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 12/264 2019

Rekordowy WOŚP

Plan, który spowolni czas

więcej s. 6

O smutku w kolorze niebieskim

więcej s. 10

Bezpieczna przyszłość Kamili

więcej s. 22

Mówiono mu: „nie zakładaj rodziny, bo osierocisz dzieci”

W najgorszych dniach zmagałem się z krwotokami płucnymi. Płuca nie wytrzymywały, były zalewane krwią, dusiłem się nią. To było straszne – mówi Adam Konkol, lider zespołu Łzy, który od dziecka choruje na rzadką chorobę: tętnicze nadciśnienie płucne.

Kardiolodzy odradzali mu założenie rodziny i przygotowywali do jednoczesnego przeszczepu serca i płuc. Ratunkiem okazało się nowoczesne leczenie farmakologiczne.

– Urodziłem się z wrodzoną wadą serca, której towarzyszy tętnicze nadciśnienie płucne. Kiedyś przeżywalność z tą chorobą wynosiła od 2 do 3 lat, ja żyję już 44 lata i każdy kolejny dzień jest dla mnie bonusem – mówi Adam Konkol.

Jest on jednym z najdłużej żyjących ludzi z zespołem Eisenmengera na świecie. To zespół wrodzonych wad serca, które prowadzą do rozwoju tętniczego nadciśnienia płuc (TNP). Tę rzadką chorobę rocznie rozpoznaje się w Polsce u około 120 osób. Ze względu na objawy – brak tchu, zadyszki, znużenie i zmęczenie – bywa na początku mylona z astmą, a nieleczone TNP prowadzi do śmierci w ciągu maksymalnie 2,5 roku.

– Musiałem dostosować swoje życie do choroby i zrezygnować z wielu rzeczy. Byłem praktycznie skazany na życie przy rodzicach, z renty inwalidzkiej. Gdybym nie wymyślił innej drogi, byłbym skazany na wegetację. I wymyśliłem: wpadłem na pomysł, żeby tworzyć muzykę, komponować, grać w zespole... – opowiada.

Objawy nadciśnienia płucnego stopniowo się zaostrzają. Początkowe zadyszki z czasem przekształcają się w stan przedomdleniowy. Chory z TNP nie jest nawet w stanie wejść po schodach na pierwsze piętro czy pokonać kilkunastu kroków bez duszności i bólu w klatce piersiowej. Z czasem objawy pojawiają się nawet w trakcie spoczynku. Drobne, codzienne czynności stają się wyzwaniem.

Fot. newseria.pl

– Spędzałem całe tygodnie w domu, w łóżku, całe miesiące w szpitalach... Wtedy człowiek nie planuje, nie myśli i nie marzy o niczym, sam nie wie, jaka będzie przyszłość – mówi Adam Konkol.

Nie miał siły jeść. Brakowało mu tchu nawet wtedy, gdy nic nie robił. To w końcu przełożyło się na stan całkowitego zniechęcenia do życia. Ratunkiem okazało się nowoczesne leczenie farmakologiczne.

– W tej chwili jest mój najlepszy czas w życiu. Mam żonę i dwójkę dzieci, co jeszcze 20 lat temu było nie do pomyślenia, bo zawsze mi mówiono: „Nie zakładaj rodziny, bo osierocisz dzieci”. Mam 9-letnią córkę i 5-letniego syna, mam wiele planów i pomysłów na przyszłość – mówi Adam Konkol. – Od czasu, kiedy zacząłem leczenie farmakologiczne, wszystko się zmieniło. Z osoby zrezygnowanej i zmęczonej życiem prawie z dnia na dzień – bo już po trzech dniach były pierwsze efekty – odzyskałem swoje życie. Mogę normalnie funkcjonować, jak zdrowy człowiek. Jakbym urodził się na nowo.

Dzięki terapii muzyk wrócił na scenę i zaczął znów jeździć z koncertami. Oszczędza się, ale wyjazdy nie sprawiają mu problemu. Gra na gitarze i komponuje. Nie męczy go też długi spacer, krótki bieg czy wejście na piętro po schodach. Wsłuchuje się w organizm i stara się go oszczędzać, ale – jak sam podkreśla – nowoczesna farmakoterapia zmieniła jego życie o 180 stopni.

– Terapia tabletkami, które zażywam – jedne od ponad 20 lat, a inne od około pięciu – wpływa na moje życie ogromnie. Człowiek przykuty do łóżka, który leży i nie może nic zrobić, nagle wstaje, może pracować zawodowo, może cieszyć się życiem. Mam nadzieję, że rozwój medycyny w kierunku leczenia TNP będzie postępował nadal tak dobrze, jak do tej pory. ■

Źródło: newseria.pl

NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ W ŚWIECIE MODY

5 Mała wzrostem, wielka duchem

Jak wygląda osoba, która znajduje się w gronie opiniotwórczych liderów w świecie mody? Długonoga modelka o idealnych proporcjach ze wzrostem ponad metr siedemdziesiąt? Niekoniecznie!

ZDROWIE

12 Po zawale serca trzeba nauczyć się żyć na nowo

O tym, jak zawał serca zmienia życie i jak nowoczesne leki mogą poprawić funkcjonowanie pacjentów kardiologicznych, mówi Agnieszka Wołczenko, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia „EcoSerce", która sama mierzy się z konsekwencjami zawału serca.

ELBLĄG – NASZE MIASTO

19 Droga, którą warto pójść
21 Nagrodzeni przez prezydenta
23 Aktywizowali i integrowali
24 Metamorfoza seniorów w „Niezapominajce"

KULTURA

30 „Wirus paniki"
31 „Nie przywitam się z Państwem na ulicy"
32 Joker – złoczyńca czy człowiek chory?

PRAWO

34 Ważne zmiany od 1 stycznia
35 Jakie świadczenia w 2020?
36 „Mały ZUS plus" dla małych przedsiębiorców

SPORT

40 Blind football, judo, boks – tu sport się rozwija
41 Lucyna Kornobys Sportowcem bez Barier
42 Młody ampfutbolista potrzebuje wsparcia

KULTURA

33 Wszyscy #równiepiękni

– Chcemy przełamywać bariery między dziećmi niepełnosprawnymi a zdrowymi ludźmi. Uważamy, że integracja jest bardzo ważna i dzięki niej razem możemy tworzyć świat, w którym wszyscy ludzie, bez względu na wygląd, będą czuli się dobrze – podkreślają twórcy projektu #równiepiękni.

SPOŁECZEŃSTWO

43 Podniebne warsztaty bez barier z Mira Art

Udowadniają, że dla osób z niepełnosprawnościami nie ma żadnych granic i mogą się sprawdzić w każdej dziedzinie. Przełamują bariery, lęki i pokazują, że wszystko jest możliwe. Szkoła Tańca Aerial Mira Art prowadzi specjalne zajęcia tańca w powietrzu dla osób o odmiennej motoryce ruchowej „All Inclusive".

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. (55) 232 69 35
fax (55) 232 69 34
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.

DRUK:
PPUH APLAUZ

ZADZWOŃ DO NAS

Jesteś świadkiem ciekawego wydarzenia? Coś Cię bulwersuje, smuci bądź cieszy?

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

(55) 232 69 35

Napisz!

redakcja@razemztoba.pl

Fot. na okładce: 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.

Pierwsza strona internetowa w sieci opublikowana została 20 grudnia 1990 roku. Czternaście lat później, w 2004 roku, zadebiutowała elektroniczna wersja „Razem z Tobą". Z pewnością znajdą się jeszcze wśród naszych Czytelników osoby, które pamiętają naszą pierwszą stronę www. Z czasem przechodziła ona liczne liftingi i modyfikacje. Aż nadszedł dzień, kiedy po wielu próbach trzeba było podjąć wyzwanie i wypuścić na światło dzienne nową wersję strony. Stara, choć prosta w obsłudze, stawała się źródłem coraz większej ilości problemów, a także nie nadążała za trendami panującymi wśród użytkowników – delikatnie mówiąc, źle się wyświetlała na tabletach i telefonach komórkowych, co często powodowało, że poza komputerami stacjonarnymi i laptopami niezmiernie trudno było z niej korzystać. Co jakiś czas trafiały do nas sugestie Czytelników, by coś z tym zrobić. Przymiarek było kilka, o czym już wielokrotnie pisałem. W końcu się udało. Dziś strona działa i z tygodnia na tydzień przyciąga coraz więcej użytkowników. Znikł problem niedostępności na urządzenia mobilne i pojawiły się jednocześnie nowe pola do rozwoju. I choć podobnych tematycznie stron w internecie znaleźć można kilka, to jednak, naszym zdaniem, żadna w tak szeroki sposób nie podchodzi do integracji informacyjnej społeczeństwa. Odkąd objąłem stanowisko redaktora naczelnego „Razem z Tobą", zawsze dużo wysiłku kładłem na wersję drukowaną, a jeszcze więcej na to, co pojawiało się na stronie internetowej. Chciałem, by przekrój informacji, jaki pojawiał się na stronie, był niezwykle szeroki, by nie zajmowała się ona tylko tematyką osób z niepełnosprawnościami i ich problemami, ale – wpisując się w ideę integracji społeczeństwa – była wyposażona w informacje z wielu dziedzin życia, które przydatne są nie tylko osobom niepełnosprawnym, lecz także i pełnosprawnym. W końcu integracja polega między innymi na tym, by osoby zdrowe, znajdując informacje dla nich cenne, mogły też przy okazji poznać środowisko osób z niepełnosprawnościami, ich pasje, problemy oraz twórczość. Tymczasem osoby z niepełnosprawnościami z chęcią poczytają o tym, co najważniejsze w prawie i zdrowiu, a także co słychać w ich regionie – bez potrzeby wchodzenia na kilka kolejnych stron. Oczywiście naszym głównym celem jest informowanie o tym, co ważne dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin, a ograniczone zasoby kadrowe nie pozwalają nam na zamieszczanie wszystkich materiałów, jakie do nas spływają. Lecz dokładamy wszelkich starań, by oprócz tych najważniejszych informacji, każdy nasz Czytelnik codziennie otrzymał porcję materiałów z różnych dziedzin i regionów. I tutaj spełnia się jedno z moich dążeń. Stara strona niestety była bardzo ograniczona pod tym względem, nowa daje nam dużo więcej możliwości. Już dziś na portalu pojawia się dwadzieścia tekstów dziennie: zarówno na stronie głównej, jak i w niezależnych od siebie sekcjach regionalnych. Elblążanin, wchodząc w dział „Elbląg", zobaczy szereg informacji z miasta i regionu, których z racji ogólnopolskiego zasięgu portalu nie ma na stronie głównej. Nie brakuje informacji z lokalnych ośrodków kultury, jednostek samorządowych, a nawet tutejszych kin. Podobne rozbudowane sekcje posiada „Gdańsk", „Gdynia" i „Sopot". I choć w górnym menu strony znaleźć można jeszcze inne miasta, z których często publikujemy materiały regionalne, to ograniczenia, o których już pisałem, na dzień dzisiejszy nie pozwalają rozbudowywać tych działów podobnie do wspomnianych wyżej. Nie jest jednak powiedziane, że to nie zmieni się w bliższej lub dalszej przyszłości, gdyż nie spoczywamy na laurach i dalej zamierzamy się rozwijać, chcąc codziennie dostarczać naszym Czytelnikom jak najszybciej i jak najwięcej istotnych oraz ciekawych informacji. W planach jest też dalsze rozbudowywanie funkcji oraz tworzenie nowych sekcji na stronie zgodnie z zapotrzebowaniem społecznym. Szczegółów zdradzać jeszcze nie będę, gdyż trudno jest określić czasowo, kiedy wejdą w życie. Już nie rozchodzi się o finanse, bo te są, dzięki wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, który rokrocznie dofinansowuje nasze działania. Problemem staje się ogrom pracy, jaki trzeba w to wkładać i ograniczone środki kadrowe. Istotnym jest również fakt, że osoby zaangażowane obok mnie w rozwój witryny od strony technicznej robią to w czynie społecznym i po godzinach pracy. Plany na najbliższą przyszłość liczoną do pół roku to stworzenie specjalnej sekcji, w której wrócimy do starych tekstów pojawiających się na łamach „Razem z Tobą" na przestrzeni lat. Chcemy powrócić do tych artykułów, gdyż wiele z nich ma bardzo dużą wartość edukacyjną, zarówno pod względem regionalnym jak i historycznym. Niestety część z nich z różnych względów nie pojawiła się w sieci lub z niej zniknęły poprzez wielokrotne prace serwisowe i przenoszenie danych między serwerami. Teraz chcemy je przywrócić i „zmagazynować" w jednym miejscu w ciekawy dla Czytelnika sposób, który sprawi, że z chęcią będą czytane ponownie. Innym wyzwaniem jest, podnoszona wielokrotnie w wiadomościach do redakcji, możliwość odsłuchiwania tekstów w formie audio, co pozwoliłoby osobom z dysfunkcją wzroku na zaznajamianie się z nimi oraz umożliwiłoby słuchanie tychże treści również podczas innych czynności codziennych, np. odpoczynku lub porządków w domu. Zadanie to jednak wymaga bardzo wiele nakładu pracy i środków finansowych. Trwają przymiarki do sfinansowania go z innych źródeł, lecz czas pokaże, co z tego wyjdzie.

