektora sopockiego MOPS. – Nie musi być to praca na etat. Towarzyszenie osobie z niepełnosprawnością i wspieranie jej w codziennych czynnościach może być dodatkowym zajęciem np. dla studentów.

Usługa asystencka może być realizowana przez 7 dni w tygodniu w zależności od indywidualnych potrzeb osoby z niepełnosprawnością. Czasem jest to godzina lub dwie kilka razy w tygodniu, w niektórych przypadkach kilka godzin dziennie. Asystent podpisuje umowę zlecenie z sopockim MOPS. Praca zostaje rozliczona na podstawie ewidencji zrealizowanych godzin.

Do zadań asystenta osobistego osoby niepełnosprawnej należeć będzie m.in: pomoc w wyjściu, powrocie i w dojazdach, np. na rehabilitację i zajęcia terapeutyczne, do szkoły czy pracy lub do lekarza, pomoc w zakupach i w załatwieniu spraw urzędowych, a także towarzyszenie podczas wydarzeń kulturalnych (wyjścia do muzeum, teatru, do kina, na koncert czy wystawę).

Osoby zainteresowane podjęciem współpracy mogą przesłać list motywacyjny oraz CV na adres: mops@mopssopot.pl. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem tel. 58 551 17 10 wew. 232.

Program finansowany jest ze środków Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych. ■

Źródło: sopot.pl

OPiTU pomaga w internecie

Poszukujesz wsparcia w trudnych chwilach? Znasz kogoś, kto może potrzebować porady lub pomocy? Niepokoi cię zachowanie kogoś z twojego otoczenia? Teraz z wszelkimi pytaniami i wątpliwościami można się zgłaszać do Internetowej Poradni Uzależnień i Zachowań Ryzykownych „Por@dzimy". Odpowiedzi udzielą specjaliści z Działu Profilaktyki OPiTU w Gdyni.

MAGDALENA CZERNEK

Życie na wysokich obrotach, codzienne wyzwania i zabieganie, a także kłopot ze znalezieniem chwili wytchnienia – to problemy, które często dotykają wielu osób. Mogą być obciążeniem dla psychiki i generować konflikty, z którymi ciężko sobie poradzić samemu. W takich sytuacjach warto poszukać pomocy specjalistów. Pierwszy krok można wykonać korzystając z Internetowej Poradni Uzależnień i Zachowań Ryzykownych „Por@dzimy".

Poradnia wcześniej działała tylko jako e-mail. Teraz przekształciła się w stronę internetową: poradzimy.net. Jej cel to pomoc w przesyłaniu zgłoszeń, pytań i rozterek do Działu Profilaktyki OPiTU. Aby uzyskać poradę należy wejść na stronę i wysłać wiadomość poprzez specjalny formularz kontaktowy. Na portalu znajdują się również wszystkie niezbędne informacje oraz odnośnik do facebookowego profilu poradni.

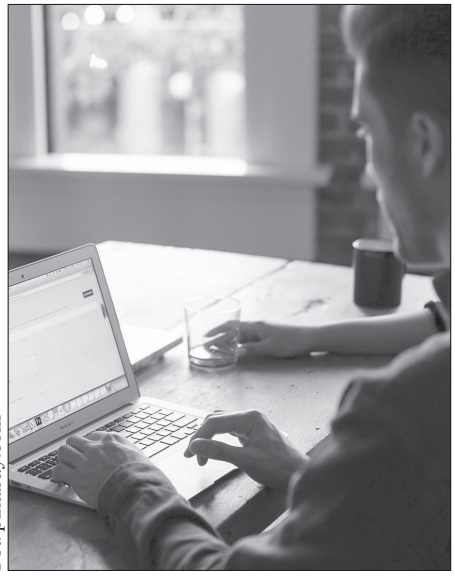
Wszystkie wiadomości trafiają do specjalistów z dziedziny psychologii, pedagogiki, wychowania, profilaktyki i terapii uzależnień oraz edukacji. Udzielają oni porad online i opowiadają o dostępnych formach pomocy.

Jak podkreślają, do każdego zgłoszenia podchodzą indywidualnie i starają się, aby odpowiedzi były jak najbardziej kompleksowe.

Z pomocy internetowej poradni może korzystać każdy – zarówno dorośli, jak i młodzież. Oferta jest skierowana do wszystkich osób borykających się z trudnościami osobistymi lub ryzykownymi zachowaniami – jak np. zażywanie substancji psychoaktywnych czy uzależnienia behawioralne (od czynności). Co więcej z prośbą o radę mogą się zgłosić również ludzie z najbliższego otoczenia osoby, która potrzebuje wsparcia i pomocy. Dlatego jeśli ktoś zauważy niepokojące zachowania u innych (np. problem z alkoholem lub innymi substancjami, uzależnienie od hazardu, utrata kontroli nad korzystaniem z mediów społecznościowych, robieniem zakupów, wykonywaniem ćwiczeń fizycznych czy jedzeniem), warto napisać wiadomość do poradni. Eksperci podpowiedzą jak oni sami lub inne instytucje mogą pomóc w danej sytuacji. Specjaliści z OPiTU zachęcają też, żeby przekazać adres strony internetowej poradni tym, którzy mogą znajdować się w trudnej sytuacji, potrzebują wsparcia lub mają pytania dotyczące wyżej wymienionych obszarów.

Na stronie internetowej dostępny jest również „Niezbędnik", czyli przewodnik po gdyńskich instytucjach pomocowych, formach kontaktu z nimi oraz prowadzonych działaniach. ■

Źródło: gdynia.pl



Fot. pixabay.com

„Wymiana ciepła" w Gdańsku

Przed budynkiem Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego przy ulicy Augustyńskiego 1 stanął namiot dedykowany akcji-idei „wymiana ciepła". Jej hasło brzmi: „Potrzebujesz ciepła? Weź sobie ubranie. Chcesz pomóc? Zostaw coś na wieszaku!".

Fot. Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego

Akcja „Wymiana ciepła" funkcjonuje w różnych miastach w Polsce od kilku lat. Każdy, kto dysponuje kawałkiem ogólnodostępnej przestrzeni, gdzie może zainstalować wieszak czy szafę, może stworzyć punkt „wymiany ciepła" i dodać znacznik na mapie umieszczonej na stronie internetowej „Wymiany".

W tym roku namiot akcji po raz pierwszy zagościł w Trójmieście z inicjatywy pracowników Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego.

– Pomyśleliśmy, że skoro pracuje nas tu tak wielu, a obok jest także Urząd Wojewódzki, gdzie również pracuje sporo ludzi, to na pewno znajdzie się wielu, którzy chętnie podzielą się nieużywaną już odzieżą i wesprą tych, którzy zimą po prostu marzną – mówi Agnieszka Zabłocka z Regionalnego Ośrodka Pomocy Społecznej, zaangażowana w akcję pracowników urzędu marszałkowskiego.

Kto może się włączyć? Co można przynieść do punktu „wymiany ciepła"?

– Zachęcamy każdego mieszkańca Trójmiasta do wsparcia. Czyste rzeczy w dobrym stanie można przywieźć o dowolnej porze do naszego namiotu przy Augustyńskiego 1 lub stworzyć własny punkt wymiany ciepła w innej części miasta – odpowiada Aleksandra Mokwa-Kaługa, która w Urzędzie Marszałkowskim zajmuje się mediami społecznościowymi, jedna z inicjatorek „wymiany ciepła". – W namiocie, na wieszakach można zostawiać swetry, bluzy, kurtki, płaszcze, polary, koce, czapki, szale, rękawiczki oraz inne rzeczy, które chronią przed zimnem. Namiot zostanie na swoim miejscu przez całą zimę lub do momentu, gdy zainteresowania ciepłymi ubraniami już nie będzie.

Pomysł spotkał się także z przychylnością marszałka województwa pomorskiego Mieczysława Struka. – Bardzo się cieszę, że pracownicy naszego Urzędu czują potrzebę pomocy i potrafią wychwytywać takie idee i pomysły, by wykorzystywać je dla dobra mieszkańców naszego województwa. Sam chętnie dołożę trochę ciepła od siebie. Większość z nas trzyma w szafach rzeczy w dobrym stanie, których już nie używa, a mogą jeszcze dobrze służyć innym – mówi marszałek.

„Wymiana ciepła" realizowana jest dzięki wsparciu stowarzyszenia Forum Integracji Samorządowej (utworzonym przez pracowników samorządowych związanych z UMWP) oraz AmberExpo, które użyczyło namiotu. ■

Źródło: gdansk.pl

Centrum już działa

W Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie zainaugurowano Centrum Urazowe dla dzieci. W uroczystościach uczestniczyli m.in. Marszałek Województwa Gustaw Marek Brzezin oraz Wicemarszałek Marcin Kuchciński.

Mieszkańcy województwa warmińsko-mazurskiego zyskali specjalistyczny ośrodek z pełnym zapleczem diagnostycznym, który zapewnia kompleksowe leczenie ciężkich, mnogich i wielonarządowych obrażeń u osób poniżej 18. roku życia. W ramach projektu rozbudowano szpital o łącznej powierzchni ok. 800 m kw. oraz doposażono w specjalistyczny sprzęt medyczny. Rozbudowa szpitala ruszyła w połowie 2018 roku.

Centrum Urazowe dla Dzieci to przede wszystkim szybsza i skuteczniejsza pomoc w nagłych wypadkach, które dotykają osoby poniżej 18. roku życia. Na przyjęcie pacjenta z urazem szpital posiada w gotowości salę operacyjną i stanowisko intensywnej terapii wraz ze stosownym do urazu wyposażeniem.

W placówce funkcjonuje zespół specjalistów w celu wczesnej interwencji w stanie zagrożenia życia i wsparcie konsultacyjne w oddziałach oraz specjaliści prowadzący kontynuację terapii i leczenia do uzyskania sprawności.

Cała inwestycja kosztowała ponad 11 mln zł, z czego blisko 9,5 mln pochodzi z Funduszy Europejskich. ■

Oprac. Red.

Źródło: warmia.mazury.pl

Niewidzialni o złotych sercach

Podczas gali „Bratnia Dłoń" już po raz czwarty wręczono wyróżnienia i nagrody Burmistrza Miasta Iławy za szczególne osiągnięcia w działalności na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Co roku, w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych, wręczane są statuetki i dyplomy osobom, organizacjom lub instytucjom, które w sposób szczególny angażują się w pracę na rzecz osób z niepełnosprawnościami i jak niewidzialne anioły są nieocenionym wsparciem dla nich samych i ich rodzin w codziennym życiu.

Nagrody tegorocznego konkursu wręczał Burmistrz Miasta Iławy Dawid Kopaczewski wraz ze swoją zastępczynią, Dorotą Kamińską.

Przyznane wyróżnienia:
- Dorota Myślińska,
- Izabela Bujnowsk,
- Justyna Anna Milewska.

Nagroda Burmistrza Miasta Iławy:
- Adela Kowalska,
- Ewa Kacperska,
- Ewelina Żbikowska.

Złota Statuetka Burmistrza Miasta Iławy:

- Przedszkole Miejskie nr 2 w Iławie (na ręce dyrektor Katarzyny Zbrzeskiej),
- Towarzystwo Przyjaciół Dzieci (na ręce prezes Bożeny Michalskiej-Suchockiej),
- Leonarda Pawłowska.

Gala była również okazją do podziękowań poza konkursem. ■

Oprac. Red.

Źródło: ilawa.pl

Mikołajkowy bieg w szczytnym celu

Biegacze przemierzyli 185-kilometrową trasę z Olsztyna do Sopotu, ale każdy mógł dołączyć do krótkiego, specjalnego odcinka. Celem sztafety RMF4RT Gladiators była nie tylko aktywność fizyczna, ale także wsparcie potrzebujących.

Fot. olsztyn.eu

Dwa odcinki specjalne dla chętnych, morsowanie w Bałtyku i szczytny cel – to najkrótszy z możliwych opisów sztafety. W taki sposób RMF4RT Gladiators świętował Mikołajki i tym samym zakończył sezon biegowy w 2019 roku.

Udział w dwóch otwartych odcinkach kierowany był do wszystkich, którzy lubią aktywnie spędzać czas, a przy tym pomagać potrzebującym. Opłata startowa wynosiła 20 złotych. Cała kwota zostanie przekazana na Fundację Dom Rain Mana. Instytucja ta zbiera pieniądze na budowę specjalnego domu dla osób ze spektrum autyzmu. ■

Źródło: olsztyn.eu

Nowa Rada

Marszałek Piotr Całbecki powołał nowy skład Wojewódzkiej Rady ds. Polityki Senioralnej. Szesnastoosobowe gremium będzie wspierać gospodarza regionu przez najbliższe pięć lat w realizowaniu projektów w obszarach szczególnie istotnych z punktu widzenia seniorów.

Fot. Szymon Zdziebło/tarantoga.pl

Powołana w 2014 roku Wojewódzka Rada ds. Polityki Senioralnej przy Marszałku Województwa Kujawsko-Pomorskiego jest organem opiniodawczo-doradczym wspierającym działania samorządu województwa w obszarach szczególnie istotnych z punktu widzenia seniorów. Samorząd województwa realizuje program polityki senioralnej, który obejmuje między innymi tworzenie dziennych domów pobytu, centrów usług środowiskowych, projekt teleopieki, sieć dziennej opieki domowej, system pomocy sąsiedzkiej, infolinię dla seniorów, gospodarstwa opiekuńcze na wsi, bezpłatne badania profilaktyczne.

W skład Rady ds. Polityki Senioralnej przy Marszałku Województwa Kujawsko-Pomorskiego wchodzą przedstawiciele organizacji i instytucji działających na rzecz osób starszych. Listę nowych członków Rady można znaleźć na stronie kujawsko-pomorskie.pl oraz na razemztoba.pl. ■

Źródło: kujawsko-pomorskie.pl

Tłumaczy dla niesłyszących debaty w sejmiku

Rozmowa z Karoliną Jasińską, tłumaczką języka migowego, tłumaczącą na żywo transmisje online sesji sejmiku województwa kujawsko-pomorskiego.

Posiedzenia sejmiku są od kilku miesięcy tłumaczone symultanicznie na język migowy. To konieczność, prawda?

Jest to wyrównywaniem szans, likwidacją barier komunikacyjnych – tak licznych w życiu osób głuchych. Chodzi o pełny i świadomy udział osób z problemami ze słuchem w życiu społecznym i obywatelskim.

Obecnie jest duże zapotrzebowanie na tłumaczy języka migowego w przestrzeni publicznej. Ja jestem pedagogiem specjalnym oraz tłumaczem i wykładowcą języka migowego. Na co dzień pracuję jako nauczyciel w Kujawsko-Pomorskim Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 w Bydgoszczy. Oprócz sesji sejmiku województwa tłumaczę też posiedzenia Rady Miasta Bydgoszczy.

Jak duża grupa Polaków musi używać języka migowego na co dzień?

Największa polska organizacja osób niesłyszących to zrzeszający 100 tysięcy członków Polski Związek Głuchych. Szacuje się, że w Polsce liczba osób głuchych komunikujących się w języku migowym to 45-60 tysięcy.

Czy język migowy jest uniwersalny?

Jest wiele języków migowych, których zasięg nie zawsze pokrywa się z granicami państw i zasięgiem języków mówionych, i cały czas powstają nowe. Nauka języka migowego nie jest trudna, wymaga jednak ciągłego praktykowania i kontaktu z osobami głuchymi. Należy pamiętać, że ten rodzaj komunikacji wymaga pracy całego ciała oraz mimiki – a także otwartości. ■

Źródło: kujawsko-pomorskie.pl

Fot. Szymon Zdziebło/tarantoga.pl dla UMWKP

OSPAR po raz XXIV

4 grudnia w Warszawie odbył się przegląd twórczości teatralnej OSPAR. Gospodarzem wydarzenia tradycyjnie była Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej. Od rana do wieczora można było śledzić występy artystyczne dzieci i młodzieży z różnych placówek specjalnych: opiekuńczych, zakładów poprawczych, ośrodków wsparcia, instytucji wychowawczych.

Fot. Bogdan Płocheć

Ogólnopolska Scena Prezentacji Artystycznych Realizacji to przegląd twórczości artystycznej, który daje możliwość zaprezentowania dokonań osób ze wspomnianych placówek. Na przestrzeni lat na deskach OSPAR wystąpiło ponad 200 grup teatralnych z całego kraju.

W edycji zorganizowanej pod koniec 2019 roku wzięło udział 28 placówek. Główne wyróżnienie specjalne przyznane w imieniu premiera Mateusza Morawieckiego wraz ze statuetką „OSPAR" powędrowało do Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Kamionku Wielkim (powiat elbląski). Wyróżnienie specjalne przyznane w imieniu Marszałek Sejmu RP Elżbiety Witek trafiło natomiast do Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 24 w Płocku. Trzecią nagrodę, przyznawaną przez Wojewodę Mazowieckiego, otrzymał Specjalny Ośrodek Wychowawczy TPD „Helenów" w Warszawie.

– Występy sceniczne podopiecznych różnego typu placówek opiekuńczych, wychowawczych i poprawczych, wspólnie na jednej dużej warszawskiej scenie dają bezcenne przeżycie dla dzieci i nierzadko ich najbliższych – zaznacza dr Mieczysław Sędzicki, pomysłodawca i dyrektor Sceny OSPAR z Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej. ■

Oprac. MM

Źródło: aps.edu.pl

Olga Tokarczuk z Nagrodą Nobla

Olga Tokarczuk została uhonorowana Nagrodą Nobla w dziedzinie literatury. 10 grudnia 2019 roku odebrała w Sztokholmie wyróżnienie przyznane za 2018 rok. Polską pisarkę doceniono za „za wyobraźnię narracyjną, która z encyklopedyczną pasją pokazuje przekraczanie granic jako formę życia". ■

Red.

„Pierwsza zagadka"

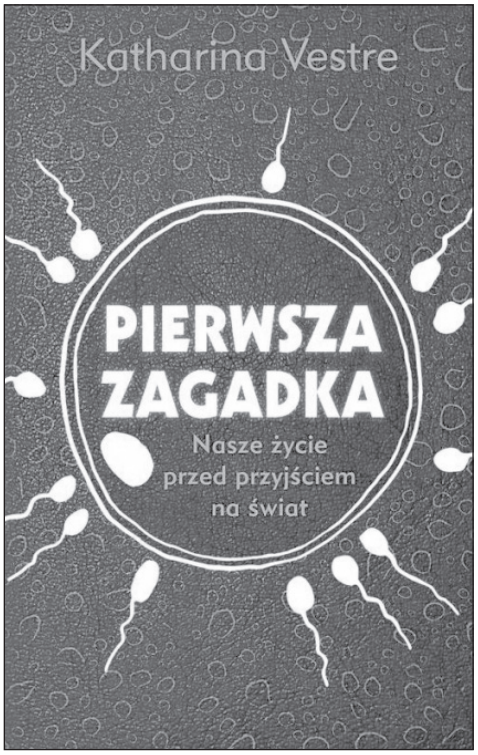
Kiedy powstaje człowiek? Na początku to jedynie zbitka komórek, ale po kilku miesiącach powstaje z niej oddychający, myślący organizm. Nie należy pytać, kiedy powstaje człowiek, ale jak to właściwie jest możliwe. W niezwykłej książce „Pierwsza zagadka" pisze o tym Katharina Vestre, embriolog z uniwersytetu w Oslo.

Książka wyjątkowa – jeśli ktoś myśli jedynie o „zbitce komórek", to powinien ją przeczytać. To książka dla wszystkich, o tajemnicy życia, o nas wszystkich, o tym, jak się zbudziliśmy do życia i jak się narodziliśmy. Jak to w ogóle możliwe?

Bo na początku jest tylko jedna maleńka komórka, kiedy plemnik, zabłąkany posłaniec poczęcia, jakimś cudem wniknie do komórki jajowej. Powstaje ta pierwsza komórka, która zaraz „pęka" i wykluwają się z niej dwie komórki, a potem cztery, osiem, szesnaście. Aż pojawiają się pierwsze zarysy człowieka: rdzeń kręgowy, pulsujące delikatne serce, a potem – w takiej kolejności – płuca, oczy i usta, następnie mózg.

„Przez kilka magicznych miesięcy ze zbitki komórek powstaje oddychający, myślący organizm" – pisze Katharina Vestre. I dodaje: to niesamowita podróż od komórki do człowieka. Od tej jednej komórki, poczętej, kiedy nikt tego nie chciał i nie oczekiwał albo wszyscy na to tylko czekali.

Vestre wspomina, że miała zaledwie 6 lat, kiedy po raz pierwszy zadała sobie pytanie: „jak to możliwe?". A kiedy zbliżały się jej 17. urodziny, zadała je sobie ponownie. – Pisałam właśnie licencjat z biochemii na uniwersytecie w Oslo – wspomina.



Fot. mat. pras.

Czytała wtedy o tym, jak powstaje dłoń. Kolejna zagadka. Bo początkowo przypomina ona kaczą płetwę, dopiero potem wykształcają się z niej palce. Ale w jaki sposób! Przemiana ta następuje dzięki zbiorowemu samobójstwu komórek. Tych niepotrzebnych komórek, bo powstawanie życia to rozwój, przekształcanie i eliminowanie tego, co już niepotrzebne.

Norweska embriolog pisze o tym, skąd komórka wie, że ma się stać częścią serca, a inna postanawia, że będzie neuronem w mózgu, a nie komórką dłoni lub ucha, choć wszystkie komórki mają to samo kompletne DNA. Jak to możliwe, że jednojajowe bliźnięta mają ten sam zestaw genów, ale różne odciski palców? I co człowieka łączy z muszką owocówką – jedynie geny? Kobiety w ciąży mają większe szanse na przeżycie zawału serca niż te, które nie są „przy nadziei". Jest to związane z tym, że kobieta po urodzeniu dziecka nie jest już tą samą kobietą, w sensie biologicznym, nie tylko psychicznym. W jej organizmie, nawet w jej mózgu, skrywają się komórki obcego pochodzenia. To jeszcze jedno, co czyni kobiety wyjątkowymi.

A wszystko zaczyna się od tego, że „królik umarł". Tak kiedyś obwieszczano, gdy kobieta zaszła w ciążę: „królik umarł". Dalszy przebieg tego wydarzenia to największy cud w dziejach świata, który badacze coraz lepiej poznają, choć „zbitka komórek" wciąż skrywa wiele tajemnic. ■

Zbigniew Wojtasiński (PAP)

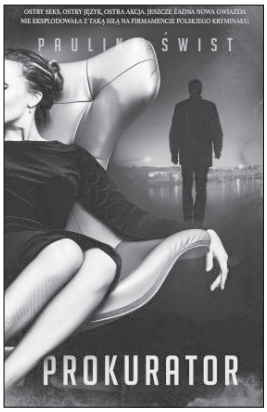
Źródło: Serwis Nauka w Polsce – naukawpolsce.pap.pl

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Paulina Świst „Prokurator"

Kinga jest adwokatką, a Łukasz prokuratorem. Łączy ich ta sama sprawa sądowa, ona broni swojego brata, a on go oskarża, stoją więc po przeciwnych stronach barykady. Zanim jednak dojdzie do spotkania na sali sądowej, bohaterowie poznają się w klubie nocnym. Ich znajomość przenosi się z baru do mieszkania prokuratora, a dokładnie do jego łóżka. Podczas upojnej nocy żadne z nich nie dowiaduje się, jaką profesją para się to drugie.