W ubiegłym miesiącu przedstawiłem Państwu wersję drukowaną pisma, przyszła więc pora na stronę internetową, która staje się głównym narzędziem informacyjnym naszych Czytelników i przyciąga coraz więcej nowych odbiorców. Bardzo nas to cieszy. Jednocześnie zachęcam do współpracy wszystkich, którzy chcieliby publikować u nas swoje teksty lub promować różne działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami i osób starszych. I pamiętajcie Państwo, jesteśmy #CodziennieRazemzTobą na www.razemztoba.pl.

Rafał Sutek

Mała wzrostem, wielka duchem

Jak wygląda osoba, która znajduje się w gronie opiniotwórczych liderów w świecie mody? Długonoga modelka o idealnych proporcjach ze wzrostem ponad metr siedemdziesiąt? Niekoniecznie, Sinéad Burke ma zaledwie 105,5 cm wzrostu, wrodzoną karłowatość i mimo tego, że jest mała, jej zdanie ma duże znaczenie.

JOANNA MERYK

Urodziła się w 1990 roku w Irlandii z wrodzoną achondroplazją – to odmiana karłowatości, której podłożem jest mutacja pojedynczego genu. Na świecie rodzi się z tą przypadłością jedno na 25000 dzieci. Sinéad odziedziczyła ją po ojcu i jest najstarsza, a zarazem najmniejsza z sześciorga rodzeństwa. Już w dzieciństwie zaczęła interesować się modą. Na każde urodziny prosiła rodziców o amerykańskiego i brytyjskiego „Vogue'a". Uwielbiała chodzić z siostrami na zakupy i doradzać im, w czym wyglądają dobrze, jednak dla siebie nigdy nie mogła nic znaleźć. Bardzo irytowało ją to, że ubrania dla siebie musi kupować w dziale dziecięcym, gdzie wśród różu, tiulu i cekinów trudno znaleźć coś odpowiedniego dla dorosłej kobiety. W wieku 11 lat Sinéad dostała możliwość operacji wydłużenia nóg o siedem centymetrów, jednak odmówiła. Stwierdziła, że nie będzie cierpieć z powodu zmiany, której nawet nie zauważy. Nie czuła się źle ze względu na swój wygląd, chociaż nieraz utrudniał jej on życie.

Gdy dorosła, postanowiła zostać nauczycielką. Z wyróżnieniem ukończyła Marino Institute of Education jako najlepsza studentka na roku i otrzymała medal Vere Foster od Trinity College. Jednak okazało się, że w pracy nauczyciela wzrost też ma znaczenie. Ławki w jej klasie muszą być ułożone w półkolu tak, aby każdy ją widział. Zdarzały się też niezręczne sytuacje, gdy jej uczennice przychodziły w takich samych ubraniach, jakie miała na sobie.

Sinéad Burke to nauczycielka, pisarka i pracownik naukowy, ale ponad wszystko kocha modę. Jej popularność zaczęła się od wystąpienia na TED Talks zatytułowanego „Dlaczego moda powinna uwzględniać wszystkich". Wideo z tej prelekcji obejrzało już ponad 1,3 miliona osób. Burke przedstawiała w nim, z jakimi trudnościami musi zmagać się osoba o wzroście niższym niż przeciętny człowiek. Opowiadała jak ciężko jest zamówić kawę, skorzystać z toalety czy właśnie znaleźć odpowiedni strój.

Fot. @thesineadburke (Instagram)

Po wystąpieniu na TED Talks podeszła do niej Alice Elahunt, Globalna Dyrektor ds. marketingu online w Burberry. Zaprosiła ją do butiku marki, aby wybrała sobie rzeczy, które jej się podobają, a następnie zostaną one przerobione tak, że będą pasować idealnie. Takim sposobem Burke otrzymała wymarzony klasyk, jakim jest płaszcz Burberry, w swoim rozmiarze.

Swoimi wystąpieniami Sinéad nie oczekuje, że firmy nagle zaczną projektować całe kolekcje specjalnie dla ludzi o niecodziennych wymiarach. Chce tylko, żeby mieli dostępną taką opcję w sprzedaży. Według niej niezbędna jest zmiana w sposobie myślenia. W wystąpieniu TED podkreśla też, że denerwuje ją słowo „karzeł" i nie powinno się tak nazywać ludzi, ponieważ jest to słowo, które wyewoluowało z epoki cyrków.

Sinéad Burke działa społecznie i walczy o równouprawnienie osób takich jak ona. Od czasu przełomowego wystąpienia brała udział w wielu konferencjach i wystąpieniach, między innymi w konferencji Voices, organizowanej przez portal „The Business of Fashion" oraz Światowym Forum Ekonomicznym w Davos. W maju 2018 r. pojawiła się na okładce „The Business of Fashion" wraz z Kim Kardashian. Stworzyła też serię wywiadów zatytułowaną „Niezwykłe kobiety". Burke znalazła się na inauguracyjnej liście brytyjskiego „Vogue" – 25 kobiet kształtujących Wielką Brytanię w 2018 roku.

Dziś siedzi w pierwszych rzędach na pokazach podczas Fashion Week, bo to ona otworzyła oczy branży mody na ludzi „odstających od normy". Dobitnie uświadomiła światu, że każdy powinien mieć możliwość ubierania się tak jak chce, nawet jeśli ma inne wymiary niż większość społeczeństwa. ■

Źródło: sinead-burke.com

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

W NASTĘPNYM NUMERZE:

Moda i sport są dwiema dyscyplinami, które najbardziej wykluczają osoby niepełnosprawne. Aimee Mullins pokazuje, że pomimo braku nóg może się spełniać w obu tych dziedzinach.

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.

Plan, który spowolni czas

Styczeń to przede wszystkim miesiąc podsumowań. Możliwe, że niektórzy robią je już w grudniu (zapewniam Was, że równie skuteczne są w marcu czy maju), ale to początek roku zwykle prowokuje nas do spojrzenia przynajmniej o te 12 miesięcy wstecz. Problem polega na wrażeniu, że z roku na rok te 12 miesięcy trwa coraz krócej, że zdania „przecież dopiero co ubierałam choinkę", „naprawdę tyle już minęło?!" czy „a tak niedawno skończyło się lato" wymawiamy coraz częściej...

Fot. archiwum prywatne autorów

ILONA I DAMIAN NOWACCY

To podobno przypadłość wieku. Tak mówią zwykle ci starsi, jeszcze cały czas doświadczeni upływem czasu nieco bardziej niż my.

Rok to pewien zamknięty cykl, okres łatwy do wyodrębnienia, ale coraz częściej daje się odczuć, że na ten cykl składa się mnóstwo mniejszych, szczególnie jeżeli coś odbywa się regularnie. „Znowu piątek? Przecież dopiero co u ciebie byliśmy!" – mówimy już praktycznie za każdym razem logopedce, do której Jula chodzi raz w tygodniu. Kiedy rozbieramy choinkę, praktycznie myślami jesteśmy już w Wielkanocy, a jeżeli Wielkanoc, to zaraz maj i znowu lato, i wakacje... A przecież dopiero co Jula miała początek roku.

Takie przykłady można mnożyć, gdyż jest ich zatrważająca ilość. Zatrważająca o tyle, że zdaje się być zupełnie poza naszą kontrolą.

Jeżeli więc mamy wyjść naprzeciw styczniowym zwyczajom, to nie podsumowanie chcę tym razem zrobić, a sporządzić plan – plan, który spróbuje spowolnić czas... W którym od piątku do piątku będzie mnóstwo długich pamiętnych dni po drodze.

I kropka.

Julka jest coraz starsza, w lutym kończy 15 lat. To już brzmi dumnie, przynajmniej dla nas. Czasy ze zdjęć, na których była malutką, kilkuletnią pyzunią zdają się być tak odległe, że prawie nieprawdopodobne. Zwykłam mówić, że z uwagi na jej niepełnosprawność jest z nią trochę tak, jakby cały czas była niemowlęciem. I w wielu aspektach tak właśnie jest. Karmienie, przewijanie, usypianie, fakt, że nie mówi i nie można jej o coś zapytać, że musimy się wszystkiego domyślać i w końcu te wszystkie wózki i foteliki... Ale jak tak sobie patrzymy na zdjęcia sprzed 10 lat (i też to, że zaczynamy już używać dziesiątek do określania upływu czasu), to jednak wiemy, że zmienia się strasznie dużo. Mnóstwo rzeczy, które mogłyśmy robić kiedyś wspólnie, dziś

już nie bardzo. Mimo że Jula nie wychodzi na imprezy do koleżanek, nie wyciąga pieniędzy na najnowszy model iPhone'a, nie ociąga się w odrabianiu lekcji i nie trzeba pilnować, o której wraca do domu, za to nadal lubi oglądać bajki, słuchać czytania książek (w tym też tych dla dzieci), to jednak jest już dużą dziewczynką.

Ten mijający czas tymczasem zabiera nam kolejne wspólne dni i tygodnie, miesiące i lata...

Zaplanujemy więc najbliższy rok tak, aby mieć codziennie coś do zapamiętania. Nie musi to być spektakularne jak co najmniej wycieczka dookoła świata, czasem wystarczy pójść na spacer czy pojechać w miejsce, w którym jeszcze nas nie było. Wybrać się na kawę i ciacho do nowej kawiarni. Przeczytać wspólnie nową książkę albo namalować obraz i podpisać datą, która będzie nam przypominać ten konkretny dzień. Razem. Takie niewielkie, nawet z pozoru nieistotne sprawy, będą odróżniać dni od siebie.

I chyba najlepiej nie myśleć o Wielkanocy, gdy tylko minie Boże Narodzenie. Bo czas pomiędzy przemyka nam niezauważenie, a tyle się może po drodze zdarzyć właśnie dlatego, że tak sobie zaplanujemy i skupimy się na dniu dzisiejszym, wierząc, że nie jest tylko kolejnym, który musi minąć, żeby znowu przyszedł np. weekend.

W Nowy Rok składamy sobie życzenia tego, by kolejny był lepszy. Niech ten rok spowoduje, że kolejne życzenia będą o rok nie lepszy, ale co najmniej tak dobry, jak właśnie miniony. ■

OKIEM NACZELNEGO

Jak już pisałem, są czasami takie dni, że w natłoku pracy brakuje czasu na wszystko inne i momentami nie wiadomo, w co ręce włożyć. Kiedy jednak pojawia się dziecko, wszystko się zmienia. Wówczas czas biegnie jeszcze szybciej i brakuje go nawet, by chwilę... popracować.

Służba zdrowia to swoista kopalnia tematów bez dna. Tym razem pochylmy się nad telefoniczną rejestracją do przychodni lub poradni specjalistycznych. Każdy zaznajomiony z tematem wie, że szybciej wygra cokolwiek w totolotka, niż się w te miejsca dodzwoni. Zastanawiam się więc, po co podawać numery kontaktowe do poradni, skoro nikt z siedzących na rejestracji nie kwapi się do ich odbierania. Ba – często wręcz telefony te są wyciszone, by swoim niekończącym się dźwiękiem nie rozpraszały osób tam pracujących. Ok, rozumiem nawał pacjentów i brak osób do pracy w służbie zdrowia. Co za problem jednak dać pacjentom możliwość rejestrowania się on-line? Wówczas panie recepcjonistki w godzinach pracy to i na kawę z ciastkiem znajdą czas. Jeśli jednak wymagam za wiele, to rozwiązanie jest banalnie proste. Zamiast podawać numer telefonu, wystarczy prosty komunikat: „Przepraszamy, nie ogarniamy. Dalej tkwimy mentalnie na początku lat 90. i obowiązuje u nas tylko rejestracja osobista". Ukłon. Kurtyna.

Jeszcze w temacie rejestracji do poradni specjalistycznych. Ostatnimi czasy padł pomysł, by pacjenci ponosili finansową odpowiedzialność za brak przyjścia na umówioną wizytę do specjalisty. Pomysł godzien uwagi, lecz najpierw proponowałbym przyjrzenie się temu, co już obowiązuje. Znam przypadek, kiedy osoba informuje przychodnię, że nie przyjdzie na wizytę, ale w jej miejsce przyszłaby jej mama, gdyż ona też potrzebuje konsultacji. Na recepcji wybrzmiał kategoryczny sprzeciw. Okazało się, że godną pochwały jest postawa, że się informuje o planowanej nieobecności, ale nie można wizyty „przekazać" komuś bliskiemu. Dla mnie absurd totalny! Ja rozumiem, że są tacy, co wystarczająco już długo czekają w kolejce i to zwolnione miejsce jest dla nich niczym los na loterii, ale z drugiej strony, chciałbym mieć możliwość decydowania, czy moje wyczekane miejsce (podobnie jak wszyscy za mną) oddam komuś bliskiemu, czy do puli służby zdrowia. Ciekaw jestem, czy pracownicy służby zdrowia nie oddaliby swojego miejsca w kolejce, gdyby chodziło o kogoś bliskiego? A nie, przepraszam – w takim wypadku to chyba działa zupełnie inaczej.

W poprzednim numerze pisałem o pomyśle na zapobieganie tragedii na przejściach dla pieszych poprzez wiązkę czerwonego światła wyświetlanego na chodniku. Miało to ustrzec zapatrzonych w swoje telefony ludzi przed wtargnięciem na jezdnię. Po ostatnich doniesieniach medialnych stwierdzam, że może się myliłem. Ironicznie rzecz ujmując, może jak wejdzie taki jeden lub drugi pod samochód, to mu mózg zacznie lepiej pracować? Przykład mieszkańca Gorzowa Wielkopolskiego pokazuje, że zderzenie z samochodem na pasach dla pieszych może mieć też nieoczekiwane skutki. U mężczyzny, który przez 20 lat zupełnie nie widział na jedno oko, na drugie niewiele, po wypadku wrócił wzrok. Lekarze nie wiedzą, jak wytłumaczyć tę sytuację. Jednym z ich przypuszczeń, ale niczym niepotwierdzonym, jest to, że wzrok mógł wrócić wskutek kombinacji podawanych leków podczas hospitalizacji. A może po prostu tym samochodem jechał wybitny okulista? Ale już na poważnie, panu Januszowi życzę dużo zdrowia, a innym odradzam próbowanie podobnych metod na poprawę stanu zdrowia. ■

Rada Dostępności w nowym składzie

Po raz pierwszy w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej odbyło się posiedzenie Rady Dostępności. Przedstawiciele instytucji państwowych i organizacji pozarządowych, a także środowisk osób z niepełnosprawnościami spotkali się, aby wspólnie rozmawiać o planowanych działaniach podejmowanych w ramach Programu Dostępność Plus.

Członkowie rady to osoby, które posiadają wiedzę oraz doświadczenie w zakresie dostępności, rozumieją potrzeby osób z niepełnosprawnościami i seniorów oraz znają rozwiązania, które najlepiej posłużą realizacji tych potrzeb. Do głównych zadań rady należy opiniowanie i doradztwo w procesie tworzenia aktów prawnych, rekomendowanie zmian w przepisach prawnych wynikających z potrzeb w zakresie dostępności, wyrażanie opinii i zajmowanie stanowisk w zakresie potrzeb osób z niepełnosprawnościami i działań na rzecz poprawy świadomości społecznej w zakresie dostępności, a także przygotowywanie ekspertyz i analiz niezbędnych do realizacji działań zaplanowanych w programie.

Fot. gov.pl

– Dziś otwieramy nowy rozdział w działalności Rady Dostępności. W tym gronie nie musimy przekonywać się do tego, że dostępność jest ważna, potrzebna i konieczna – powiedziała Małgorzata Jarosińska-Jedynak, minister funduszy i polityki regionalnej.

Pierwsze posiedzenie Rady Dostępności w nowym składzie odbyło się 15 stycznia 2020 r. i poświęcone było omówieniu kwestii wdrożenia przepisów ustawy o dostępności, jak również realizacji projektów już rozpoczętych dla szkół, uczelni, przychodni oraz gmin i organizacji pozarządowych. Podczas posiedzenia minister Małgorzata Jarosińska-Jedynak wręczyła nominacje członkom Rady Dostępności i przyjęto regulamin prac. ■

Oprac. Red.

Źródło: gov.pl / MFiPR

Nowy pełnomocnik ds. osób niepełnosprawnych

Fot. Krystian Maj / KPRM

Premier Mateusz Morawiecki 7 stycznia powołał nowego Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych. Funkcję tę objął Paweł Wdówik. Zmienił się także Pełnomocnik Rządu ds. Ekonomii Społecznej i Solidarnej. Została nim Iwona Michałek.

Paweł Wdówik jest absolwentem Ośrodka dla Dzieci Niewidomych w Laskach oraz wydziału psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, a także twórcą systemu wsparcia dla osób niepełnosprawnych i kierownikiem Biura ds. Osób Niepełnosprawnych na UW (od 1997 r.). Wykładał na Akademii Pedagogiki Specjalnej, pracował jako redaktor Katolickiego Radia Józef. Pasjonat amerykańskiej ustawy „Americans with Disabilities act"; od wielu lat aktywnie działający na rzecz równych praw osób z niepełnosprawnością w Polsce. Od 2010 roku członek komisji ekspertów ds. Osób Niepełnosprawnych przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. ■

Źródło: premier.gov.pl / MRPiPS

Bezpłatne przejazdy dla OzN w stolicy

Fot. wtp.waw.pl

Skończyłeś 26 lat i posiadasz umiarkowany stopień niepełnosprawności z powodu zaburzenia głosu, mowy i choroby słuchu? W Warszawskim Transportem Publicznym będziesz mógł podróżować za darmo.

Katalog osób uprawnionych do bezpłatnych przejazdów Warszawskim Transportem Publicznym rozszerzył się. Od 25 grudnia bez opłat mogą podróżować:

• dzieci do 30 września w roku kalendarzowym, w którym rozpoczynają odroczoną naukę w szkole podstawowej,

• osoby, które ukończyły 26 rok życia z orzeczonym umiarkowanym stopniem niepełnosprawności z powodu zaburzenia głosu, mowy i choroby słuchu.

Dokumentem potwierdzającym prawo do bezpłatnych przejazdów jest orzeczenie właściwego organu potwierdzającego niepełnosprawność lub ważna legitymacja osoby niepełnosprawnej wydana przez właściwy organ, dokumentująca stopień niepełnosprawności oraz zawierająca symbol przyczyny niepełnosprawności w formie fotokodu QR. ■

Źródło: wtp.waw.pl

Fot. Rafał Sułek

Segreguj na 5!

Karton po mleku powinien trafić do odpadów zmieszanych czy do metali i tworzyw sztucznych? A co ze zużytymi blistrami po tabletkach? Albo biodegradowalną szczoteczką do zębów? To, jak należy segregować odpady, czasem nie jest sprawą prostą. Pomóc nam może wyszukiwarka, która została uruchomiona na stronie Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy.

Temat segregacji śmieci od zawsze budzi wiele emocji. Z jednej strony mamy zmieniające się przepisy, a z drugiej brak wystarczającej wiedzy mieszkańców, jak prawidłowo segregować śmieci. I choć często mieszkańcy mają dobre intencje, to segregują nieprawidłowo.

By rozwiązać ten problem, w Warszawie powstała specjalna wyszukiwarka, która po wpisaniu w odpowiednie pole nazwy odpadu podpowie użytkownikowi, do którego pojemnika powinno się go wyrzucić. Wyszukiwarka ma bardzo prosty w obsłudze interfejs i bez problemu może być stosowana przez mieszkańców innych miast. Wystarczy w białym oknie, znajdującym się pośrodku strony, wpisać nazwę odpadu, który chcemy zutylizować, a nie wiemy jak. Na ogół już w trakcie wpisywania system podpowie nam, czego konkretnie szukamy. Gdy np. chcemy się dowiedzieć, gdzie wyrzucić brudny żwirek dla kota, system spyta nas, czy chodzi nam o żwirek silikonowy, kukurydziany, bentonitowy, drewniany czy o zwykłe trociny.

Wyszukiwarka znajduje się na stronie segregujna5.um.warszawa.pl ■

Źródło: kampaniespoleczne.pl

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.

O smutku w kolorze niebieskim

W języku angielskim słowo „blue" oznacza nie tylko kolor niebieski, ale znaczy również „smutny, przygnębiający". Może dlatego, że niebieski jest zwykle zaliczany do barw zimnych, a szaroniebieski lub ciemnogranatowy kojarzy się zazwyczaj z pochmurną, brzydką pogodą... Trudno jednoznacznie stwierdzić.

PAWEŁ BOROWIECKI

Fot. pixabay.com

Pewien brytyjski psycholog – Cliff Arnall – postanowił „zbadać", który dzień w roku jest tym najgorszym, najsmutniejszym. Biorąc pod uwagę różne czynniki zewnętrzne niewpływające zbyt optymistycznie i pozytywnie na nasz nastrój (np. zimna, pochmurna pogoda, brak odpowiedniej ilości światła słonecznego, itp.) doszedł do wniosku, że trzeci poniedziałek stycznia – psycholog nazwał go Blue Monday – jest najbardziej smutnym i depresyjnym dniem w ciągu całego roku. Oczywiście depresja nie jest tym samym co smutek. Jest chorobą, której towarzyszy wiele innych trudnych emocji i objawów, które z pewnością nie są chwilowe i spowodowane jakąś jedną smutną sytuacją, wydarzeniem. O depresji napiszę szerzej w jednym z moich kolejnych artykułów i poświęcę jej znacznie więcej miejsca.

Wracając do „badań" pana Arnalla, których wyniki ogłosił w 2004 r., dość szybko środowiska naukowe i psychologiczne uznały je za pseudonaukę niepopartą żadnymi wiarygodnymi dowodami. Osobowość człowieka, jego emocje i nastrój są znacznie bardziej złożone i nie można uznać, że na większość wpływają tylko niekorzystne warunki pogodowe czy niespełnione noworoczne postanowienia. Dlatego właśnie wnioski Arnalla ujęto w duży cudzysłów.

Emocje to nasze ustosunkowanie do siebie samego, do innych ludzi i do całego świata. Słowo „emocja" pochodzi od łac. „emovere", co oznacza „ruszanie z miejsca". Emocje są właśnie tym, co nas motywuje do określonych zachowań, działań, wpływa na nas. Każda emocja jest po coś, ma dla nas jakieś znaczenie. Dlatego nie ma złych i dobrych emocji. Mogą być one dla nas przyjemne i miłe lub nieprzyjemne i trudne. Smutek należy do tej drugiej grupy. Jest jedną z 8 emocji podstawowych.

Ujęte są one w 4 pary przeciwieństw:

- radość – smutek;
- strach – gniew;
- zdziwienie – oczekiwanie;
- akceptacja – niechęć.

Wszystkie pozostałe emocje są złożone i stanowią mieszankę tych podstawowych.

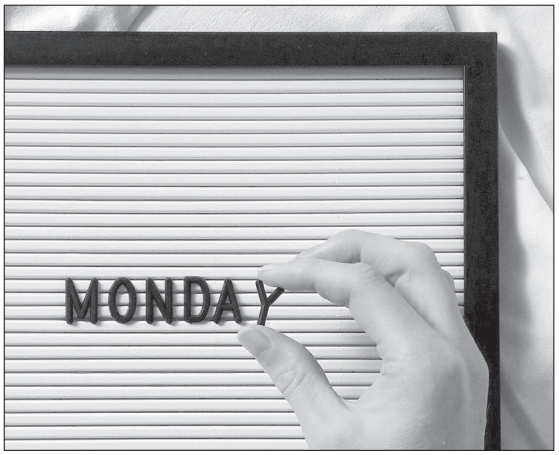
Smutek jest czymś naturalnym i normalnym. Tak wyposażyła nas natura. Jest reakcją na nieprzyjemne dla nas wydarzenia, utratę. Dzięki niemu wiemy, co jest dla nas ważne, jakie mamy potrzeby i czego nam brakuje. Skłania nas do refleksji nad sobą i nad tym, co się dzieje wokoło. Komunikuje innym, że potrzebujemy pomocy.

Smutek przeważnie jest reakcją na przykre dla nas doświadczenie i jak każda emocja, z czasem po prostu mija i nie trwa wiecznie. Jeżeli smutek nie utrzymuje się zbyt długo i nie utrudnia znacząco naszego funkcjonowania, możemy bez specjalistycznej pomocy psychologicznej coś z nim zrobić (a nawet powinniśmy). Na pewno nie należy go w sobie tłumić ani bać się go wyrażać, np. za pomocą słów, płaczu, itp. Ze smutkiem możemy spróbować radzić sobie sami lub z pomocą innych osób – naszych bliskich. Ważne, aby coś robić, nie pozostawać bezczynnie z naszymi smutnymi myślami. Wtedy jest duża szansa, że uda

nam się nad nimi zapanować, a one nie zapanują nad nami. Możemy na przykład: porozmawiać o naszych odczuciach i problemach z kimś, komu ufamy, porobić coś, co lubimy, zająć się czymś przyjemnym, posłuchać muzyki, iść na spacer, narysować lub opisać nasze emocje. Izolowanie się przez dłuższy czas, gdy jesteśmy smutni, nie jest zbyt dobre, ale na krótki czas może okazać się pomocne. Każdy ma prawo przeżywać swój smutek tak jak chce – albo samemu, albo w towarzystwie innych. Jeśli ktoś chce pobyć przez chwilę sam, to dajmy mu tę przestrzeń i pozwólmy na to. Jednym z największych błędów jest zachęcanie kogoś do aktywności na siłę lub mówienie, by się uśmiechał, gdy nie ma w danej chwili na to ochoty. Uśmiech jest czymś naturalnym, związanym z inną emocją – radością. Nie powinien być wywoływany u nikogo sztucznie i na zawołanie. ■

Blue Monday to szkodliwy mit

„Najbardziej depresyjny dzień w roku" zwykle jest datowany na trzeci poniedziałek stycznia. Psychologowie walczą z tym powszechnym mitem.



Fot. pixabay.com

Wskazują, że w ten sposób sami wywołujemy negatywne myśli, a dodatkowo bagatelizujemy problemy ze zdrowiem psychicznym, sugerując, że depresja jest niewinnym, krótkotrwałym zaburzeniem nastroju. Sam twórca tego terminu zaangażował się w kampanię #stopbluemonday. Z drugiej strony psychologowie podkreślają, że w okresie zimowym, kiedy niesprzyjająca aura powoduje spadki nastroju i energii, warto jednak zadbać o swój komfort psychiczny i odpowiednią dawkę odpoczynku.

Większość naukowców i psychologów uważa termin Blue Monday i wzór, zgodnie z którym powstał, za niedorzeczny i opierający się na zmiennych, nienaukowych podstawach. Co istotne, sam jego twórca po latach przyznał, że wyznaczył tę datę na zlecenie biura podróży Sky Travel, które poprosiło Arnalla o wskazanie najlepszego terminu na rezerwację letniej wycieczki. Z kolei w 2018 roku – znowu we współpracy z biurem podróży Virgin Holidays – Arnall zaczął kampanię #stopbluemonday, aby obalić własny mit.