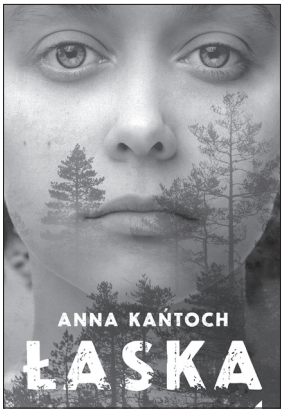
Fot. mat. pras.

„Prokurator" Pauliny Świst to romans z wątkiem kryminalnym. Perypetie miłosne okraszone opisami seksu nie porywają, fabuła kryminalna jest bardzo przeciętna, a jednak książka ma coś w sobie. Plusem zapewne jest swoisty dwugłos narracyjny. Raz głos zabiera ona, raz on. Mówią zwykle o tych samych rzeczach, ale każde z nich widzi je inaczej, ona po kobiecemu, a on po męsku. W efekcie prowadzi to do wielu konfliktów, nieporozumień, a co za tym idzie, nie brakuje w powieści wojny mentalnej i celnych ripost. Z całego serca polecam wersję audiobookową tej powieści, bo dodatkową atrakcją jest dwóch lektorów. Laura Breszka wciela się w rolę adwokatki, a Mateusz Król jest rewelacyjnym prokuratorem. Ze względu na walory głosowe męskiego lektora na pewno warto sięgnąć po audiobooka. ■

Audiobook: Paulina Świst, „Prokurator", Akurat 2017, czytają Laura Breszka i Mateusz Król, czas nagrania 5 godz. 55 min.

Anna Kantoch „Łaska"

Czasami lepiej nie pamiętać. Niepamięć jest łaską zwłaszcza dla dzieci, które przeżyły coś strasznego jak sześcioletnia Marysia. W 1985 roku dorosła Maria jest nauczycielką w szkole podstawowej. Wydarzenia sprzed trzydziestu lat, choć zapomniane, wpływają jednak na jej życie. Pewnego dnia jeden z jej uczniów zostaje znaleziony powieszony w miejskim parku. Policja rozpoczyna śledztwo. Maria również angażuje się w poznanie prawdy, albowiem chłopiec przed śmiercią przekazał jej tajemniczy rysunek i poprosił o pomoc.



Fot. mat. pras.

Anna Kantoch zaczyna opowieść od przerażającego wydarzenia z roku 1955, a potem przenosi fabułę trzydzieści lat później. Łączy więc tajemnicę z przeszłości z zagadką kryminalną dziejącą się w teraźniejszym czasie książki. To bardzo popularny chwyt pośród autorów kryminałów i trzeba wykazać się dużą pomysłowością, żeby podtrzymać jego atrakcyjność. Autorce „Łaski" to się udało. Skonstruowała wciągającą intrygę i przede wszystkim stworzyła niesamowity, mroczny klimat, który pamięta się długo po zakończeniu lektury. Polecam. ■

Audiobook: Anna Kantoch, „Łaska", Wydawnictwo Aleksandria, czyta Grzegorz Przybył, czas nagrania: 12 godz. 44 min.

PATRONAT
Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

„Wielorzecze" się o niepełnosprawności

Trzeciego dnia VII Festiwalu Literatury Wielorzecze odbyło się wyjątkowe spotkanie autorskie, podczas którego prezes Stowarzyszenia Alternatywni (organizatora Wielorzecza) rozmawiała z Jackiem Hołubem, Beatą Patrycją Klary oraz Rafałem Różewiczem o inności i pisaniu. Tematem przewodnim była negacja wykluczenia, przemocy i nienawiści.

RAFAŁ SUŁEK

> Czuję się tak, jakby mnie nie było. Bo tak naprawdę mnie nie ma, nie istnieję jako ja. Nie mam swojego życia. Jestem dodatkiem do Justysi. Wkurza mnie, kiedy pokazują w telewizyjnych reklamówkach różnych fundacji mamusie niepełnosprawnych dzieci: takie wypindrzone, pachnące, ze zrobioną fryzurą i paznokciami. I te dzieci – niby biedne, ale ćwiczą, takie szczęśliwe. To nie jest prawdziwe życie. Niech nagrają moją Justynkę, jak się cała posmarkała, jak się poryczała, bo rehabilitanci od niej wymagają, a ona mięśnie ma słabe i nie daje rady. Nie wierzę, że te dzieci tak się cieszą. Nie mogę na to patrzeć, od razu wyłączam. Jak to zobaczy zwykły człowiek, który nie ma pojęcia o naszym życiu i nie ma niepełnosprawnego dziecka w rodzinie – a są tacy szczęśliwcy – to sobie myśli: „Kurczę, wcale nie jest tak źle. Mamusia zadowolona, dzieciak zadowolony...".
>
> Gdyby pokazali, jak naprawdę wygląda nasze życie, nikt by tego nie chciał oglądać. Powinni nagrać sterane, brudne mamy pod koniec dnia. Jak czasami próbuję, żeby Jusia sama jadła, to jestem cała uciapana, ona tak samo, wyglądamy, jakbyśmy stoczyły najgorszą bitwę świata. Godzina szesnasta, jestem sama w domu i nie chce mi się nawet przebrać, więc tak chodzę do wieczora. Niech to pokażą. Bałagan w domu, a nie wszystko wysprzątane, że operację można zrobić. Tak się nie da! Nie da się, bo wychodzę z dzieckiem rano, wracam po południu, a syf zostaje, te kupy prania. Nie ma opcji, żebym mogła doprowadzić się do porządku, umalować – musiałabym wstać o czwartej rano, a nie starcza mi na to sił.
>
> Czasami, jak nie mam z kim zostawić Jusi, muszę ją nawet brać ze sobą do toalety. Czuję się tak, jakby mnie nie było. Bo tak naprawdę mnie nie ma, nie istnieję jako ja. Nie mam swojego życia. Jestem dodatkiem do Justysi. Jesteśmy nierozłączne, cały czas się nią zajmuję. I nie widzę szansy, żeby to się miało zmienić. To, że nie chce mi się zadbać o siebie, nie wynika z mojego lenistwa, tylko z braku czasu i ze zmęczenia, nie tyle fizycznego, ile psychicznego. No chyba że tylko ja jestem taka niezaradna.

Tym cytatem pochodzącym z książki Jacka Hołuba „Żeby umarło przede mną" rozpoczęto to wyjątkowe spotkanie, będące kolejną odsłoną siódmej edycji Festiwalu Literackiego „Wielorzecze".

W sali Biblioteki Elbląskiej spotkali się: Jacek Hołub, Beata Patrycja Klary oraz Rafał Różewicz oraz prowadząca spotkanie Dominika Lewicka-Klucznik. Obecni na spotkaniu mogli dowiedzieć się m.in. co spowodowało, że w swojej twórczości sięgnęli po temat niepełnosprawności i wykluczenia oraz jak to jest, gdy twórca stara się być oceniany przez pryzmat wartości literatury, a nie przez wzgląd na niepełnosprawność.

– Mam niepełnosprawnego synka z wadą genetyczną. I choć z początku proponowano mi, że mogę tę ciążę usunąć, nie zgodziłam się na to. Przez wiele lat nie wyobrażałam sobie, bym mogła o tym moim życiu napisać. To było wewnętrzne tabu. Musiałam oswoić to w sobie – mówiła Beata Patrycja Klary, autorka poradnika „Muma, czyli coś więcej niż matka", skierowanego do rodziców dzieci niepełnosprawnych. Publikacja ma zostać wydana w roku 2020 i, jak zaznacza sama autorka, sporo miejsca poświęci tam matkom dzieci niepełnosprawnych.

Autorka opowiedziała też jak jako matka niepełnosprawnego dziecka stała się swoistym cieniem w otoczeniu.

– Przestano mnie dostrzegać, mojego syna omijano, traktowano jak powietrze, a wszystko dlatego, że był niepełnosprawny, inny – wymieniała autorka.

O swoich problemach zdrowotnych związanych z niepełnosprawnościami opowiedział też wieloletni dziennikarz Gazety Wyborczej i autor głośnej książki „Żeby umarło przede mną".

Jak sam zaznaczył, napisał tę książkę, by pokazać, co matki dzieci z niepełnosprawnościami przeżywają na co dzień. Chciał, by wybrzmiał ich głos, który tak bardzo rzadko jest słyszany.

– Nikt nie jest w stanie opowiedzieć, co czuje żona porzucona przez męża z powodu wady genetycznej ich córki. Matka próbująca opanować atak szału niepełnosprawnego intelektualnie dwudziestopięciolatka. Kobieta patrząca na wijące się z bólu kilkumiesięczne niemowlę. Żegnająca dziecko w szpitalnej kostnicy. Nikt oprócz nich samych – mówił Jacek Hołub.

Fot. Rafał Sułek

Niepełnosprawny – gorszy?

Ważnym tematem, jaki poruszono podczas dyskusji, był problem postrzegania osób niepełnosprawnych i ich twórczości w przestrzeni kultury. Wszyscy zgodnie stwierdzili, że w tej materii jest jeszcze wiele do zrobienia, gdyż podział na zdrowych i niepełnosprawnych zaczyna się już na poziomie sztuki. Problem zaczyna się choćby w konkursach literackich. Tutaj są organizowane osobne konkursy dla pełnosprawnych i niepełnosprawnych. Regulaminy są tak stworzone, że osoba niepełnosprawna jak najbardziej może wziąć udział w konkursie dla pełnosprawnych – nic dziwnego, przecież mamy tak szumnie głoszoną integrację. Za chwilę dowiadujemy się jednak, że osoba zdrowa w konkursie dla niepełnosprawnych wziąć udziału już nie może.

– I gdzie ta integracja? – pytali zebrani.

– Spostrzegamy niepełnosprawnych twórców jako tych słabszych, więc tworzymy dla nich osobne konkursy i festiwale, by ich oceniać innymi kryteriami, by poczuli się bardziej dowartościowani. Nie zauważamy tym samym, że dzielimy już ludzi na poziomie sztuki, a to postępowanie przeczy przecież idei integracji – podsumowała Dominika Lewicka-Klucznik.

Zebrani byli również zdania, że w społeczeństwie bardzo często pokutuje jeszcze stereotyp, że osoby z niepełnosprawnościami są uważane za pokrzywdzone przez los, traktowane z litością i widziane przez pryzmat czarno-białych barw. Tak się też ich traktuje, a osoby te są przecież takimi samymi obywatelami jak każdy inny.

– W kulturze i sztuce nie powinno mówić się o niepełnosprawności, gdyż jest ona wytworem często zdrowego lub w pełni świadomego umysłu. Więc nie ma potrzeby, by ją dzielić – podsumował Rafał Różewicz.