– Blue Monday nie ma naukowej podstawy. Psychologowie twierdzą, że nie istnieje, ale z drugiej strony – zjawisko jest o tyle ciekawe, że wiele osób naprawdę twierdzi, że tego dnia odczuwa depresję. To działa jak samospełniająca się przepowiednia. Jeżeli słyszymy, że ten dzień jest depresyjny, zaczynamy w to wierzyć i faktycznie czujemy się gorzej, nakręcamy się negatywnie, a spadek energii tłumaczymy sobie właśnie Blue Monday – mówi dr Karolina Oleksa-Marewska, psycholog o specjalności klinicznej i wykładowca Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu.

Jak podkreśla, spadki energii i obniżenie nastroju są w okresie zimowym naturalne, bo odpowiada za to niesprzyjająca aura: zimno, krótkie dni, brak światła słonecznego i niedobory witaminy D. Jednak równie duże znaczenie mają: odpowiednie podejście, aktywność, zadbanie o własny komfort psychiczny i odpowiednią dawkę odpoczynku.

– Jeżeli sami sobie wmawiamy, że jest nam smutno i źle, to trudno jest z tego stanu wyjść. Trzeba myśleć pozytywnie, przełamać się, wyjść na spacer, basen czy do kina. Aktywność automatycznie powoduje, że zaczynamy inaczej się czuć i myśleć – mówi dr Karolina Oleksa-Marewska. – Bardzo lubię duńską filozofię hygge, w której chodzi o relaks, błogość, nicnierobienie. Duńczycy są uważani za bardzo szczęśliwy naród, ale oni robią proste rzeczy. Zapalają sobie świeczkę zapachową, odpoczywają pod ciepłym kocem, dają sobie przestrzeń na to, żeby się nie przesilać, nie zmuszać do aktywności, kiedy są zmęczeni – mówi dr Karolina Oleksa-Marewska.

Długotrwałe zmęczenie może bowiem prowadzić do poważniejszych problemów ze zdrowiem czy chociażby depresji.

– Depresja jest terminem, którego dziś albo nadużywamy, albo go bagatelizujemy. Występuje, kiedy mamy spadek energii, obniżony nastrój, ale również spowolnienie psychoruchowe, mniejsze zainteresowanie przyjemnościami, które do tej pory nas cieszyły, problem ze snem, spadek masy ciała. Według klasyfikacji chorób ICD-10 ten stan musi się utrzymywać przynajmniej dwa tygodnie. Jeżeli czujemy, że coś takiego się z nami dzieje, nie powinniśmy tego bagatelizować. Wiele osób przeczekuje ten okres, myśląc, że to chwilowe. Tymczasem przeczekanie powoduje rozwój tego zaburzenia i wtedy potrzebujemy już poważniejszej pomocy. Dlatego warto zgłosić się do specjalisty – podkreśla dr Karolina Oleksa-Marewska. ■

Źródło: newseria.pl

Po zawale serca trzeba nauczyć się żyć na nowo

O tym, jak zawał serca zmienia życie i jak nowoczesne leki mogą poprawić funkcjonowanie pacjentów kardiologicznych, mówi Agnieszka Wołczenko, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia „EcoSerce", która sama mierzy się z konsekwencjami zawału serca.

SANDRA DWORAK

Fot. nadesłana

Doświadczyła Pani zawału serca – jak zmieniło się Pani życie po tym incydencie?

Drastycznie. Po takim incydencie świat wygląda po prostu inaczej. Ostatnie miesiące przed zawałem były dla mnie bardzo ciężkie – zawodowo, prywatnie, ale także zdrowotnie. Miałam bardzo intensywną pracę, która polegała głównie na wyjazdach, więc większość czasu byłam poza domem. Miałam równocześnie pod opieką moją ciężko chorą mamę i dziecko. Tempo życia i nadmiar stresu, a nawet niedożywienie, bo często zapominałam o jedzeniu – doprowadziły mnie do zawału. Nic go nie zwiastowało, nie było żadnych objawów czy symptomów. Dzięki szybkiej reakcji mojej córki i przyjazdowi pogotowia wciąż żyję. Pierwszy raz moje serce zatrzymało się w karetce. Drugi – na stole operacyjnym. Gdybym miała jechać gdzieś dalej, prawdopodobnie by się już nie udało. Czas jest tutaj kluczowy. Po zawale moje życie bardzo się zmieniło. Musiałam ograniczyć aktywność zawodową – mój stan zdrowia nie pozwala na to, żeby wrócić do pracy. Szybko się męczę, dlatego staram się nie nadwyrężać, bo wiem, że następnym razem mogę nie mieć tyle szczęścia. Są dni, kiedy czuję, że mogę góry przenosić, ale są też takie, kiedy nic nie mogę. Obecnie przyjmuję leki, które poprawiają wydolność serca, dzięki temu mam lepsze samopoczucie i więcej siły. Możliwości, które dają, są dla mnie bardzo istotne, bo każda codzienna czynność sprawia mi trudności i bardzo szybko się męczę. Mam odczucie, że odkąd włączono te leki, to odrobinę poprawił mi się komfort funkcjonowania. Ponadto korzystam z przenośnego urządzenia do tele-EKG, a to daje mi z kolei większe poczucie bezpieczeństwa, bo mam świadomość, że w dowolnym momencie moje EKG zostanie natychmiast ocenione przez dyżurującego lekarza i w razie konieczności natychmiast zostaną podjęte odpowiednie kroki.

Jednocześnie zdałam sobie sprawę, że trzeba wziąć sprawy w swoje ręce, zacząć mówić o realnych problemach pacjentów kardiologicznych. Rozpoczęłam działania edukacyjne, skierowane przede wszystkim do kobiet. Jestem zdecydowanie bardziej otwarta na ludzi, pomagam z przyjemnością za każdym razem, kiedy tylko mogę. Zawał właściwie sprawił, że urodziłam się niejako na nowo.

Co jest najważniejsze dla pacjenta podczas leczenia? Jakie znaczenie ma możliwość stosowania nowoczesnego leczenia?

Ważna jest przejrzystość informacji. Pacjent powinien być dość mocno świadomy spraw związanych ze swoją chorobą, ryzyka jej nawrotu, różnych czynników wpływających na złe samopoczucie, itd. Taka edukacja powinna odbywać się zrozumiałym dla niego językiem. Pacjent, zwłaszcza kardiologiczny, potrzebuje wsparcia i zrozumienia, szczególnie że stres w naszym przypadku jest po prostu zabójczy.

Bardzo ważna, jeśli nie kluczowa, jest możliwość stosowania nowoczesnego leczenia. Choroby ewoluują, masa zewnętrznych czynników wpływa na ryzyko zawału czy pogorszenie stanu zdrowia, dlatego też medycyna (zarówno technologie sprzętowe, jak i lekowe) musi nadążać za zmianami. Obecnie w Polsce dla pacjentów po zawale dostępne są leki najnowszej generacji, które działają w sposób bardziej celowany. Przyjmując lek innowacyjny, nie obciążamy pozostałych narządów, doświadczamy mniej skutków ubocznych. Stare leki nie przynoszą już oczekiwanych efektów, a nowe działają rewelacyjnie i pozwalają na normalne funkcjonowanie pacjentów po zawale. Dzięki nim możemy uniknąć kolejnych niebezpiecznych incydentów zdrowotnych oraz niewydolności serca.

Pacjenci mają prawo do korzystania z każdej nowej, skutecznej opcji terapeutycznej, każdej przełomowej innowacji. Są niestety pacjenci, którzy uważają, że skoro nie mają objawów, to nic im nie dolega i dlatego rezygnują z przyjmowania leków, a także tacy, których nie stać na nowoczesne leki.

Obecnie postęp medycyny, w którym istotną rolę odgrywają innowacyjne leki, sprawia, że leczenie wielu chorób, w tym chorób serca, jest coraz skuteczniejsze – czy zauważa Pani te zmiany?

Tak jak powiedziałam wcześniej – medycyna, w tym leki, musi nadążać za zmianami cywilizacyjnymi. Spotykam pacjentów, którzy stosują najbardziej nowoczesne leki i widzą czasem spektakularną poprawę stanu zdrowia albo chociaż samopoczucia. To ostatnie jest również niezwykle ważne, ponieważ wpływa na stan psychiczny chorych. Poznałam jakiś czas temu młodego chłopaka z Warszawy – marzył o studiach wojskowych. Żeby się na nie dostać musiał przejść szereg badań. Okazało się, że ma chore serce. Wcześniej nie był tego świadomy. Choroba uniemożliwiła mu pójście na studia, chłopak zupełnie się załamał. Przyjmował różne leki, które nie przynosiły pożądanych rezultatów. Dopiero lek nowszej generacji pomógł mu wrócić do normalnego funkcjonowania i przede wszystkim – do samodzielności. Przywrócił temu młodemu mężczyźnie tak ważne poczucie pewności siebie i własnej męskości.

Czego brakuje pacjentom z chorobami serca w Polsce?

Brakuje na pewno edukacji. W dość trudnych czasach, kiedy system ochrony zdrowia boryka się z wieloma problemami, pacjent powinien w jakimś stopniu umieć sam sobie radzić. Ważna jest integracja pacjentów kardiologicznych. Ogólnopolskie Stowarzyszenie EcoSerce jest taką platformą, gdzie pacjenci znajdą pomoc, wsparcie, różnego typu istotne dla chorych inicjatywy. Równie ważna jest integracja organizacji pacjenckich, np. w ramach Koalicji Serce dla Kardiologii. Pacjentom kardiologicznym brakuje również wsparcia psychologicznego. Zgłaszają się do nas pacjenci, którzy czasem błagają o pomoc, wsparcie, pokierowanie do psychologa czy psychiatry. Niezwykle istotną sprawą są: brak dostępu do lekarzy specjalistów w małych miejscowościach i placówek ratujących życie, no i oczywiście kolejki. Równie ważna dla pacjentów kardiologicznych jest możliwość stosowania leków nowej generacji, które pozwolą im być bardziej samodzielnymi – wyjść z domu, spotkać się ze znajomymi i być aktywnymi zawodowo. ■

Czy wiesz, że...?

Gdy w 1772 roku William Heberden opisał dławicę piersiową, znane mu przypadki dotyczyły przeważnie mężczyzn. „Jeżeli spotkasz mężczyznę z uczuciem dyskomfortu w okolicy serca, z bólem barku po stronie serca, wiedz, że śmierć jest blisko". „Widziałem blisko 100 osób z takimi zaburzeniami, wśród nich trzy kobiety. Wszyscy pozostali byli mężczyznami około lub po 50. roku życia" – pisał. Jednak jak wykazały przeprowadzone w 2000 roku badania obejmujące 5000 pacjentów, o ile nietypowe objawy dławicy ma 19 proc. mężczyzn, to kobiet aż 60 procent.

Jako „męska choroba" postrzegany jest zwłaszcza zawał serca. O ile u mężczyzny objawem zawału serca jest zwykle typowy ból zamostkowy, to u kobiet mogą wystąpić dolegliwości ze strony układu pokarmowego, nudności, duszności, zmęczenie, spadek tolerancji wysiłku czy uczucie zatykania. W przypadku zawału dane statystyczne potwierdzają częstsze jego występowanie u mężczyzn, ponadto mężczyźni zawałowcy są o 10 lat młodsi niż kobiety. Kobiety częściej od mężczyzn przeżywają ostrą fazę zawału serca, jednak w późniejszym okresie to one umierają częściej – zwłaszcza w ciągu pierwszych 30 dni po zawale śmiertelność kobiet jest aż 2-3 razy wyższa.

Serce kobiety waży mniej, ale kurczy się częściej, przy każdym skurczu wyrzucając mniej krwi niż męskie. Jego naczynia wieńcowe mają mniejszą średnicę, cieńsze ściany i kręty przebieg, a krążenie oboczne jest mniej rozwinięte. Z wiekiem ulega mniejszym zmianom. Z powodu odmienności anatomicznych płeć żeńska stanowi niezależny czynnik ryzyka występowania powikłań po zabiegu kardiochirurgicznym. ■

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

Rekordowy WOŚP

Za nami kolejna odsłona największego grania w skali kraju i świata. Czerwone serduszka, setki tysięcy wolontariuszy, setki wydarzeń o charakterze sportowym, kulturalnym i rozrywkowym. Jak co roku w drugą niedzielę stycznia, w całym kraju odbywa się wielkie święto pomagania a wraz z nim powraca nadzieja w ludzką solidarność i przekonanie, że wspólnie można działać cuda.

RAFAŁ SUŁEK

Nie zważając na mowę nienawiści i hejtu, rokrocznie Polacy pokazują, że nie jest im obojętne to, co Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy robi dla poprawy sytuacji w polskiej służbie zdrowia. Z roku na rok przybiera też na sile opór tych, którzy nie podzielają narodowego entuzjazmu wspólnego grania, lecz wraz ze wzrostem siły atakujących – rośnie mobilizacja tych, którzy w ten dzień pokazują, jak wielkie mają serca.