Niepełnosprawność dnia codziennego

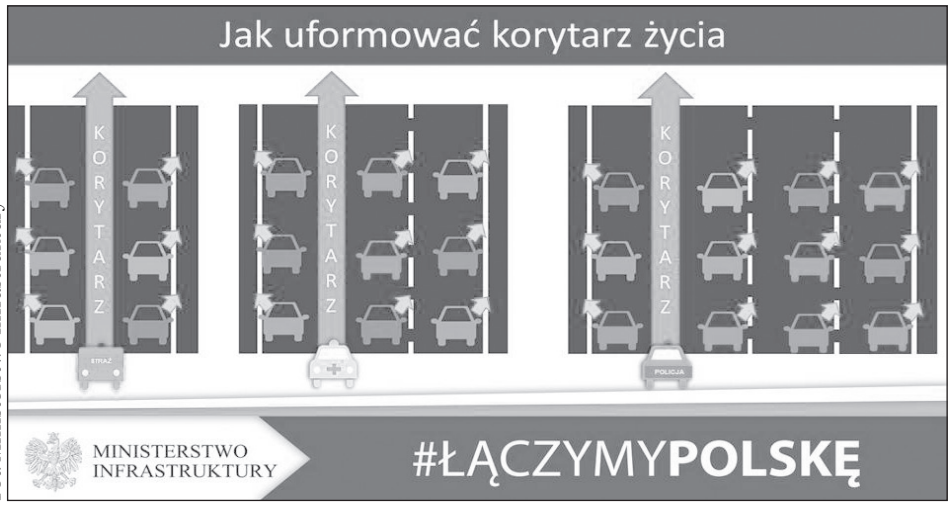
W Polsce niepełnosprawni stanowią ponad 12 proc. populacji, co daje niemal 5 mln osób. Wiele osób twierdzi, że są to dane nieprecyzyjne, a liczba ta może być znacznie większa. Wszystko za sprawą zawiłego i niejednokrotnie nie do końca sprawiedliwego systemu orzecznictwa. I jak słusznie zauważyli uczestnicy spotkania w Bibliotece Elbląskiej, o ile w kulturze i sztuce tworzy się „udogodnienia" dla osób z niepełnosprawnościami, to już w życiu codziennym tak kolorowo nie jest. Widoczne są zmiany, lecz często są one iluzoryczne, wymuszone potrzebą chwili lub nie spełniają do końca pokładanych w nich oczekiwań.

– Co mi daje niepełnosprawność? Siedmiogodzinny dzień pracy. Trzydzieści pięć dni urlopu oraz możliwość wyjazdu do sanatorium – mówił Rafał Różewicz. – Mam też kartę osoby z niepełnosprawnością, dzięki której mogę liczyć na ulgi w transporcie oraz m.in. na wielu obiektach rekreacyjnych – kontynuował. – Z tymi ulgami to bywa też wesoło, jednego razu próbowałem pojechać do Krakowa, to pani w okienku powiedziała mi, że do Krakowa nie przysługuje mi ulga, ale do Gdańska już tak – wspominał. – Inna z historii dotyczy biletu wstępu na basen. Posiadacze karty, w mieście, gdzie z niej korzystam, mogą liczyć na rabat w postaci... dwóch złotych. Szaleństwo dosłownie – mówił sarkastycznie autor dwóch książek poetyckich: „Product placement" (2014) i „Państwo przodem" (2016).

– Potrzebne jest, by ci, którzy odpowiadają za system prawny i społeczny w naszym kraju zaczęli faktycznie słuchać osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów, a przestali na siłę wierzyć w swoją własną nieomylność. By otwartość na potrzeby tej części społeczeństwa była faktycznie podyktowana chęcią zmian, a nie kolejną pozycją w wykresie popularności – podsumowano. ■

Korytarz życia i jazda na suwak

Ministerstwo Infrastruktury przygotowało nowelizację ustawy Prawo o ruchu drogowym. Nowe przepisy, obowiązujące od 6 grudnia, dotyczą tworzenia drogowych korytarzy życia oraz jazdy na suwak.



Fot. Ministerstwo Infrastruktury

Przepisy ustawy wprowadzają jednoznaczne zasady zachowania kierowców w dwóch sytuacjach istotnych dla bezpieczeństwa i płynności ruchu drogowego: gdy zachodzi potrzeba umożliwienia służbom ratowniczym szybkiego dotarcia na miejsce zdarzenia drogowego, a także gdy występuje zwężenie drogi ograniczające liczbę dostępnych pasów.

– W sytuacji zagrożenia życia na drodze ważna jest każda sekunda. Zależy nam, by kierowcy wiedzieli, jak należy tworzyć korytarze życia, żeby odpowiednie służby mogły jak najszybciej dotrzeć do poszkodowanych – mówi minister infrastruktury, przewodniczący Krajowej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Andrzej Adamczyk.

O tym, w jaki sposób tworzyć „korytarz życia", mówi także kampania edukacyjna Krajowej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego skierowana do polskich kierowców „Życie ma pierwszeństwo". Jej celem jest szerzenie wiedzy na temat zasad tworzenia korytarza życia. Kluczowym elementem kampanii jest interaktywny spot, który można obejrzeć na stronach krbrd.gov.pl oraz zyciemapierwszenstwo.pl.

– Zwiększenie bezpieczeństwa na drogach jest jednym z priorytetów rządu. W tym celu podejmujemy odpowiednie działania legislacyjne. Wiemy, że oprócz zmian w przepisach musimy też nieustannie kształtować właściwe postawy Polaków, a to jest możliwe dzięki takim kampaniom jak „Życie ma pierwszeństwo" – podkreślił minister Andrzej Adamczyk.

W przypadku jazdy na suwak przepisy precyzyjnie określają zasady pierwszeństwa jazdy z poszczególnych pasów ruchu, gdy następuje zmniejszenie ich liczby, a w miejscu zwężenia powstaje zator. Ustalają ponadto zasadę naprzemiennego wjazdu po jednym pojeździe z każdego pasa ruchu.

Nowe rozwiązania są zbliżone do sprawdzonych od lat przepisów funkcjonujących w wielu krajach Europy. Zmiany ustawowe są wynikiem działań zapisanych w Programie realizacyjnym na lata 2018-2019 do Narodowego Programu Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego 2013-2020, za który odpowiedzialna jest Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego. ■

Oprac. Red.

Źródło: Ministerstwo Infrastruktury

Nawet 1000 zł kary dla właścicieli pojazdów, którzy w wymaganym terminie 30 dni nie zgłoszą sprzedaży lub zakupu pojazdu oraz nie zarejestrują pojazdu sprowadzonego z zagranicy, zakładają zmiany w przepisach, które weszły w życie już 1 stycznia. Wynikają one z nowelizacji ustawy Prawo o ruchu drogowym, przedłożonej w Ministerstwie Środowiska.

Przepisy o karach obowiązują od 1 stycznia 2020 r., czyli dotyczą tylko osób lub firm, które kupiły bądź kupią pojazd po 31 grudnia 2019 roku Transakcje dokonane wcześniej niż 30 dni przed datą wejścia w życie przepisów o karaniu nie będą sprawdzane.

Co będzie podlegać karze?

1. Niezgłoszenie zbycia pojazdu zarejestrowanego w kraju w ciągu 30 dni od daty sprzedaży.

Każdy, kto sprzeda pojazd zarejestrowany w kraju, ma obowiązek przyjść do swojego (właściwego ze względu na miejsce zamieszkania) wydziału komunikacji i tam zgłosić sprzedaż pojazdu. Do zgłoszenia trzeba dołączyć dokument potwierdzający sprzedaż (umowa, faktura, darowizna itp.).

Zgłosić sprzedaż powinny również te osoby (firmy), które są pośrednikami, tzn. kupiły pojazd, nie zarejestrowały na siebie i sprzedają kolejnemu nabywcy. Zgłoszenie zbycia obejmuje także przedsiębiorców prowadzących handel pojazdami używanymi. Jeżeli przedsiębiorca sprzeda klientowi samochód, który jest jego własnością, musi powiadomić o tym właściwy wydział komunikacji w ciągu 30 dni.

2. Niezgłoszenie nabycia pojazdu zarejestrowanego w kraju w ciągu 30 dni od daty zakupu.

Podobnie jak przy sprzedaży, każdy, kto kupi pojazd zarejestrowany w kraju, ma obowiązek przyjść do swojego (wła-

Kary za niezarejestrowanie pojazdu

Fot. pixabay.com

ściwego ze względu na miejsce zamieszkania, a nie rejestracji pojazdu) wydziału komunikacji i zgłosić kupno pojazdu.

Zgłoszenie kupna powinno wiązać się z rejestracją pojazdu na nowego właściciela, ale w sytuacji kiedy z różnych powodów nie można w ciągu 30 dni od daty zakupu zarejestrować pojazdu na siebie (np. zakupiony pojazd jest uszkodzony i nie ma ważnych badań technicznych), żeby uniknąć kary wystarczy tylko zgłosić zakup pojazdu. Obecnie w Ministerstwie Infrastruktury trwają prace nad przygotowaniem formularza takiego zgłoszenia, który będzie określał, jakie dane należy podać w zgłoszeniu i jakie dokumenty dołączyć.

Zgłoszenie nabycia pojazdu dotyczy również tych osób bądź firm, które są pośrednikami. Zatem jeśli ktoś kupił pojazd, nie zarejestrował go na siebie i sprzedał kolejnemu nabywcy, to powinien zgłosić do wydziału komunikacji dwa zdarzenia – fakt zakupu pojazdu (w ciągu 30 dni od daty zakupu) i fakt sprzedaży tego pojazdu kolejnemu nabywcy (w ciągu 30 dni od daty sprzedaży). Jeśli tego nie zrobi, podlega podwójnej karze: za niezgłoszenie nabycia i zbycia pojazdu. Zgłoszenie nabycia dotyczy także przedsiębiorców prowadzących handel pojazdami używanymi w sytuacji, gdy kupią od klienta pojazd. Natomiast obowiązku zgłaszania nie mają ci przedsiębiorcy, którzy przyjmą pojazd do komisu, na podstawie umowy komisowej (taki dokument nie przenosi prawa własności).

3. Niezarejestrowanie pojazdu sprowadzonego z terytorium państwa członkowskiego UE w ciągu 30 dni od dnia jego sprowadzenia do kraju.

Aby właściciel nie zapłacił kary, musi zarejestrować pojazd sprowadzony z terytorium państwa członkowskiego UE w ciągu 30 dni od dnia jego sprowadzenia do kraju. Termin ten jest liczony łącznie i dotyczy wszystkich kolejnych nabywców. Do przepisów o rejestracji wprowadzona zostanie definicja daty sprowadzenia, będzie to ten dzień, w którym pojazd zakupiony na terytorium państwa członkowskiego Unii Europejskiej dotarł do oznaczonego miejsca przeznaczenia na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej. Tak więc data sprowadzenia będzie datą ustalaną na podstawie deklaracji sprowadzającego.

Jeśli osoba (firma), która sprowadziła pojazd z terytorium państwa członkowskiego UE, nie rejestruje go na siebie tylko sprzedaje w kraju kolejnemu nabywcy, to od 1 stycznia 2020 r. ma obowiązek wpisania do dokumentu sprzedaży daty sprowadzenia tego pojazdu z zagranicy. Jeśli takiej informacji nie będzie na dokumencie przenoszącym własność pojazdu, sprowadzający powinien przekazać nabywcy odrębne oświadczenie o dacie sprowadzenia. Data sprowadzenia pojazdu będzie wpisywana do wniosku o rejestrację. Każdy, kto był właścicielem pojazdu i nie zarejestrował go w ciągu 30 dni od daty sprowadzenia będzie podlegał karze. Obowiązek rejestracji pojazdów sprowadzonych z terytorium państwa członkowskiego UE w ciągu 30 dni dotyczy również przedsiębiorców prowadzących handel pojazdami używanymi.

Przykład:

Przedsiębiorca prowadzący komis samochodowy kupił za granicą (w państwie członkowskim) samochód osobowy, sprowadził go do kraju (data sprowadzenia to data, kiedy pojazd pojawił się na placu w komisie), a następnie, nie rejestrując go na swoją firmę, sprzedał ten samochód po upływie 40 dni od daty sprowadzenia. Nabywca na drugi dzień po kupnie pojazdu zarejestrował pojazd na siebie. W takim przypadku ukarani zostaną zarówno właściciel komisu, jak również ten, który kupił ten pojazd, bo oboje byli właścicielami tego pojazdu i nie zarejestrowali go w terminie 30 dni od daty sprowadzenia (nie od zakupu). ■

Źródło: krakow.pl

Co zmieniło się w 2019 roku?

W 2019 roku weszły w życie trzy ważne zmiany w przepisach ubezpieczeniowych. Od stycznia przedsiębiorcy mogą korzystać z „małego ZUS", w marcu ruszył program „Mama 4+", czyli rodzicielskie świadczenie uzupełniające, a od października osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji mogą ubiegać się o świadczenie „500+".

„Mały ZUS"

Od stycznia 2019 r. drobni przedsiębiorcy mogą opłacać niższe składki na ubezpieczenia społeczne uzależnione od przychodu. Nową ulgę wprowadziła ustawa z 20 lipca 2018 roku o zmianie niektórych ustaw w celu obniżenia składek na ubezpieczenia społeczne osób fizycznych wykonujących działalność gospodarczą na mniejszą skalę. Uprawnia ona do opłacania niższych składek na ubezpieczenia społeczne, nie dotyczy natomiast składki zdrowotnej. Niższe składki przedsiębiorca będzie mógł opłacać maksymalnie przez 36 miesięcy w ciągu ostatnich 60 miesięcy kalendarzowych prowadzenia działalności gospodarczej. Składki, jakie zapłaci, będą mieścić się w przedziale pomiędzy składkami preferencyjnymi a pełnymi składkami.

– Mały ZUS umożliwił osobom prowadzącym działalność zaoszczędzić nawet kilkaset złotych miesięcznie. Przedsiębiorcy, którzy nie korzystali z „małego ZUS" w 2019, a kontynuują prowadzenie tej działalności, mieli czas do 8 stycznia 2020, aby zgłosić się do „małego ZUS" – informuje Katarzyna Krupicka, rzecznik regionalny ZUS województwa podlaskiego. Taki sam termin dotyczył przedsiębiorców, którym z końcem grudnia zakończył się okres preferencyjnych składek.

Jak zgłosić się do „małego ZUS"?

Zgłoszenie do „małego ZUS" wymaga rejestracji do ubezpieczeń społecznych lub ubezpieczenia zdrowotnego z kodem tytułu ubezpieczenia rozpoczynającym się od 0590 albo od 0592. Osoby, które korzystały z tej ulgi w 2019r., chcą nadal z niej korzystać i spełniają warunki, nie muszą ponownie zgłaszać się do ubezpieczeń. Składają jedynie formularz ZUS DRA cz. II lub ZUS RCA cz. II z ustaloną na 2020 r. podstawą wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne. Dokumenty te płatnik składa razem z kompletem rozliczeniowym za styczeń 2020 r. (odpowiednio w terminie do 10.02 lub 17.02).

Kalkulator pomoże w obliczeniach

Zakład Ubezpieczeń Społecznych udostępnił na stronie internetowej eskladka.pl specjalny kalkulator, który pomoże przedsiębiorcom obliczyć podstawę wymiaru składek za styczeń 2020 roku. Dzięki temu prowadzący firmę sprawdzą, czy mogą skorzystać z „małego ZUS". Od 2 stycznia przedsiębiorcy mogą obliczyć podstawę wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne za styczeń 2020 r. w programie Płatnik, a od 8 stycznia jest to możliwe również na Platformie Usług Elektronicznych ZUS oraz www.zus.pl.

Przypomnijmy:

Mały ZUS to oferta między innymi dla tych, którzy prowadzili swoją działalność gospodarczą w poprzednim roku przez co najmniej 60 dni, a przychód z tej działalności nie przekroczył 30-krotności minimalnego wynagrodzenia z roku poprzedniego (w 2018 r. była to kwota 63 tys. zł). W 2019 roku minimalne wynagrodzenie wynosiło 2250 zł, a trzydziestokrotność tej kwoty to 67 500 zł. Jeśli przedsiębiorca prowadził firmę krócej niż rok, to limit przychodów należy wyliczyć proporcjonalnie do czasu prowadzonej działalności. Aby skorzystać w danym roku z „małego ZUS", trzeba prowadzić działalność gospodarczą na podstawie wpisu do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej (CEIDG) lub innych przepisów szczególnych.

Z „małego ZUS-u" nie mogą skorzystać osoby, które:

- w poprzednim roku prowadziły działalność gospodarczą krócej niż 60 dni, tj. podlegały ubezpieczeniom społecznym lub ubezpieczeniu zdrowotnemu z tytułu prowadzenia tej działalności krócej niż 60 dni;
- rozliczały się w formie karty podatkowej i korzystały ze zwolnienia sprzedaży od podatku VAT;
- podlegały ubezpieczeniom społecznym lub ubezpieczeniu zdrowotnemu także z tytułu innej pozarolniczej działalności (np. jako twórca, artysta, wspólnik spółki jawnej, komandytowej, partnerskiej);
- spełniają warunki do opłacania preferencyjnych składek, tj. składek od zadeklarowanej kwoty nie niższej niż 30 procent minimalnego wynagrodzenia (osoby te będą mogły skorzystać z małego ZUS nie wcześniej niż po ustaniu tego okresu);
- wykonują dla byłego bądź obecnego pracodawcy to, co robiły dla niego jako pracownik w bieżącym lub poprzednim roku kalendarzowym.

„Mama 4+"

Ustawa o rodzicielskim świadczeniu uzupełniającym „Mama 4+" weszła w życie 1 marca i wywołała duże zainteresowanie. W województwie warmińsko-mazurskim złożono prawie 4 tys. wniosków o jego przyznanie. Najwięcej wniosków dotyczy grupy wiekowej 60-69 lat, ale wśród wnioskodawców jest też 11 mam w wieku 90-99 lat. Wnioski o świadczenie złożyło również 8 ojców.

Rodzicielskie świadczenie uzupełniające może być przyznane matce, która urodziła i wychowała lub wychowała co najmniej czworo dzieci, a w przypad-

ku jej śmierci albo porzucenia dzieci lub długotrwałego zaprzestania wychowania dzieci – ojcu. Dzieci nie muszą być biologiczne, mogą być adoptowane bądź współmałżonka. O świadczenie mogą ubiegać się osoby, które nie posiadają niezbędnych środków do życia i osiągnęły wiek emerytalny. W przypadku kobiet to 60 lat, mężczyzn – 65 lat. Dodatkowe kryteria, aby otrzymać świadczenie, to obywatelstwo polskie lub prawo pobytu. Trzeba także mieszkać w Polsce.

Rodzicielskie świadczenie uzupełniające jest przyznawane w takiej wysokości, aby łącznie z pobieraną emeryturą czy rentą nie przekroczyło kwoty minimalnej emerytury, która od 1 marca wynosi 1100 zł brutto.

Oznacza to, że osoba, która spełnia warunki wymagane do przyznania świadczenia i:

• nigdy nie pracowała i nie ma prawa do emerytury lub renty – może uzyskać prawo do świadczenia w kwocie 1100 zł;

• pobiera emeryturę lub rentę w kwocie niższej niż wysokość najniższej emerytury – może mieć przyznane rodzicielskie świadczenie uzupełniające w wysokości dopełnienia do kwoty najniższej emerytury. Na przykład, jeśli obecnie pobieramy świadczenie w wysokości 800 zł, zostanie ono podwyższone o 300 zł, czyli do 1 100 zł. Osoby, które mają obecnie świadczenie wyższe niż emerytura minimalna, nie będą mogły skorzystać z rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego.

Jak i gdzie złożyć wniosek?

Wnioski można składać w placówkach ZUS lub KRUS (w przypadku osób legitymujących się okresami ubezpieczenia rolniczego). Wniosek powinien zawierać m.in. dane osobowe, PESEL lub numer dowodu osobistego bądź paszportu, datę urodzenia, miejsce zamieszkania, wskazanie świadczenia, o które się ubiegamy i sposób jego wypłaty oraz podpis. Do wniosku należy dołączyć: akty urodzenia dzieci lub orzeczenia sądu o powierzeniu sprawowania pieczy zastępczej, numery PESEL dzieci oraz oświadczenie o sytuacji osobistej, rodzinnej, majątkowej oraz innych okolicznościach niezbędnych do przyznania świadczenia. Należy też zaznaczyć, czy posiadało się przerwy w wychowywaniu dzieci, jak długie oraz podać ich przyczynę. Gdy wnioskodawcą jest ojciec, trzeba podać także datę śmierci matki lub porzucenia przez nią dzieci. Okoliczności przedstawione w oświadczeniu mogą być potwierdzone np. zaświadczeniami z urzędu skarbowego czy urzędu gminy.

Świadczenia mogą nie otrzymać osoby, które zostały pozbawione władzy rodzicielskiej lub miały ją ograniczoną, nie mogły wychowywać dzieci, ponieważ były np. w zakładzie karnym, oraz osoby, które posiadają emeryturę lub rentę w wysokości co najmniej najniższej emerytury.

Świadczenie uzupełniające

1 października weszła w życie ustawa o świadczeniu uzupełniającym dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. W województwie warmińsko-mazurskim blisko 20 tys. złożyło już wniosek do ZUS o przyznanie świadczenia. To prawie 62 proc. z szacunkowej liczby uprawnionych.

O świadczenie mogą wystąpić osoby pełnoletnie, mieszkające w Polsce, które są niezdolne do samodzielnej egzystencji. Jednym z podstawowych kryteriów otrzymania świadczenia jest posiadanie orzeczenia o niesamodzielności. Muszą je mieć również seniorzy, którzy ukończyli 75. rok życia i z racji wieku ZUS z automatu przyznał dodatek pielęgnacyjny do emerytury lub renty. Osoby, które nie mają takiego orzeczenia, po złożeniu wniosku o świadczenie zostaną skierowane na badanie do lekarza orzecznika ZUS.

Świadczenie uzupełniające będzie przysługiwało w wysokości nie wyższej niż 500 zł, przy czym łączna kwota tego świadczenia i innych świadczeń finansowanych ze środków publicznych nie może przekroczyć 1600 zł. Na przykład osoba, która ma emeryturę czy rentę z tytułu niezdolności do pracy w wysokości 1400 zł brutto, uzyska świadczenie uzupełniające w kwocie 200 zł.

Co się liczy do dochodu?