– To, co wydarzyło się w ubiegłym roku, dało nam siłę. Za nami kolejny Finał i ogromne zwycięstwo. Kolejny raz pokazaliśmy swoją jedność oraz to, że to, co robimy, jest dotykalne, gdyż z efektów naszego zwycięstwa korzystamy wszyscy, każdego dnia – mówił Jurek Owsiak podczas konferencji prasowej podsumowującej tegoroczny Finał. Zaapelował również do władz krajowych o narodową debatę nad stanem polskiej służby zdrowia, który jest katastrofalny i grozi mu zapaść. – Brakuje 60 tys. lekarzy, brakuje 100 tys. personelu medycznego. Tego się nie załatwi w ciągu sekundy, tego nie załatwią też pieniądze. To jest zapaść systemowa. Jako WOŚP przez cały Finał mówiliśmy, że chcemy kupować najnowocześniejszy sprzęt, ale pojawia się ogromna obawa, że za chwilę nie będzie miał kto tego sprzętu obsługiwać.

Fot. Rafał Sułek

W samym Elblągu drugi rok z rzędu padł rekord zbiórki i jest on większy od ubiegłorocznego. Przypomnijmy, w 2019 roku zebrano 421 580,10 zł. Podczas 28. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Elblągu funkcjonowały 62 sztabiki, a na ulicach kwestowało 450 wolontariuszy. Na rzecz zapewnienia najwyższych standardów diagnostycznych i leczniczych w dziecięcej medycynie zabiegowej grali tego dnia wszyscy: dzieci, młodzież, seniorzy, organizacje pozarządowe, szkoły, firmy prywatne, ośrodki kultury i sportu, a nawet zwierzęta. Już drugi rok z rzędu swoją cegiełkę do wspólnego pomagania dołożył również ks. Kazimierz Klaban z Parafii Dobrego Pasterza w Elblągu, który na rzecz Orkiestry przekazał całą niedzielną tacę zebraną od wiernych. Po godzinie 14:00 na elbląskiej starówce rozpoczęły się licytacje ze sceny oraz występy artystyczne. Kilkukrotnie pobijano rekord zlicytowanych przedmiotów. Jednym z nich była aukcja koszulki, która została zlicytowana za 700 zł. Prowadzący aukcję w podziękowaniu za hojność licytującego zasponsorował także... kebaba.

Na zakończenie dnia nie zabrakło tortu ufundowanego przez Wojewódzki Szpital Zespolony oraz światełka do nieba, które w tym roku miało formę pokazu laserowego.

– Podziękowania dla wszystkich, którzy byli zaangażowani w organizację 28. Finału WOŚP w Elblągu. Dziękuję całemu sztabowi z szefem Bogusławem Miluszem na czele. Ogromne podziękowania dla wszystkich wolontariuszy, sponsorów, organizatorów lokalnych sztabików. Wielkie dzięki również dla Elblążan za szczodrość i wielką życzliwość. To był niesamowity dzień czynienia dobra. Mieliśmy wiatr w żaglach! – napisał Witold Wróblewski na swoim profilu Facebookowym. ■

Znamy kwotę deklarowaną 28. Finału!

– 28. Finał postanowiliśmy poświęcić zbiórce pieniędzy dla zapewnienia najwyższych standardów diagnostycznych i leczniczych w dziecięcej medycynie zabiegowej. Chirurdzy wszystkich specjalności dzień i noc w całej Polsce ratują życie dzieci, dlatego postanowiliśmy wesprzeć ich tak ważną pracę – informuje Fundacja WOŚP. Pierwsze efekty 28. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy zostały już podsumowane.

Na kwotę deklarowaną składają się kwoty szacunkowe, które przesyłały sztaby w dniu Finału, kwoty pozyskane dzięki zbiórkom elektronicznym (m.in. na wplacam.wosp.org.pl czy na Facebooku) do 12 stycznia oraz darowizny przekazane przez partnerów. Kwota na koncie to natomiast fizyczne, przekazane już na konto Fundacji WOŚP darowizny.

Pod koniec stycznia licznik na stronie głównej Fundacji WOŚP został zatrzymany. Kwota, którą udało się uzbierać w trakcie 28. Finału to aż 115 362 894 PLN!

Ostateczną kwotę pozyskanych środków poznamy tradycyjnie w okolicach 8 marca. ■

Oprac. Red.

Źródło: wosp.org.pl

WOŚP zagrała w SOSW nr 1

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 zbiórkę na rzecz WOŚP rozpoczął już 9 stycznia. Nie brakowało ciast, wyrobów własnych, a wśród przedmiotów, które znalazły się w loterii fantowej, były nawet buty na obcasie.

MATEUSZ MISZTAL

– W naszej loterii znajdziemy wszystko. Gramy od wczoraj, więc dziś takich gadżetów orkiestrowych, jak koszulka, kubek czy smycz, już nie mamy, bo zeszło to bardzo szybko. Dziś mamy kiermasz słodkości, ciasta, słodycze, smalec z ogórkiem, Mamy też powidła, konfitury jest loteria fantowa i dwie tablice pięknej biżuterii – mówi Ewa Łukaszewska, nauczyciel w SOSW nr 1. – Gramy z WOŚP ponad 10 lat. Ja tu jestem osobą, która zarządza akcją, ale nie byłoby tego grania z WOŚP, gdyby nie zespół ludzi, który od lat wspiera tę inicjatywę w naszej szkole, to Katarzyna Pietrzyńska, Katarzyna Kaszewska, Asia Chrzanowska i Sylwia Witomska, a także rada rodziców. W tym roku będziemy też kwestować z uczniami w niedzielę [kwestowano w dniu Finału WOŚP – red.]. Wszystko odbywa się we współpracy z rodzicami i dziadkami dzieci, którzy zadeklarowali swoją pomoc tego dnia – dodaje.

W 2019 roku dzięki działaniom placówki na konto Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy powędrowało 2015,23 zł, a w 2020 roku 3 362,86 zł. ■

Fot. Mateusz Misztal

Serduszko za serce w SOSW nr 2

Pracownicy, uczniowie, ich bliscy i przyjaciele Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 ponownie udowodnili, że magia dzielenia się dobrem zawsze działa.

Fot. Monika Szałas

MONIKA SZAŁAS

Koordynatorkami WOŚP w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 były Anna Krygier, Anetta Cieśla i Anna Walewska, a w przygotowanie 28. Finału WOŚP włączył się cały ośrodek.

– Miałyśmy bardzo mało czasu z uwagi na przerwę świąteczną. Szkoła, przedszkola, grupy wychowawcze – cała ekipa się zaangażowała i własnymi siłami udało nam się wszystko zorganizować – mówi Anetta Cieśla, jedna z koordynatorek akcji.

– Współpracowała cała kadra, nie tylko pedagogiczna, wszyscy pracownicy. Zawsze możemy liczyć na moje koleżanki i kolegów, na przyjaciół placówki. To zaangażowanie jest w 100 procentach, bo tu nie ma przymusu, wszystko płynie prosto z serca. Jest dla nas naturalne, że trzeba pomagać – dodaje Marzena Żachowska, pedagog w SOSW nr 2.

28. Finał WOŚP w ośrodku wypełniony był magią – wynikającą z potrzeby dzielenia się dobrem i tą, którą przygotowano dla uczestników wieczoru, szczególnie najmłodszych. Wszyscy mogli spróbować swoich sił na strzelnicy czy torze przeszkód, a dla zmęczonych i głodnych przygotowano kawiarenkę i wiejskie jadło. Dzieci mogły pobawić się na magicznym interaktywnym dywanie, rozwiązywać zagadki, żeby wygrać fanty z magicznej skrzyni skarbów, główną atrakcją był występ magika, a czarów nie zabrakło też podczas niezliczonych gier i zabaw oraz w spektaklu przygotowanym przez nauczycieli.

– Co roku 6 grudnia robimy Święto Czynienia Dobra i tak naprawdę spektakl był przygotowany na ten dzień. Przedstawienie bardzo spodobało się dzieciom, więc poproszono nas, żebyśmy wystawili je jeszcze raz – mówi Arleta Stolarek, nauczycielka klas I-III.

Swoje talenty prezentowali nie tylko nauczyciele – na scenie wystąpił zespół Diamenty, odbył się również koncert rockowy i pokaz tańca towarzyskiego. Głównym punktem programu była – jak zawsze pełna emocji – licytacja voucherów przekazanych przez sponsorów. Przy każdej atrakcji stała kolorowa puszka, do której można było dołożyć swoją cegiełkę na WOŚP w atmosferze „serduszko za serce". Ostatecznie w placówce zebrano 10 592,15 zł.

– Pomaganie jest bardzo ważne, uczę tego moje dzieci – Zuzię i Kacpra. Najważniejsze, żeby one też wiedziały, że to istotne – zaznacza Rafał Zarębski, tata ucznia SOSW nr 2. ■

Poland Business Run 2019 postawi na nogi 94 osoby

27 tys. osób, które wystartowały w Poland Business Run 2019, ma powód do dumy. Fundacja organizująca charytatywną sztafetę podała oficjalne wyniki biegu – pomoc trafi aż do 94 osób z niepełnosprawnością ruchową. To o 30 więcej niż wcześniej zakładano. Dofinansowania obejmą protezy kończyn, sprzęt ortopedyczny i medyczny, a także rehabilitację.

ANGELIKA HAŁOŃ

11 grudnia Fundacja Poland Business Run podsumowała kolejny rok pracy podczas uroczystej gali finałowej w Muzeum Techniki i Sztuki Japońskiej Mangha w Krakowie. Podziękowano władzom miast i instytucji, które co roku goszczą charytatywną sztafetę, sponsorom i organizatorom biegu, a także organizacjom i firmom, które wspierają Fundację i jej podopiecznych na różnych polach.

– Trudno uwierzyć, że kolejny rok i kolejny Poland Business Run już za nami. Ogromnie się cieszę, że znów możemy państwu pokazać naprawdę imponujące liczby: wspólnie zdołaliśmy pomóc aż 94 osobom z całej Polski, którym dofinansowaliśmy 41 protez kończyn, 63 turnusy rehabilitacyjne oraz 14 sztuk sprzętu ortopedycznego – wyliczała Agnieszka Pleti, prezes fundacji. – Cieszymy się, że z roku na rok udaje nam się gromadzić wokół siebie coraz więcej firm i biegaczy chcących razem z nami pomagać – dodała.

Najlepszym dowodem na realny wymiar niesionej pomocy była obecność na gali beneficjentów biegu, którzy o własnych nogach (i protezach) wyszli na scenę, by podziękować zaproszonym gościom.

– Amputację przeszedłem w lutym tego roku na skutek wypadku w pracy. Dzięki pomocy Fundacji otrzymałem protezę, a także turnus rehabilitacyjny, podczas którego nauczyłem się ponownie chodzić. Jest grudzień, a ja stoję przed Państwem i już mogę powiedzieć, że biorę udział w projekcie Fundacji pod nazwą Trenerzy Wsparcia. Po niezbędnych szkoleniach będę mógł pomagać innym osobom po amputacji i na swoim przykładzie pokazać, że da się żyć bez nogi. Dziękuję za tę szansę – mówił podczas gali Dominik Skalski beneficjent Kraków Business Run 2019.

Wśród beneficjentów biznesowej sztafety nie zabrakło także sportowców. W Krakowie pojawił się Piotr Kąkol, który trenuje rzuty lekkoatletyczne w kadrze Polski.

– Wzruszenie i uczucia towarzyszące mi, gdy stoję tu przed państwem, mógłbym porównać do pierwszego występu w barwach naszej reprezentacji. To dzięki Wam i dzięki biegaczom mam nową protezę, która otwiera przede mną nowe sportowe możliwości. Mam nadzieję, że wykorzystam je jak najlepiej podczas Paraolimpiady w Tokio – komentował beneficjent biegu Poznań Business Run 2019.

Gala była także szansą na pokazanie innych inicjatyw Fundacji, które nie są tak znane szerszej publiczności jak bieg Poland Business Run. Powołane przez organizację i działające już od roku w Krakowie Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu, specjalizujące się w pomocy osobom po amputacji, przyjęło już ponad pół tysiąca pacjentów. Ze specjalnych turnusów z nauką chodu o protezie skorzystały 63 osoby z całej Polski, głównie beneficjenci ubiegłorocznej sztafety biznesowej.

Fundacja zorganizowała także zimowe i letnie obozy sportowe i integracyjne dla osób z dysfunkcjami narządów ruchu. Rozpoczęła też nowy projekt aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnością, na który pozyskała grant od korporacji State Street.

Uroczystą galę Poland Business Run poprowadziła Magdalena Miśka Jackowska. Spotkanie uświetnił występ Agi Zaryan, wokalistki jazzowej, która podbija serca publiczności, koncertując na całym świecie. Towarzyszył jej Michał Tokaj, wybitny pianista i kompozytor, dwukrotny laureat nagrody Fryderyk.

Kolejny bieg Poland Business Run odbędzie się 6 września 2020. Więcej informacji o inicjatywach Fundacji, a także Raport Roczny organizacji znaleźć można na stronie polandbusinessrun.pl. ■

Fot. Fundacja Poland Business Run

PATRONAT
Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Co zmieniła kampania „Włącz się”?

Fundacja On/Off kończy działania związane z kampanią „Włącz się”. Jej celem była edukacja pracodawców w zakresie możliwości i korzyści wynikających z zatrudnienia osób niepełnosprawnych na otwartym rynku pracy.