Do kryterium dochodowego są brane pod uwagę prawie wszystkie świadczenia stałe finansowane ze środków publicznych, m.in. emerytury, renty, świadczenia przedemerytalne, świadczenia z pomocy społecznej. Istotne są także świadczenia emerytalno-rentowe z zagranicy. Przy obliczaniu dochodu nie są do niego wliczane świadczenia o charakterze jednorazowym, np. zasiłki socjalne lub zasiłek pogrzebowy, a także zasiłek pielęgnacyjny ani dodatki (np. dodatek kombatancki), dochody z pracy, renty cywilnoprawne, a także – w niektórych przypadkach – renta rodzinna. Do dochodu nie jest wliczana renta rodzinna przyznana po zmarłym rodzicu osobom, które stały się całkowicie niezdolne do pracy przed ukończeniem 16 lat lub przed ukończeniem 25 lat w przypadku kontynuowania nauki.

Konieczny wniosek

Aby otrzymać świadczenie, trzeba złożyć wniosek w instytucji, która wypłaca emeryturę lub rentę, czyli ZUS, KRUS lub w zakładach emerytalno-rentowych (w przypadku służb mundurowych). Osoby, które nie mają emerytury lub renty, dokumenty składają w ZUS. Również do ZUS wniosek o świadczenie uzupełniające składają osoby, które są uprawnione do świadczeń emerytalno-rentowych w ZUS i w innym organie rentowym, ale to ZUS wypłaca dodatek pielęgnacyjny. Wniosek o „500+ dla niesamodzielnych" można złożyć w każdym momencie. Należy jednak pamiętać, że wypłata nastąpi od pierwszego dnia miesiąca, w którym złożono wniosek.

Osoby, które nie mają orzeczenia o niezdolności do samodzielnej egzystencji, powinny do wniosku dołączyć dokumentację medyczną oraz inne dokumenty mające znaczenie dla wydania orzeczenia, np. kartę badania profilaktycznego, dokumentację rehabilitacji leczniczej lub zawodowej oraz zaświadczenie o stanie zdrowia. ■

ZUS

Boomerun, czyli nagrody za aktywność

Zmotywowanie ok. 1 mln Polaków do większej aktywności fizycznej przełożyłoby się na 6 tys. zgonów rocznie mniej i ok. 200 mln zł korzyści budżetowych. Taki właśnie jest cel społeczny Boomerun – polskiej aplikacji, w której dzienna liczba kroków wykonywanych przez użytkownika jest wymienialna na walutę. Można nią płacić w sklepach, np. za książki i gry w Empiku, abonament za Netfliksa, a nawet za nowego iPhona.

– Statystyki na temat aktywności Polaków dobrze o nas świadczą. Te oficjalne mówią, że 40 proc. wszystkich Polaków, czyli od oseska do 105-latka, deklaruje jakąś aktywność fizyczną. Pod tym względem plasujemy się pośrodku europejskiej stawki, ale wciąż mamy jeszcze wiele do zrobienia. Z jednej strony jesteśmy aktywni fizycznie, ale z drugiej jest to nadal niewystarczający poziom, który nie odpowiada wymogom stawianym przez Światową Organizację Zdrowia – mówi agencji Newseria Biznes Tomasz Uściński, prezes zarządu Boomerun.

Aktywność fizyczna pozwala zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób serca, cukrzycy czy nowotworów. Jednak Centre for Economics and Business Research pokazują, że ok. 5,8 mln Polaków nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej. Koszty leczenia następstw tej bierności sięgają 219 mln euro rocznie, czyli ok. 940 mln zł. Zmniejszenie liczby osób biernych ruchowo o 20 proc. pozwoliłoby zapobiec 5,8 tys. przedwczesnych zgonów, a jednocześnie przynieść prawie 200 mln zł oszczędności w służbie zdrowia. W tym celu należałoby zmobilizować nieco ponad 1 mln Polaków, którzy dziś nie są aktywni fizycznie.

Taki właśnie cel ma Boomerun – polska aplikacja, w której aktywność fizyczna jest walutą, którą można płacić. Dzienna liczba kroków, wykonanych przez użytkownika, może zostać wymieniona np. na książki w Empiku, abonament do Netfliksa, a nawet nowego iPhona.

– Boomerun działa w bardzo prosty sposób. Wystarczy zainstalować aplikację na telefonie. Działa ona w tle, licząc wykonywane przez nas kroki. Te kroki są przeliczane na punkty, które można wymieniać na nagrody. Korzystając z Boomerun, użytkownik może osiągnąć bardzo konkretne korzyści tylko za to, że chodzi – mówi Tomasz Uściński.

Aplikacja zdobywa coraz większą popularność, ale już w tej chwili może się pochwalić bardzo dobrymi wynikami: na koniec listopada jej użytkownicy wykonali łącznie 219 mln kroków – to tak jakby 5,5 razy okrążyli glob ziemski. Według danych Boomerun umiarkowanie aktywna osoba robi ok. 7 tys. kroków dziennie. To 200 tys. kroków miesięcznie i aż 2,5 miliona rocznie. Taki wynik pozwala zyskać 100 zł i wydać je np. na nowe książki i gry w Empiku.

– Jeżeli użytkownik jest bardzo aktywny albo stawia sobie za cel zwiększenie tej aktywności, te nagrody mogą być o wiele bardziej atrakcyjne. Może zdobyć np. nowy telefon, zegarek sportowy Garmin czy opaskę sportową. Korzyści są tak naprawdę uzależnione od poziomu aktywności fizycznej i tego, czego użytkownik aplikacji sam od siebie oczekuje – mówi Tomasz Uściński.

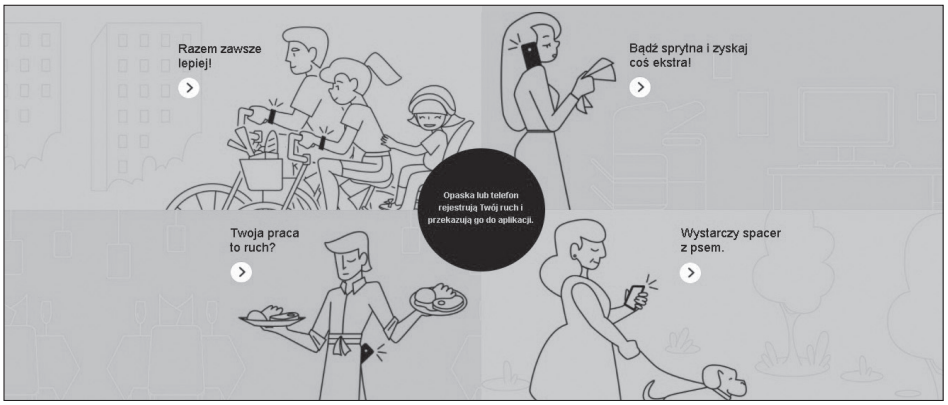
Nagrody w Boomerun można wybierać z listy 40 dostępnych marek, ale ich lista cały czas się wydłuża, bo projekt ma charakter otwarty. Twórcy aplikacji zapraszają do współpracy wszystkie zainteresowane brandy i instytucje.

Aplikacją stworzoną przez Polaków zainteresował się już Narodowy Fundusz Zdrowia. Plany jej wykorzystania mają też spółki ubezpieczeniowe i pracodawcy, którym zależy na motywowaniu swoich pracowników do większej aktywności fizycznej.

– Pamiętając o statystykach dotyczących liczby osób nieaktywnych, naszą ambicją jest zmotywowanie 1 mln Polaków w możliwie krótkim czasie, żeby wstali z kanap, zrezygnowali z samochodu czy autobusu albo wysiedli o jeden przystanek wcześniej i pokonali ten dystans pieszo, dzięki czemu będą zdrowsi – mówi Tomasz Uściński.

W ciągu trzech lat twórcy aplikacji chcą pozyskać ok. 3 mln użytkowników. Projekt aplikacji Boomerun został sfinansowany ze środków prywatnych i publicznych. Kapitał na przeprowadzenie badań rynkowych, stworzenie koncepcji biznesowej przedsięwzięcia, a następnie opracowanie i wdrożenie aplikacji zapewniły m.in. Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości, Narodowe Centrum Badań i Rozwoju oraz fundusze: Rubicon Partners i Spinaker Alfa. ■

Źródło: newseria.pl



Fot. boome.run

Superfoods – żywność bogata w witaminy i składniki mineralne

Fot. pixabay.com

Dietetyk kliniczny Hanna Stolińska-Fiedorowicz tłumaczy, że superfoods to takie produkty, które w małej objętości zawierają dużo konkretnych witamin, składników mineralnych i dobrych tłuszczy, które mogą uzupełnić naszą standardową dietę. I choć trudno diametralnie zmienić swój sposób odżywiania i całkowicie wyeliminować z jadłospisu wszystkie niezdrowe potrawy czy produkty, to warto przynajmniej uzupełnić je o wartościowe składniki.

– Superfoods to produkty, które w małej objętości zawierają dużo danego składnika odżywczego, tzn. albo witamin, albo białka, albo tłuszczu, albo węglowodanów i mają większy wpływ na nasze zdrowie niż zwykłe produkty, które spożywamy na co dzień. Tych superfoodów nie jada się w dużej ilości – mówi agencji Newseria Hanna Stolińska-Fiedorowicz, dietetyk kliniczny.

Jej zdaniem warto podkreślić, że superfoods mają nie jedną, lecz kilka unikatowych cech, które sprawiają, że wypadają znacznie lepiej na tle tzw. konwencjonalnej żywności.

– Oczywiście chciałabym, żeby cała nasza dieta była superfoods, ale jesteśmy tylko ludźmi i tego nie da się zrobić, bo lubimy lody, lubimy tego przysłowiowego schabowego. Ale jeżeli do lodów dodamy miechunkę, a do schabowego np. macę, to też już zwiększymy jakość naszego pożywienia i dbamy w ten sposób o nasze zdrowie – mówi Hanna Stolińska-Fiedorowicz.

Pojęcie „superfoods" czy też „superżywność" jest nam już dobrze znane, ponieważ ostatnio wykorzystuje się je bardzo często do opisu różnych produktów. Najczęściej możemy spotkać się z użyciem tego sformułowania w odniesieniu do takich składników, jak np. nasiona chia, komosa ryżowa, jagody goji, żeń-szeń czy awokado.

– Każdy superfood ma swoje właściwości, np. nasiona chia mają dużo kwasów omega-3, które wpływają na układ nerwowy, na układ krążenia, na nasz metabolizm. Białko konopne nie obciąża naszego organizmu tak jak białko zwierzęce, a dodatkowo zawiera dużo wapnia i żelaza. I tak naprawdę możemy o każdym superfoodzie powiedzieć co innego, co robi dla naszego organizmu, ale na pewno je odżywia, bo chodzi o to, żeby nie tylko jeść, lecz także się odżywiać – mówi dietetyk.

Dietetycy zachęcają do tego, by spojrzeć na nasze rodzime podwórko, gdzie niemal w zasięgu ręki można również znaleźć wiele cennych polskich superfoods.

– Oczywiście my mamy polskie superfoody, nasze np. orzechy włoskie, siemię lniane czy jarmuż, który jest najzdrowszym warzywem na świecie. Ale niestety Polacy nie lubią tych wszystkich produktów. Siemię lniane kojarzy się tylko z takim naparem na żołądek, jarmuż z czymś po prostu niesmacznym. Dla mnie superfoodem np. są orzechy włoskie, które zawierają bardzo dużo kwasów omega-3. Poza tym kasza gryczana, która zawiera bardzo dużo magnezu, żelaza i błonnika, dlatego możemy ją jeść praktycznie na co dzień – mówi Hanna Stolińska-Fiedorowicz. ■

Źródło: newseria.pl

Medalowy Dubaj

Trzy złote, pięć srebrnych i siedem brązowych. Tak wygląda dorobek paralekkoatletycznej reprezentacji Polski, która w klasyfikacji medalowej zajęła 11 miejsce. Między 7 a 15 listopada Dubaj gościł najlepszych paralekkoatletów na świecie. W Zjednoczonych Emiratach Arabskich o medale walczyło 42 Polaków.

Fot. pixabay.com

MATEUSZ MISZTAL

Wicemistrzem świata został Lech Stoltman (Start Gorzów Wlkp.), który startował w finale pchnięcia kulą na siedząco (kat. F55). Wynik 12.22 jest jednocześnie jego nowym życiowym rekordem. W konkursie rzutu dyskiem (kat F52) biało-czerwoni wywalczyli aż dwa medale – srebro powędrowało do Piotra Kosewicza, a brąz do Roberta Jachimowicza.

Brązowy medal MŚ wywalczył także Aleksander Kosakowski startujący w biegu na 1500 metrów niewidomych i niedowidzących z przewodnikiem. Wraz z Aleksandrem biegł Krzysztof Wasilewski. Kolejne brązowe medale dołożyli: Maciej Sochal w rzucie maczugą (kat. F32), rzucająca oszczepem Lucyna Kornobys (kat. F34), Faustyna Kotłowska w konkursie rzutu dyskiem, Marta Piotrowska w skoku w dal (kat. T37) i Daniel Pek w biegu na 1500 mterów (kat. T20).

Pierwsze złoto dla Polski podczas MŚ zdobyła Barbara Bieganowska (bieg na 1500, kat. T20). Drugie było udziałem Karoliny Kucharczyk (skok w dal, kat. T20) – wynik 6,21 m to jednoczesnie nowy rekord świata (poprzedni też należał do Kucharczyk). Redord świata w pchnięciu kulą ustanowiła także Lucyna Kornobys – 7,81 m. Polka była bezkonkurencyjna i pewnie wygrała zawody (kat. F33).

Srebrne medale zawisły jeszcze na szyjach Jagody Kibil (bieg na 200 metrów, kat. T35) i Renaty Śliwińskiej (pchnięcie kulą, kat. F40). Swój drugi medal na tych MŚ wywalczyła Faustyna Kotłowska. Po brązie w rzucie dyskiem wywalczyła srebro w konkursie pchnięcia kulą (kat. F64). ■

Polska bez awansu

W Berlinie zakończyły się MŚ w dywizji B w hokeju na slegdach. Reprezentacji Polski nie udało się jednak wywalczyć awansu do dywizji A.

MATEUSZ MISZTAL

Biało-czerwoni zakończyli turniej w Berlinie z jednym zwycięstwem i czterema porażkami, co zapewniło utrzymanie w dywizji B, w której pozostali również Niemcy i Chiny. Do dywizji C spadła Wielka Brytania, a awans do dywizji A wywalczyły Rosja i Słowacja.

– Jesteśmy zadowoleni z osiągniętego wyniku, bo poziom sportowy dywizji B poszedł bardzo mocno do góry. Wiedzieliśmy, że łatwo nie będzie. Rywalizacja z Wielką Brytanią była bardzo ważna. Udało nam się ten mecz wygrać i generalnie cieszymy się z tego piątego miejsca, bo daje nam ono utrzymanie w dywizji B – mówi Tomasz Woźny, trener reprezentacji Polski w hokeju na slegdach. – Drużyny, które wywalczyły awans do dywizji A, prezentowały dużo wyższy poziom. My też dużo trenujemy, mamy jednak dość wąską kadrę w porównaniu z drużynami, z którymi rywalizowaliśmy – dodaje.

Fot. IKS Atak Elbląg (Facebook)

Skład polskiego zespołu bazował na zawodnikach klubu IKS „Atak" Elbląg. Polskę w Berlinie reprezentowali: Mariusz Zieliński, Andrzej Młynarczyk, Radosław Drapała, Marcin Hebda, Łukasz Ciuła, Sebastian Kartosz, Mateusz Murawski, Krzysztof Sekulski i Radosław Flis (grający trener). ■

Święto ampfutbolu w Warszawie

Festiwalem radości można nazwać Puchar Amp Futbol Polska 2019, który po raz drugi zorganizowano w Warszawie dla dzieci i młodzieży z różnymi niepełnosprawnościami. W fantastycznej atmosferze rywalizowali ze sobą i bawili się zawodnicy z czterech akademii w Polsce. To było święto futbolu!

SZYMON WIERZBICKI

Fot. Paula Duda

– Widać, że wszystkie dzieci są tu zachwycone przede wszystkim tym, co robią w życiu. A o to właśnie chodzi! – cieszy się mama Weroniki, zawodniczki warszawskiej akademii Amp Futbol będącej w niedzielę gospodarzem drugiej edycji turnieju dla dzieci z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Na boisku spotkali się więc zawodnicy i zawodniczki po amputacjach, ale też z porażeniami mózgowymi, niedosłyszący czy z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Grupy treningowe i drużyny w akademiach są tworzone na podstawie poziomu sprawności piłkarzy, a nie rodzaju niepełnosprawności. Dzięki temu młodzi piłkarze mogą rywalizować z kolegami na podobnym poziomie i cieszyć się grą. Tak jak Weronika. – Na początku córka potrzebowała trochę czasu, żeby zrozumieć gdzie i jak grać, ale teraz potrafi strzelić nawet trzy gole w jednym meczu! Jestem bardzo dumna, gdy widzę co osiągnęła i jak się rozwija – cieszy się mama zawodniczki.

W tegorocznej edycji Pucharu Amp Futbol Polska uczestniczyło dwa razy więcej zawodników niż poprzednio, bo do warszawskiej Akademii i Megamocnych Kielce dołączyły również dzieci z Akademii Piłkarskiej Pełnosprytni Poznań oraz zawodnicy Piłkarskiej Akademii Stomilek Olsztyn.

– To rewelacyjny turniej, pierwszy tak duży w Polsce – cieszy się Tomasz Wilman, trener Megamocnych, były trener grającej w Ekstraklasie Korony Kielce, który niedawno otrzymał prestiżową nagrodę UEFA w kategorii najlepszy lider. Teraz szkoleniowiec z Kielc cieszy się, że „piłka dla wszystkich" rośnie w siłę, a liczba dzieci z niepełnosprawnościami uprawiających tę dyscyplinę stale rośnie sprawiając, iż Polska powoli dogania pod tym względem inne kraje. – Dzieciaki są zachwycone, a przecież o to właśnie chodzi. Kluby powstają po to, aby dzieci realizowały swoje marzenia i to właśnie robią tutaj – podkreśla Wilman.

Podobnie entuzjastycznie udział w turnieju skomentował trener debiutujących w zawodach Pełnosprytnych Poznań. – Jestem dumny z moich podopiecznych, widać ich olbrzymią radość na boisku. Cieszymy się, że mogliśmy uczestniczyć w zawodach, na pewno będziemy przyjeżdżać na kolejne turnieje – zapowiada Grzegorz Wichniarek, szkoleniowiec Pełnosprytnych, zdradzając przy tym, że myśli o organizacji podobnych zawodów także w Wielkopolsce.

Najważniejszymi recenzentami organizatorów turnieju były jednak dzieci uczestniczące w Pucharze Amp Futbol Polska. A ich radość jest najlepszą nagrodą dla trenerów i rodziców. – Cieszę się, że mogę grać i rywalizować z innymi zawodnikami. Piłka nożna to całe moje życie, sport jest wyjątkowy, dlatego bardzo się cieszę, że mogę tu być – podsumował z uśmiechem na twarzy Witek, zawodnik Akademii Amp Futbol, który ma nadzieję, że takich turniejów będzie jeszcze więcej.

Turniej dofinansowany został przez Urząd Dzielnicy Białołęka, a jego Partnerami byli Białołęcki Ośrodek Sportu oraz UEFA Foundation for Children. Treningi warszawskiej akademii dotuje Ministerstwo Sportu i Turystyki. ■

PKPar nagrodził, Prezydent odznaczył

5 grudnia odbyła się uroczysta Gala Finałowa 1. Plebiscytu Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, podczas której nagrodzono najlepszych sportowców roku. Wyboru dokonali internauci. Głosowanie trwało od 20 do 26 listopada. Odznaczenia państwowe wręczył też Prezydent RP.

MATEUSZ MISZTAL

Uroczystość zaszczycili swoją obecnością m.in. Prezydent RP Andrzej Duda, minister sportu Danuta-Dmowska-Andrzejuk, minister rodziny pracy i polityki społecznej Marlena Maląg, prezes PFRON Krzysztof Michałkiewicz oraz prezydent WADA (Światowa Agencja Antydopingowa) Witold Bańka (funkcję tę objął 1 stycznia).

Galę poprowadzili Paulina Malinowska-Kowalczyk i Michał Pol.

– 2019 to ważny rok, poprzedzający igrzyska paraolimpijskie. Cieszę się, że możemy się spotkać i celebrować ten rok. Obecność na tym wydarzeniu głowy państwa, to dla nas i dla tego, co robimy dowód najwyższego uznania – mówił podczas gali prezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Łukasz Szeliga. – Bez Ministerstwa Sportu, bez Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej, bez Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, tego sportu w ogóle by nie było. Rozwijamy się jednak. Dołączyli do współpracy z nami sponsorzy, partnerzy i efektem tego rozwoju jest ta gala.

Podczas gali Prezydent RP osobom zasłużonym dla sportu paraolimpijskiego wręczył odznaczenia państwowe. Z rąk Andrzeja Dudy Złote Krzyże Zasługi otrzymali: Bogusław Jusiak (trener paralekkoatletki Karoliny Kucharczyk), Karolina Pęk (tenisistka stołowa, zdobywczyni złotego medalu w drużynie podczas igrzysk paraolimpijskich w Rio de Janeiro), Xu Kai (trener Karoliny Pęk), Adam Jurasz (animator sportu osób z niepełnosprawnościami), Adrian Błasiak (lekarz ortopeda, opiekun paraolimpijczyków). Srebrne Krzyże Zasługi otrzymali: Leszek Zblewski (trener paralekkoatlety Daniela Peka), Rafał Czuper (tenisista stołowy, zdobywca srebrnego medalu indywidualnie podczas igrzysk paraolimpijskich w Rio de Janeiro).

– Wręczając te odznaczenia mówiłem, że dziękuję za rozsławianie Polski na całym świecie, dziękuję za budowanie jej dobrego imienia, dziękuję, że dzięki państwa wysiłkom polski sport paraolimpijski zyskuje na znaczeniu, zyskuje w przestrzeni światowej – zaznaczył tuż po wręczeniu odznaczeń Andrzej Duda. – To bardzo ważne, by sport paraolimpijski był rozwijany. Wyniki, osiągnięcia niejednokrotnie przewyższają to, co człowiek bez niepełnosprawności jest w stanie osiągnąć w sporcie. Zdobywacie państwo te medale dla siebie, dla kraju, dla najbliższych, ale przede wszystkim dajecie niesamowity przykład tym, którzy są w trudnej sytuacji, mówicie im: „Możesz wszystko, możesz wszystko, gdy tylko chcesz, ta niepełnosprawność nie istnieje".