Na samym początku warto wspomnieć Kartę Praw Osób Niepełnosprawnych uchwaloną w 1997 roku, w której znajduje się zapis mówiący, że osoby niepełnosprawne mają prawo do pracy na otwartym rynku pracy zgodnie ze swoimi kwalifikacjami, wykształceniem i możliwościami oraz do korzystania z doradztwa zawodowego i pośrednictwa, a gdy niepełnosprawność i stan zdrowia tego wymaga – prawo do pracy w warunkach dostosowanych do potrzeb niepełnosprawnych.

Ta jasna deklaracja była jednym z powodów, dla których Fundacja On/Off postanowiła działać. Osoby z niepełnosprawnością nie muszą pracować wyłącznie w zakładach pracy chronionej. Takie rozwiązanie nie sprzyja zwalczaniu krzywdzących stereotypów, wręcz daje przyzwolenie na dyskryminację na rynku pracy.

Osoby z niepełnosprawnością wpływają na społeczne postawy firmy i pozwalają na integrację, czego świadoma jest firma Meyra Group.

– Nasze produkty tworzone są z myślą o osobach z niepełnosprawnością i kierowane do nich. Każdy projekt musi być dokładnie przemyślany, aby spełniał wysokie wymagania. Osoby, które korzystają m.in. z naszych wózków chcą być aktywne, pracować i być w jak największym stopniu samodzielne. Dlatego postanowiliśmy wesprzeć najpierw kampanię, a teraz również projekt „Ortotyka 3D”. Chcemy przyczyniać się do zwiększania możliwości osób z niepełnosprawnością – mówi Michał Perner.

Aby wpłynąć na stały wzrost zatrudnienia wśród osób z niepełnosprawnością, potrzeba działań całego środowiska. Zarówno organizacji pozarządowych, instytucji publicznych, firm, jak i samych zainteresowanych. To wyzwania, które należy podjąć.

– Przez kilka miesięcy dotarliśmy do wielu pracodawców. Poinformowaliśmy, że zatrudniając pracownika z niepełnosprawnością pracodawca otrzymuje comiesięczne dofinansowanie do wynagrodzenia. Przedstawiliśmy, że osoby z niepełnosprawnością są dobrze przygotowane do wykonywania pracy w obszarze zawodów przyszłości. Na portalu z ofertami pracy dla osób z niepełnosprawnością Diru.pl przed jego nową odsłoną pojawiali nowi ogłoszeniodawcy, którzy oferowali zatrudnienie. Widzimy, że nasza praca przyniosła wymierne efekty – podkreśla Bartosz Koplin, Prezes Fundacji On/Off.

Firmy powinny być świadome, że dzisiaj jest miejsce dla odpowiedzialnych podmiotów, zaangażowanych społecznie, których deklaracje nie kończą się na firmowych raportach i deklaracjach. Na uwagę zasługuje z pewnością Omni3D, która oprócz wsparcia kampanii wyszła z inicjatywą realizacji pilotażowego projektu skierowanego do osób z niepełnosprawnością ruchową: „Ortotyka 3D”. W ten sposób chce dać przykład innym

Fot. Fundacja On/Off

podmiotom, że na różne sposoby można włączyć się w proces aktywizacji osób z niepełnosprawnością. Wydruki 3D, które powstaną w ramach wspomnianego projektu i mają pozwolić uczestnikom na większą aktywność.

Zatrudnienie osób z niepełnosprawnością to korzyści dla dwóch stron umowy. Dla jednych to aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym, dla drugich budowa nie tylko odpowiedzialnej, a nawet etycznej firmy. ■

Fundacja On/Off

Fundacja On/Off prowadzi działania poprawiające jakość życia osób z niepełnosprawnością, pomoc w zakresie usamodzielnienia i aktywizacji zawodowej na otwartym rynku pracy oraz przeciwdziałanie dyskryminacji.

SPONSORZY KAMPANII
- Spółka EXCO A2A Polska Sp. z o.o.
- OMNI3D
- MEYRA GROUP

PARTNERZY KAMPANII:
- Agencja NPROFIT
- Polsko-Japońska Akademia Technik Komputerowych
- Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu
- Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych „Alter Idem” UMCS

Patronat nad kampanią objął Związek Przedsiębiorców i Pracodawców.

Krakowskie miejsca przyjazne seniorom

Przede wszystkim kultura, ale też zdrowie, komunikacja miejska oraz aktywne spędzanie wolnego czasu – to głównie w tych obszarach działają laureaci akcji „Miejsce przyjazne seniorom". Akcja jest odpowiedzią na oczekiwania krakowskich seniorów, poszukujących miejsc, w których mogą czuć się dobrze i komfortowo, a także takich, które oferują ciekawe możliwości spędzania czasu.

Głównym celem tej inicjatywy jest promowanie działających na terenie Krakowa instytucji: kulturalnych, edukacyjnych, rekreacyjnych, użyteczności publicznej, a także kawiarni, sklepów i innych miejsc, które odpowiadają na potrzeby osób starszych poprzez dostosowanie architektury oraz oferowanie produktów, usług i zniżek dopasowanych do oczekiwań seniorów.

Pod koniec 2019 roku podczas uroczystej gali w Centrum Kongresowym ICE Kraków poznaliśmy instytucje i firmy, które w swojej ofercie mają przedsięwzięcia, produkty i usługi dostosowane do potrzeb starszych mieszkańców miasta.

Tytuły i certyfikaty „Miejsca przyjaznego seniorom" otrzymali:

- Centrum Kultury Podgórza (ul. Sokolska 13),
- Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II (ul. Prądnicka 80),
- Krakowskie Biuro Festiwalowe (ul. Wygrana 2),
- Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne SA w Krakowie (ul. św. Wawrzyńca 13),
- Ośrodek Kultury im C.K. Norwida (os. Górali 4-5),
- Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 8 w Krakowie (ul. Na Błonie 15).

Nagrodzone miejsca mogą przez trzy lata posługiwać się specjalnym znakiem informującym o wyróżnieniu. W latach 2011-2018 wręczono w sumie 150 certyfikatów „Miejsce Przyjazne Seniorom" i przyznano 53 wyróżnienia. Wśród nagrodzonych i wyróżnionych są instytucje, biblioteki, kluby fitness, hotele, kawiarnie, a nawet galeria handlowa.

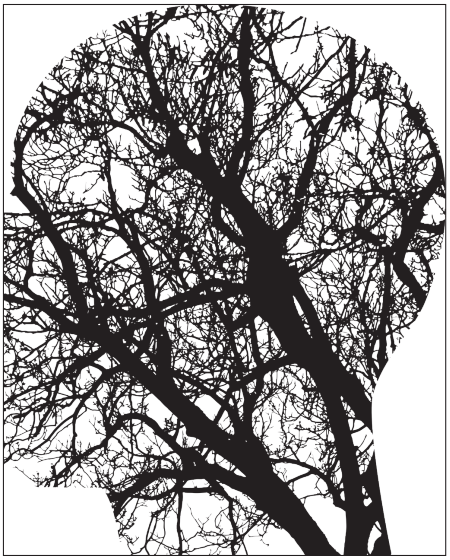
Organizatorem i realizatorem akcji ze strony Gminy Miejskiej Kraków jest Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia UMK, a ze strony województwa małopolskiego – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie. ■

Oprac. Red.

Źródło: krakow.pl

„Siłownia Pamięci" dla pracujących z seniorami

Fundacja Pracownia Badań i Innowacji Społecznych STOCZNIA przygotowała projekt „Siłownia Pamięci", by upowszechniać wiedzę na temat treningu umysłu dla osób starszych oraz ułatwiać prowadzenie tego typu zajęć z seniorami.



Fot. pixabay.com

Wszyscy wiemy, jak ważny dla naszego funkcjonowania jest sprawny umysł. Niestety wraz z biegiem lat starzeje się nie tylko ciało, ale i nasz mózg. Badania dowodzą, że regularny trening umysłu pozwala usprawnić jego funkcje, takie jak pamięć, spostrzegawczość czy umiejętność planowania. Pomoże w tym projekt „Siłownia Pamięci".

Na stronie silowniapamieci.pl znajduje się praktyczny i bezpłatny komplet materiałów opracowanych przez Fundację we współpracy z ekspertkami pracującymi na co dzień z seniorami:

- poradnik – wprowadzający w tematykę treningów pamięci,
- ćwiczenia wraz z kartami pracy – sprawdzone w praktyce na zajęciach z seniorami,
- scenariusze zajęć – propozycje zajęć grupowych na cały rok kalendarzowy,
- aplikacje MEMO – do pracy na tabletach, stworzone we współpracy z osobami starszymi.

Na stronie zainteresowane osoby będą mogły całkowicie za darmo pobrać materiały i bliżej zapoznać się z tematem treningu umysłu. ■

Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

Źródło: uml.lodz.pl

Droga, którą warto pójść

Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych od wielu lat wspiera ludzi, którzy chcą poprawić swoją sytuację życiową. Taki cel mają realizowane tu projekty. Projekt „Droga do niezależności" to nie tylko droga na rynek pracy, ale także pomoc w wyjściu do ludzi, w odkryciu potencjalnych możliwości i nowych życiowych perspektyw. Pomaga w tym zespół doświadczonych i empatycznych specjalistów.

TERESA BOCHEŃSKA

„Droga do niezależności" to kolejny projekt ERKON mający na celu aktywizację społeczną i zawodową osób bezrobotnych, zwłaszcza długotrwale bezrobotnych, które z różnych przyczyn mają trudności w wejściu lub powrocie na rynek pracy

Mogą w nim uczestniczyć osoby niepełnosprawne i pełnosprawne w wieku 15-64 lat, preferowane są osoby korzystające z pomocy społecznej, które ukończyły Program Aktywnej Integracji lub korzystają z pomocy żywnościowej w ramach POPŻ.

Podjęcie pracy jest głównym celem projektu, ale nie jest bezwzględnym warunkiem uczestnictwa. Organizatorzy zapewniają spotkania indywidualne i grupowe z psychologiem, doradcą zawodowym oraz trenerem pracy. Spotkania indywidualne z powyższymi specjalistami pomagają rozwiązywać osobiste problemy beneficjentów, a także służą budowaniu indywidualnej ścieżki kariery zawodowej – czyli tworzeniu planu na przyszłość. W razie potrzeby uczestnicy mogą też otrzymać pomoc prawną.

Spotkania grupowe mają charakter integracyjny, szczególnie ważny dla osób, którym dokucza samotność. W ramach tych spotkań prowadzone są warsztaty, uczące m.in. sporządzania CV czy przygotowywania się do rozmowy kwalifikacyjnej. Na ostatnim etapie wchodzi do gry trener pracy, który w oparciu o rozeznane potencjalne możliwości i zainteresowania danej osoby szuka odpowiedniego miejsca pracy, rozmawia z pracodawcą, przygotowuje beneficjenta do spotkania z pracodawcą, czasem towarzyszy – za zgodą pracodawcy – w miejscu pracy, pomagając nawiązać kontakty, zapoznać się z obowiązkami, zwłaszcza wtedy, gdy beneficjentem jest osoba z niepełnosprawnością.

Do udziału w projekcie zgłosili się mieszkańcy Elbląga i okolic, wielu w średnim i starszym wieku, po krótszym lub dłuższym – czasem wieloletnim – okresie bezrobocia.

Na co liczą osoby zgłaszające się do uczestnictwa w projekcie? Czasem na podjęcie pracy, a czasem tylko na wsparcie w powrocie do życia społecznego.

Zapytaliśmy jedną z uczestniczek, panią Renatę, co ją skłoniło do zgłoszenia się do udziału w projekcie. – Miałam duże trudności w znalezieniu pracy, bo przed jej utratą bardzo długo pracowałam w jednym miejscu. Chyba stąd wzięła się nieumiejętność szukania, niepewność, nieumiejętność bycia wśród ludzi. Bez pracy byłam krótko, od kwietnia ubiegłego roku, ale u mnie to się wiązało z depresją, z poważnym kryzysem psychicznym. Przyszłam tutaj prosto z grupy terapeutycznej, po pół roku terapii, więc dla mnie to jest kontynuacja terapii, wyjścia do życia i ruszenia dalej. Nie liczę na to, że tu mi ktoś znajdzie pracę, ale że będę miała taki parasol ochronny w ruszeniu dalej. Chcę wrócić do pracy nie tylko w celach zarobkowych, ale także do kontaktów z ludźmi. Zawsze byłam aktywna, lubiłam robić coś dla ludzi. Przyszłam tu z nadzieją, że to się uda – w głosie pani Renaty słychać tę nadzieję.

Oczekiwania pani Renaty zgodne są z celami projektu. Zespół specjalistów, którzy tu pracują, robi wszystko, żeby im sprostać. ■

NOWE W ELBLĄGU

Tramwaje i rozkład jazdy

Fot. Rafał Sułek

Tramwaje Elbląskie wzbogaciły się o nowy tabor. Nowo wyprodukowane tramwaje są przystosowane do potrzeb osób z ograniczoną sprawnością ruchową. Koszt jednego to niemal 2 mln złotych. Miasto zakupiło też dwa tramwaje z Łodzi, które przeszły gruntowny remont. Koszt jednego z nich po modernizacji to 350 tys. złotych. W Elblągu trwa także budowa węzła przesiadkowego w okolicach dworca. Jak podkreśla prezydent Wróblewski, inwestycja ta ma zostać zakończona jeszcze w 2020 roku.

– Łącznie będziemy mieli już pięć nowych tramwajów, które wyprodukowała poznańska firma „Modertrans". Dwa już dziś są w Elblągu, niedługo pojawią się dwa kolejne. I w następnym roku ten ostatni, piąty – mówi prezydent Elbląga, Witold Wróblewski.

To nie jedyne zmiany, jakie przechodzi elbląska komunikacja miejska. W lutym zmienia się bowiem rozkład jazdy – szczegółowe informacje znaleźć można na razemztoba.pl oraz na zkm.elblag.pl. ■

Mateusz Misztal

Radiowozy i łódź patrolowa dla policji

Fot. nadesłana

W Komendzie Miejskiej Policji w Elblągu odbyła się odprawa służbowa podsumowująca 2019 rok. Była to też okazja do oficjalnego przekazania Policji nowego sprzętu: elbląską jednostkę zasilono o 5 nowych radiowozów oraz łódź patrolową. Radiowozy to samochody Toyota Land Cruiser, a łódź służbowa – Parker 800. Sprzęt przekazał nadinsp. Tomasz Klimek Komendant Wojewódzki Policji w Olsztynie. ■

Krzysztof Nowacki

Budy dla psów ze schroniska

Fot. nadesłana

20 nowych bud dla psów zakupiono dla elbląskiego schroniska. Było to możliwe dzięki szczodrości elblążan, którzy wzięli udział w zbiórce pieniędzy zorganizowanej przez Biuro Prezydenta Miasta podczas Świątecznych Spotkań Elblążan oraz pozyskanym środkom sponsorskim. Nowe, drewniane budy są ocieplane, mają również otwierane dachy. ■

Joanna Urbaniak

Krzesełka kardiologiczne i ambulans

Fot. nadesłana

Do Działu Ratownictwa Medycznego Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu trafił nowy ambulans zakupiony ze środków Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Koszt karetki to 350 tys. zł.

Dodatkowo, tym razem dzięki dofinansowaniu Wojewody Warmińsko-Mazurskiego, do szpitalnych karetek zakupiono również nowy model krzesełek kardiologicznych, posiadający funkcję zjeżdżania po schodach. Jak zaznaczają ratownicy, pozwoli to w dużym stopniu odciążyć pracę ratowników medycznych, którzy po kilkanaście razy dziennie muszą znosić po schodach wózek z pacjentem. Co najważniejsze, poprawi to także bezpieczeństwo pacjentów. Koszt 8 krzesełek kardiologicznych to 99 tys. zł. ■

Anna Kowalska

Nagrodzeni przez prezydenta

Fot. Rafał Sułek

Po raz kolejny wręczono Nagrody Prezydenta – wyróżnienia przyznawane za wybitne osiągnięcia w pracy na rzecz społeczności naszego miasta za ubiegły rok.

– Jak co roku w Święto Trzech Króli spotykamy się, by podsumować miniony rok oraz nagrodzić tych, którzy w rozwój naszego miasta wnieśli szczególny wkład. To dla mnie zawsze wielki zaszczyt i honor móc podziękować oraz nagrodzić tych, którym Elbląg leży gorąco na sercu – rozpoczął swoją przemowę Prezydent Elbląga, Witold Wróblewski. – Coroczny Koncert Noworoczny to również okazja do podsumowań i refleksji oraz wskazania planów i kierunków działania na najbliższe miesiące – dodał prezydent.

– Szanowni Państwo, praca dla naszego miasta jest dla mnie zaszczytnym wyzwaniem. Nie mógłbym jednak sprostać mu w pojedynkę. Wielokrotnie podkreślam, że miasto to nie tylko urząd, ale również przedsiębiorstwa, placówki oświatowe, instytucje kultury, sportu, organizacje pozarządowe oraz wszyscy mieszkańcy. Jestem dumny, że Elbląg ma tak wspaniałych mieszkańców oraz przyjaciół, którzy dzięki ciężkiej pracy, ale również wielkiej pasji oraz chęci realizacji swoich marzeń przyczyniają się do promocji i rozwoju miasta. O takich ludziach zwykle mówię, że im się chciało chcieć. Chcieć zrobić coś dla siebie, dla innych, dla miasta. Bardzo za to dziękuję – powiedział prezydent Elbląga Witold Wróblewski.

Po raz pierwszy Nagrody Prezydenta przyznane zostały w 1991 roku. Do tej pory wyróżnienie to otrzymało 219 laureatów indywidualnych i zbiorowych.

Nagrody za 2019 rok otrzymali w poszczególnych kategoriach otrzymali:

Działalność ekologiczna: Park Krajobrazowy Wysoczyzny Elbląskiej
Przedsiębiorczość i innowacja: Polish Snail Holding
Działalność społeczna: ks. Edward Rysztowski Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN
Ochrona zdrowia: Anna Szyszka
Sport i turystyka: Ognisko Sportów Wodnych „Fala”
Kultura i sztuka: Elżbieta i Wojciech Minkiewiczowie
Działalność oświatowa i naukowa: Teresa Kubryń
Inne (nagrody przyznane za kształtowanie współpracy międzynarodowej i przyjaźni pomiędzy dwoma miastami): Jadwiga Hryniewicz – Elbląg (ze Stowarzyszenia Elbląg – Oise) oraz Marie-Claire Garreau – Compiegne (ze Stowarzyszenia Elbląg – Oise).

Prezydent przyznał również jedną Nagrodę Honorową, którą otrzymał prof. dr hab. inż. Zbigniew Walczyk. ■

Rafał Sułek

By mogli pomagać innym

Niosą pomoc osobom potrzebującym wsparcia w załatwianiu codziennych spraw, wspierają także instytucje i organizacje pozarządowe, które poszukują wolontariuszy w realizacji własnych zadań. Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu w 2020 roku kolejny już raz realizuje projekt pn. „Miejskie Centrum Wolontariatu”.

– Zachęcamy wszystkich do korzystania z Miejskiego Centrum Wolontariatu: zarówno tych, którzy potrzebują pomocy, jak i tych, którzy chcą tę pomoc ofiarować. W swoich działaniach pozyskujemy wolontariuszy stałych i akcyjnych, którzy następnie podejmują pracę na rzecz instytucji, organizacji i osób indywidualnie potrzebujących pomocy. Prowadzimy szkolenia dla instytucji i organizacji z zakresu zarządzania pracą wolontariuszy, a także szkolenia dla samych wolontariuszy. Przeprowadzamy spotkania z młodzieżą; uczniami i studentami w szkołach i uczelniach, aby poszerzyć wiedzę na temat wolontariatu – zaprasza do współpracy Laura Mickiewicz z Miejskiego Centrum Wolontariatu. ■

MIEJSKIE CENTRUM WOLONTARIATU W ELBLĄGU

Fot. nadesłana

Bieżące oferty wolontariatu znaleźć można na stronie centrumelblag.pl/strefa-wolontariatu oraz na profilu facebookowym: facebook.com/rcwelblag.

Biuro Regionalnego Centrum Wolontariatu znajduje się przy ul. Związku Jaszczurczego 17 w pok. nr 26. Tel: 55 235 18 85. Adres mailowy: wolontariat@centrumelblag.pl.

Zadanie realizowane jest przy współudziale finansowym samorządu Miasta Elbląg.

Źródło: Regionalne Centrum Wolontariatu

Bezpieczna przyszłość Kamili

Są już dorośli, ale nie ze wszystkim sobie radzą. Dopóki mieszkają z rodzicami, mogą zaspokajać swoje potrzeby, uczyć się lub pracować, uczęszczać do różnych placówek, w miarę swoich możliwości korzystać z dóbr kultury czy uprawiać sport. Gdy zostają sami, najczęściej świat im się zamyka w czterech ścianach DPS. A może być inaczej, gdy osieroconą osobę z niepełnosprawnością otoczy krąg wsparcia.

TERESA BOCHEŃSKA

Elbląskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną postanowiło utworzyć dla swoich dorosłych podopiecznych kręgi wsparcia, które pozwolą im wieść samodzielne życie, gdy zostaną na świecie sami. Uczą się tego w pilotażowym projekcie „Bezpieczna Przyszłość". Na początek zawiązane zostało partnerstwo wielu organizacji i instytucji, które wykonują różnego rodzaju usługi społeczne. Przygotowują się też sami przyszli beneficjenci.

Jedną z nich jest Kamila.

Pod opieką taty

Kamila ma 36 lat, mieszka z tatą (mama nie żyje), ma dwie siostry, z których jedna wyemigrowała do Anglii. Jeździ na wózku inwalidzkim, ma też kłopoty z płynną wymową.

Dzieciństwo i młodość przeżyła w małej miejscowości, w której nie było niczego, co może pomóc osobom z niepełnosprawnościami. Skończyła gimnazjum, ale nie miała możliwości dalszego kształcenia. Co gorsza, o mało nie straciła wzroku: przez lata nieleczona jaskra spowodowała utratę widzenia w jednym oku, drugie zostało z trudem uratowane po przeprowadzce do Elbląga.

– Kiedy tu przyjechałam, otworzył się dla mnie świat, Tam, gdzie poprzednio mieszkaliśmy, nic dla niepełnosprawnych nie było – opowiada Kamila. Ma swój pokój, dostosowaną łazienkę, komputer. Problemem jest wyjście z domu: w budynku jest winda, ale prowadzą do niej schody, zbyt wąskie, żeby zamontować tam platformę. Potrzebuje asystenta, który pomógłby jej wyjść do kina czy na spacer, do urzędu lub lekarza. W Elblągu zaczęła uczęszczać do warsztatu terapii zajęciowej. Tu okazało się, że bardzo lubi gotować: w domu było to niemożliwe – tata nie dawał jej noża do ręki z obawy, że się skaleczy. W warsztacie Kamila spędza tyle czasu w pracowni kulinarnej, ile to możliwe – nie tylko przyrządza różne potrawy, ale i poznaje nowe przepisy, wyszukuje ciekawostki. Tata bardzo się zdziwił, gdy pokazała, co potrafi i teraz pomaga mu w kuchni.

Warsztaty oferują nie tylko zajęcia na miejscu. – Niedawno byłam w Ustce, a wcześniej we Wrocławiu – mówi z uśmiechem Kamila. Podróże też ją bardzo cieszą. Odwiedziła już kilkakrotnie siostrę w Anglii.

Fot. Teresa Bocheńska

Co będzie bez taty?

Czas płynie nieubłaganie, trzeba przygotować się na przyszłe życie bez taty. Nie zostanie sama – w Elblągu mieszka młodsza siostra z rodziną i chce Kamili pomagać. Trzeba będzie jednak w większym stopniu radzić sobie samodzielnie. Próbą samodzielnego życia był pobyt w mieszkaniu treningowym. Mieszkania treningowe w ramach jednego z projektów prowadziło PSONI. W ciągu dwóch lat trwania projektu Kamila uczestniczyła w nim kilkakrotnie. Radziła sobie bardzo dobrze – gdyby otrzymała w przyszłości mieszkanie wspomagane, potrzebna byłaby jej tylko niewielka pomoc w samodzielnym funkcjonowaniu.

Chciałaby pracować – próbowała zatrudnić się jako pomoc kuchenna, ale jej odmówiono, bo „wózkowiczowi" byłoby za trudno dźwigać ciężkie gary. Nie może też długo siedzieć przy komputerze – tu na przeszkodzie stoi choroba oczu. Alternatywą byłoby rękodzieło artystyczne, do czego Kamila ma zdolności i zamiłowanie: na spotkaniu przedświątecznym, na którym rozmawiamy, spod rąk Kamili wychodzi pięknie ozdobiona bombka choinkowa. W wolnych chwilach tworzy kwiaty z bibułek, różne ozdoby i gadżety, wisiorki z koralików, ma wiele własnych pomysłów i marzy o kursie florystycznym.

To nie jedyne marzenie Kamili. – Na zajęciach w WTZ trzeba było wypisać swoje marzenia na kartonikach i przykleić je na większym kartonie – opowiada. – Wypisałam dwa: psiak i chłopak. Powiedziałam tacie, że chciałabym mieć psa, ale tata odpowiedział, że pies to obowiązek – mówi z żalem. Może dałoby się spełnić marzenie o przyjacielu psie, gdyby mogła samodzielnie wyjeżdżać z mieszkania.

Kamila już ma krąg przyjaciół: koleżanki i kolegów z warsztatów, instruktorów i terapeutów z PSONI. Do kręgu wsparcia, oprócz nich i osób bliskich zaproszone zostaną organizacje i instytucje, które będą służyły pomocą, gdy zajdzie taka potrzeba. Jak jej życie w takim kręgu się potoczy, czas pokaże – nasza bohaterka patrzy w przyszłość z nadzieją. ■

PATRONAT
Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Aktywizowali i integrowali.

Zakończył się projekt „Akademia +60”

Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu od 1 kwietnia do 30 grudnia 2019 r. realizowało projekt „Akademia +60”. Oczekiwany efekt? Aktywizacja osób starszych w ramach oryginalnych działań edukacyjno-animacyjnych oraz likwidacja barier społecznych poprzez integrację międzypokoleniową.

Projekt skierowany był głównie do seniorów z Elbląga w odpowiedzi na ich potrzeby zgłaszane podczas badań ewaluacyjnych, przeprowadzonych w ramach projektu „Kultura dla seniora – senior dla kultury”, realizowanego w 2018 r., ale działaniami objęto również kilka okolicznych miejscowości: Rogajny, Suchacz, Milejewo i Słobity.

Z myślą o grupie odbiorców 60+, ale także o dzieciach i młodzieży, zorganizowany został cykl spotkań międzypokoleniowych „Od juniora do seniora” i warsztaty artystyczne pod nazwą „Arteintegracja”. W ramach spotkań międzypokoleniowych „Od juniora do seniora” w Elblągu odbyły się warsztaty krawieckie, kulinarne, tańca intuicyjnego oraz warsztaty artystyczne.