Odznaczenie ministerialne za zasługi dla sportu wręczyła Minister Sportu Danuta Dmowska-Andrzejuk. Brązową odznakę „Za zasługi dla sportu" otrzymali: Andrzej Ochal (trener główny kadry Polski osób niepełnosprawnych w tenisie stołowym), Robert Kamiński (wieloletni pracownik PZSN „Start"), Henryk Pięta (wieloletni działacz Wojewódzkiego Stowarzyszenia Sportu i Rehabilitacji Niepełnosprawnych START Katowice). Srebrną odznakę „Za zasługi dla sportu" otrzymał Eugeniusz Grabowski (wiceprezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, inicjator powołania ośrodka przygotowań paraolimpijskich w miejscowości Ostrów Mausz w woj. pomorskim i wieloletni ekspert przy gdańskiej społecznej radzie ds. osób niepełnosprawnych). Z kolei złotą odznakę „Za zasługi dla sportu" otrzymali: Ryszard Rodzik (przyczynił się do utworzenia wielu sekcji sportowych, które obecnie działają w Podlaskim Stowarzyszeniu Sportowym Osób Niepełnosprawnych „START" w Białymstoku), Tadeusz Nowicki (prezes IKS AWF Warszawa, wiceprezes Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, w środowisku polskiego sportu osób niepełnosprawnych jest niekwestionowanym autorytetem jako trener i twórca polskiej szermierki na wózkach oraz propagator idei integracji w sporcie).

Nagrodę Specjalną 1. Plebiscytu Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego otrzymał Marcin Gortat (ambasador mistrzostw świata w koszykówce na wózkach, które w 2019 r. odbyły się w Wałbrzychu). Trenerem 2019 roku wybrany został Andrzej Ochal (trener tenisa stołowego).

Sportowcem 2019 roku internauci wybrali Jacka Czecha (UKS G8 Bielany Warszawa). Czech to srebrny medalista parapływackich mistrzostw świata w Londynie na 50 m stylem grzbietowym. Ustanowił wtedy też rekord życiowy (i to w wieku 43 lat).

– Cieszę się, że mogę tutaj być. Ta nagroda ma dla mnie olbrzymią wartość, ponieważ jest wyznacznikiem determinacji sportowej, walki i nieustępliwości. W sporcie wyczynowym paraolimpijskim jestem już 15 lat. Te lata były naznaczone głównie upadkami, ale się z nich podnosiłem. Wiem, że dla tych chwil radości było warto – mówił Jacek Czech tuż po odebraniu statuetki. – Tę statuetkę będę mógł zabierać na spotkania z dziećmi, z uczniami, bo często pytają ile mam medali. Odpowiadam: worek. A ile ten worek waży? – dopytują. Ja wtedy mówię, że 15 lat ciężkiej pracy. ■

Marek Skaskiewicz – o planach i marzeniach

Potrzebny jest większy nacisk rodzin osób z niepełnosprawnościami – same organizacje pozarządowe nie wystarczą. Sytuacja osób z niepełnosprawnościami to miara stopnia cywilizacji danego kraju.

Fot. archiwum prywatne Marka Skaskiewicza

TERESA BOCHEŃSKA

W Międzynarodowym Dniu Osób Niepełnosprawnych, obchodzonym 3 grudnia, w Ostródzie spotkała się Wojewódzka Społeczna Rada ds. Osób Niepełnosprawnych oraz Powiatowe Społeczne Rady ds. Osób Niepełnosprawnych województwa warmińsko-mazurskiego. Konferencja stała się okazją do rozmowy z Przewodniczącym Wojewódzkiej Społecznej Rady – Markiem Skaskiewiczem.

W swoim wystąpieniu przedstawiłeś skład Wojewódzkiej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych, a czy Rada ustaliła już, jakie sprawy czy problemy są najważniejsze i trzeba się nimi zająć w nadchodzącym roku?

Przede wszystkim chcemy kontynuować tematy, którymi zajmowaliśmy się do tej pory, zwłaszcza współpracę z powiatowymi radami społecznymi i dalej sprawę Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych. Temat Konwencji pojawia się na wyższych szczeblach, na takich konferencjach jak dzisiejsza, czasem w mediach przeleci związana z tym sytuacja, ale niżej, np. w wojewódzkiej czy powiatowych radach, które mogłyby się tym zająć, jest z tym trudniej, chociaż jednym z członków Wojewódzkiej Rady jest przedstawiciel administracji rządowej. Kiedyś była dobra praktyka współpracy organizacji pozarządowych z PFRON, m.in. poprzez to, że przedstawiciele organizacji zapraszani byli do opiniowania programów PFRON. Wcześniej byliśmy zapraszani na podsumowanie programu po jego zakończeniu. Mówiliśmy, jakie zauważyliśmy mankamenty, jak można by było rozwinąć dany program. Tego już nie ma, ale są właśnie Wojewódzkie Społeczne Rady i tu widzimy szansę takiej współpracy. Ale potrzeba nam wsparcia – nazwałbym to biurowego – żebyśmy zyskali możliwość szybszego komunikowania się. Moim marzeniem jest – może mi się to uda – zsieciowanie wojewódzkich społecznych rad. Wydaje mi się, że wtedy bylibyśmy takim głosem solidarnym wobec działań naszego państwa. Nie wiem, czy to wyjdzie, ale to jest takie moje ciche marzenie.

W pewnym okresie funkcjonowała sieć wojewódzkich sejmików osób niepełnosprawnych. W tej chwili nie funkcjonuje – z różnych powodów, między innymi odejścia liderów. Obecnie rzeczywiście nie ma takiej reprezentacji na szczeblu krajowym, sięgającej do lokalnych środowisk.

Właśnie.

Jak funkcjonuje Wojewódzka Społeczna Rada ds. Osób Niepełnosprawnych?

W skład wojewódzkich rad muszą obligatoryjnie wchodzić przedstawiciele różnych władz. I to jest ważna rzecz.

Czyli jest to ciało dialogu społecznego?

Dokładnie. Poza tym jest też możliwość zapraszania do tej współpracy – i przez powiatowe, i przez wojewódzkie rady – przedstawicieli różnych instytucji, czy to z naszego regionu, czy szerzej, z kraju. Jest też Krajowa Rada Konsultacyjna ds. Osób Niepełnosprawnych i myślę, że dobrze by było zsieciowanym radom wojewódzkim spotykać się z Krajową Radą.

Są to zupełnie odrębne ciała, niemające ze sobą kontaktu.

Dokładnie. To jest jedna rzecz. Druga – będziemy na pewno działać na rzecz realizacji Konwencji. Wojewódzka Społeczna Rada planuje złożyć wniosek do marszałka o zorganizowanie takiego szkolenia – spo-

tkania dwudniowego, z udziałem wojewody, gdzie warsztatowo zaczniemy poznawać gminy, powiaty, skalę problemów. A jednocześnie będzie tam można wypracować nowe modele współpracy. Do tej pory ogranicza się ona do organizowanych cyklicznie, dwa razy do roku, spotkań ogólnych rad powiatowych. Takie szkolenie wydaje mi się bardzo potrzebne dla dobrego działania.

A jakie widzisz problemy bezpośrednio dotykające osoby niepełnosprawne, wymagające pilnego rozwiązania? Poza poprawą sytuacji materialnej, o czym od lat nieustannie wszyscy mówimy.

Zacząłem się bardzo skupiać w swojej działalności – o czym mówiłem w swoim wystąpieniu – na pisaniu projektów dotyczących wprowadzania Konwencji. Tam są konkretne zapisy, nie trzeba niczego już wymyślać! Tylko ją przyjąć i systemowo realizować. Ale jest jedna zasadnicza rzecz: stała rehabilitacja. To jest ogromna skala problemu. NFZ, muszę powiedzieć, zniża koszty tych usług. Następnie wsparcie asystentów. To jest element, który niestety kuleje i łatany jest przez organizacje pozarządowe projektowo. Chciałbym, żeby to było zapewnione ustawowo.

Przepraszam, że przerwę: mamy dwa rodzaje usług asystenckich – takie ogólne i asystentów osobistych.

O tym myślałem. Potrzebne są jedne i drugie. Ponadto indywidualne dosprzętowienie medyczno-rehabilitacyjne. Nie może być tak, że w programie, który teraz wrócił – dofinansowania zakupu wózków elektrycznych, kwota przydzielana jest wszystkim po równo. Powinna być zindywidualizowana. Wózki dzisiaj są różne. Współczesna technika pozwala im spełniać nie tylko funkcję transportową, ale również rehabilitacyjną, wypoczynkową. Na dowód mogę pokazać swój sprzęt, który nie kosztuje 10 tysięcy, a z dofinansowaniem z Funduszu 13 tysięcy. Taki wózek pozwala osobie z niepełnosprawnością na aktywność zawodową, wypoczynkową, na samodzielność. I, żeby mi to nie umknęło, sprawa istotna i ważna – orzecznictwo. Ja już nie mam na to siły. Moim zdaniem problem nie jest nawet w podwójnym orzekaniu, tylko w zindywidualizowaniu niepełnosprawności. Jak możemy porównać osobę (wcale nie umniejszam tej osoby),

Fot. archiwum prywatne Marka Skaskiewicza

której wykonano bajpasy, która po tym zabiegu w pełni zdrowa ruchowo wraca do pracy i ma orzeczony znaczny stopień niepełnosprawności, z osobą z trwałą niepełnosprawnością uniemożliwiającą samodzielne funkcjonowanie. Chodzi mi o to, że ten stopień niepełnosprawności powinien być orzekany z uwzględnieniem wszystkich aspektów, nie tylko typu zawodowego, ale i społecznego, osobistego i współżycia zewnętrznego. Może źle to ująłem, ale chodzi mi o to, czy ta osoba jest samodzielna w kontakcie z inną osobą, czy potrafi się komunikować. Dopiero wtedy możemy określić, jakie potrzeby tej osoby trzeba spełnić, żeby była skuteczna rehabilitacja społeczna, zawodowa, rodzinna. Bo ten element też jest istotny.

No tak, ważne jest, jak dana osoba funkcjonuje i na tej podstawie określa się jej niepełnosprawność.

Dokładnie, a nie wszystkim po równo.

U nas w Elblągu mówi się też dużo o sytuacji osób dorosłych z niepełnosprawnością, które zostają same, po śmierci rodziców czy opiekunów i spędzają resztę życie w DPS, a są na tyle zrehabilitowane, że mogłyby funkcjonować samodzielnie w mieszkaniach chronionych, przy odpowiednim wsparciu.

Tutaj właśnie widzę element, którego mi brakuje: bardzo duży nacisk rodzin. Rozumiem te rodziny, które liczą na zabezpieczenie swojego dziecka czy podopiecznego poprzez współpracę z organizacjami pozarządowymi. Ale tu chodzi o to, żeby rodziny wręcz lobbowały na rzecz tworzenia mieszkań chronionych, które powinny być. Mamy już system, jest prawo, ale brakuje tego lobbowania, nacisku. Fajnie mi się rozmawia z tobą, bo nie poruszamy istotnego problemu barier architektonicznych. One nie są dla mnie najważniejsze, bo będąc osobą rozpoznawalną, łatwiej mi walczyć o ich usuwanie w moim otoczeniu. Ja nie poruszam tego problemu w swoim kontekście, proszę tylko inne osoby niepełnosprawne i organizacje, by one się aktywizowały. Tu brakuje właśnie takich nacisków społecznych.

Problemy, o których rozmawiamy, warto poruszać, warto przypominać przy okazji takiej, jak Międzynarodowy Dzień Niepełnosprawnych, ale nie zapominajmy też o Europejskim Dniu Niepełnosprawnych. Na pewno nie w formie roszczeniowej, tylko wskazując, że te sprawy dotyczą nas wszystkich. To nie są problemy osób z niepełnosprawnościami, to są problemy ogólnospołeczne. Tym, jak są rozwiązywane, możemy mierzyć stopień cywilizacji danego kraju.

Dziękuję za rozmowę. ■