– Idea międzypokoleniowych warsztatów zrodziła się z pragnienia podkreślenia wagi roli, jaką w naszym życiu odgrywają osoby starsze oraz pokazanie dzieciom, że mogą liczyć na pomoc i wsparcie osób starszych, nawiązać z nimi kontakt i nauczyć się od nich czegoś ciekawego – mówią realizatorzy projektu „Akademia +60”. Z kolei warsztaty „Arteintegracja” odbyły się w czterech miejscowościach regionu: Rogajnach, Suchaczu, Milejewie i Słobitach. Uczestnicy tych warsztatów wykonywali naturalne mydła oraz lasy w słoiku. Wspólna praca twórcza dwóch pokoleń – młodych i osób starszych – sprzyjała przełamywaniu barier, przyczyniając się do integracji międzypokoleniowej mieszkańców w poszczególnych miejscowościach.

Kolejnym działaniem projektowym były organizowane w CSE „Światowid” od września do grudnia 2019) warsztaty edukacyjne dla seniorów, które podzielono na dwa bloki. Pierwszy z nich to blok warsztatów artystycznych pn. „Radość tworzenia”, w ramach którego odbyły się warsztaty filmowe, DIY – zrób to sam, języka angielskiego z elementami teatru, a także warsztaty ruchowe „Joga śmiechu”. Drugi blok pn. „Senior w Sieci” objął warsztaty edukacyjne, w ramach których zorganizowano zajęcia poruszające problematykę taką jak instalowanie aplikacji na smartfonie, obsługa programu graficznego CANVA, media społecznościowe i bankowość internetowa.

W grudniu odbyły się Targi Seniora, które stanowiły podsumowanie całego projektu i były okazją do zaprezentowania efektów warsztatów dla seniorów – i tak uczestnicy warsztatów języka angielskiego z elementami teatru przygotowali spektakl teatralny w języku angielskim, uczęszczający na warsztaty filmowe zaprezentowali film, który wspólnie nagrywali podczas zajęć, a uczestnicy warsztatów jogi śmiechu przygotowali specjalny performance. Podczas Targów odbyły się prelekcje oraz panel dyskusyjny „Stop wykluczeniu społecznemu!”. Można było również samodzielnie przygotować bożonarodzeniową kartkę w technice scrapbookingu, a oprócz tego skorzystać z nieodpłatnego badania słuchu i zapoznać się z ofertą elbląskich firm: Hotelu Elbląg i EL-COMP. Ponadto, przez cały czas trwania imprezy, można było zasięgnąć informacji oraz uzyskać różnorodne porady, ponieważ w Targach wzięli udział również przedstawiciele elbląskich instytucji i urzędów. Wydarzenie uświetniły występy regionalnych zespołów folklorystycznych i grup wokalnych. ■

Fot. CSE „Światowid”

Partnerzy projektu „Akademia +60”: Szkoła Podstawowa im. Janusza Korczaka w Rogajnach, Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika w Słobitach, Stowarzyszenie Inicjatorów Społecznych „Przyjazny Krąg”, Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Milejewie, Stowarzyszenie „Jantar”, Uniwersytet III Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu, Niepubliczna Szkoła Podstawowa i Oddział Przedszkolny im. Kaprów Polskich w Suchaczu, Stowarzyszenie „Babska Wyspa – Strefa Pozytywnej Energii” w Elblągu, Akademia Rękodzieła w Elblągu, Stowarzyszenie Kobiet Aktywnych „Fantazja” przy SM „Zakrzewo” w Elblągu.

Projekt „Akademia+60” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

CSE „Światowid”

Metamorfoza seniorów w „Niezapominajce”

Młodzież z Zespołu Szkół Inżynierii Środowiska i Usług przeniosła seniorów w lata 20., fundując im niesamowitą metamorfozę, po której nadszedł czas na pokaz mody. Podsumowano tym samym trwający od września w DPS „Niezapominajka” projekt realizowany przez Środowiskowy Hufiec Pracy w Elblągu.

MATEUSZ MISZTAL

Spotkanie upłynęło w atmosferze wzajemnej życzliwości, a na twarzach seniorów nie brakowało uśmiechu.

– Dziś mamy podsumowanie projektu Europejskiego Korpusu Solidarności „Elbląskie Metamorfozy”. Są tu dziś uczniowie Zespołu Szkół Inżynierii Środowiska i Usług, którzy są w tym korpusie i wciągają też do działań tutaj swoje koleżanki i kolegów. Koordynatorem całego projektu jest Środowiskowy Hufiec Pracy w Elblągu. Wraz z młodzieżą od kilku miesięcy przychodzimy tu i zajmujemy się seniorami – mówi Dorota Perlejewska, komendant Środowiskowego Hufca Pracy w Elblągu. – Tematem przewodnim dzisiejszego spotkania są lata dwudzieste. Młodzież szykuje metamorfozę podopiecznych „Niezapominajki” i całość wieńczy pokaz mody. Mamy tutaj profesjonalnego fotografa. Wykonuje on zdjęcia przed metamorfozą i po metamorfozie. Z całej tej naszej akcji chcemy zrobić potem wystawę w Światowidzie i w Urzędzie Miasta. Nie mogę nie wymienić tu DPS-u „Niezapominajka”, który nam otwiera szeroko drzwi i dzięki niemu możemy tutaj z młodzieżą przychodzić i starszym ludziom umilać czas – dodaje.

Początkowo do wzięcia udziału w inicjatywie chętnych było pięcioro uczniów. Z każdym kolejnym spotkaniem liczba ta się zwiększała. Metamorfozę seniorów przygotowało szesnaścioro uczniów ZSIŚiU. Realizowany projekt trwał od września i kończy się właśnie w styczniu, ale jak zaznaczają pomysłodawcy projektu, o DPS „Niezapominajka” nie zapominają i nadal będą odwiedzać seniorów, dbając o ich wygląd.

– Pomysł na realizację projektu rodził się powoli. Początkowo młodzi ludzie przychodzili tu od czasu do czasu, strzygli, malowali włosy i pomyśleliśmy, że fajnie byłoby to rozwinąć, zrobić na odrobinę większą skalę. Napisaliśmy więc projekt, dostaliśmy dofinansowanie z Europejskiego Korpusu Solidarności, dzięki któremu mamy pieniądze na materiały, przybory kosmetyczne i cały sprzęt, który tu wykorzystujemy do pracy – opowiada Dorota Perlejewska.

W pokazie wzięła także udział młodzież z Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Kamionku Wielkim. Chłopcy towarzyszyli seniorom na wybiegu. Sami zainteresowani dziękowali za zaangażowanie młodych ludzi. Chętnych, by mniejszą lub większą metamorfozę przejść, było dwudziestu podopiecznych DPS.

Fot. Mateusz Misztal

– Nie mogliśmy im odmówić, musieliśmy tak podzielić prace młodzieży, żeby zajęli się tymi seniorami, którzy po prostu chcą ładnie wyglądać. W każdym wieku każdy chce dbać o swój wygląd – zaznacza Dorota Perlejewska.

– Wykonywałyśmy dziś fryzury wzorowane na lata 20. ubiegłego stulecia. Stosowałyśmy też różne dodatki, na przykład błyszczące spinki. Były też wykonywane strzyżenia męskie i damskie, ponadto układanie fryzur w fale, które były bardzo modne w tamtych czasach. Dobierałyśmy też fryzury do konkretnej stylizacji, w której dana osoba miała wystąpić w pokazie – mówią Amelia Całka i Aleksandra Celińska-Wolendowicz, uczennice z Zespołu Szkół Inżynierii Środowiska i Usług. – Jesteśmy tu po raz czwarty – dodają zgodnie.

– Realizując ten projekt mieliśmy dwa cele. Przede wszystkim rozwój umiejętności zawodowych tej młodzieży, która się uczy w szkole branżowej pierwszego stopnia w zawodzie fryzjer, kosmetyczka. Z drugiej strony chodziło o spotkanie międzypokoleniowe. To niesamowita wymiana doświadczeń. Ci młodzi ludzie z osobami doświadczonymi spotykali się raz w tygodniu przez wiele miesięcy i był czas nie tylko na to, by zrobić metamorfozę, ale i na to, by się poznawać wzajemnie. Młodzież miała okazję posłuchać, co podopieczni DPS-u pamiętają ze swojej młodości, jak wtedy się żyło. Oni mają w sobie wiele historii, wiele przeżyć. To jest element projektu, którego nie ocenimy, ale to jest najważniejszy cel tego przedsięwzięcia – zaznacza Paweł Kowszyński, z-ca warmińsko-mazurskiego wojewódzkiego komendanta OHP. – Po dzisiejszym spotkaniu planuję napisanie wniosków o kolejne granty, bo widać i po młodzieży i po seniorach, że warto takie projekty międzypokoleniowe realizować. Jest takie powiedzenie: Ktoś, kto przeniósł górę, zaczął od małych kamyczków. Niech to będzie właśnie taki mały kamyczek, który rozpocznie granty w Elblągu na dużą skalę. Cieszę się, że osoby starsze otrzymały pomoc od młodzieży, a osoby starsze pokazały tym młodym ludziom, jakie cele są ważne w życiu. ■

W Elblągu startuje ECEZ

W Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego uroczyście zainaugurowano działalność Elbląskiego Centrum Edukacji Zawodowej. Powierzchnia użytkowa nowego budynku liczy 1,702m².

MATEUSZ MISZTAL

– Dziś szczególny dzień dla Elbląga, dla przedsiębiorczości, dla edukacji. Kilka lat temu, gdy startowałem w wyborach do samorządu, mówiłem o tak zwanym złotym trójkącie, czyli współpracy między samorządem, biznesem a szkołami czy uczelniami. Funkcjonowały w naszym mieście centra kształcenia praktycznego, zawodowego i ustawicznego. Każdy w jakimś stopniu pewne zadania realizował. Chodził mi po głowie taki pomysł, by te działania zintegrować. By powstał taki system, który będzie wychodził naprzeciw potrzebom uczniów, którzy chcą się kształcić zawodowo – mówi prezydent Elbląga, Witold Wróblewski. – Dziś kończymy taki pierwszy etap tworzenia Elbląskiego Centrum Edukacji Zawodowej. Tutaj, w tej lokalizacji przy ul. Bema 54, część obiektów jest zmodernizowana część dobudowana. Powstają tu pracownie kształcące w kierunkach zawodowych – dodaje.

W nowym obiekcie utworzone zostały cztery pracownie specjalistyczne: stolarsko-ciesielska, budowlana, energii odnawialnej oraz odlewnicza z kuźnią.

– Chcemy tak prowadzić edukację, by uczniowie po zajęciach praktycznych mieli taki zasób wiedzy i umiejętności, który pomoże im w późniejszej pracy. Chcę pogratulować panu prezydentowi, panu dyrektorowi, ale i samorządowcom, bo wiele spraw rozwija się także dzięki nim, bo chodzi o to, by sam Elbląg, ale i cały subregion i Warmia i Mazury dobrze się rozwijały – mówił podczas konferencji Gustaw Marek Brzezin, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego. – Myślę, że drugiego takiego Centrum Edukacji Zawodowej na Warmii i Mazurach nie znajdziemy – dodał i na ręce prezydenta Wróblewskiego przekazał herb województwa warmińsko-mazurskiego, zaznaczając, że to centrum przysłuży się całemu województwu.

Jednym z celów powstałego Centrum Kształcenia Zawodowego jest zwiększenie współpracy szkół z pracodawcami, a w konsekwencji zapewnienie edukacji zawodowej wysokiej jakości i stworzenie efektywnego systemu przejścia z edukacji (kształcenia i szkolenia) do zatrudnienia.

Fot. Mateusz Misztal

– Jest to kolejna instytucja, która promuje kształcenie zawodowe. W ostatnich latach kształcenie zawodowe jest w dużym kryzysie. Popularność kształcenia zawodowego to jest coś, co przedsiębiorstwom, miastu, powiatowi, województwu leży na sercu i cieszę się bardzo, że to nowe centrum będzie to kształcenie promować. Jako firma Meble Wójcik będziemy mogli współpracować, na zasadzie wymian, praktyk, kształcenia personelu, młodych ludzi, którzy będą się dokształcać do różnych zawodów. Nas interesuje oczywiście najbardziej meblarstwo, ale różne zawody będą mogły pogłębiać swoją wiedzę i doświadczenie – mówi Piotr Wójcik, prezes firmy Meble Wójcik. – Ważne jest to, aby to centrum kształciło w duchu przyszłych wyzwań biznesu. Biznes 4.0, o którym się ostatnio tak dużo mówi, automatyka, która staje się już standardem w produkcji, robotyka, która już na wielu rynkach, szczególnie na zachodzie jest standardem, a w Polsce staje się coraz bardziej popularna, to wszystko, to są wyzwania dla tego centrum. Przyszli pracownicy, a dziś uczniowie tego centrum, to już nie będą pracownicy pracujący przede wszystkim ręcznie, a będą to operatorzy bardzo zaawansowanych urządzeń i myślę, że centrum będzie musiało w tym kierunku patrzeć – dodaje.

Korzyści z utworzonego centrum mają także płynąć do uczniów. Ci zyskają wyższe kompetencje zawodowe, co z powoduje, że na rynku pracy będą bardziej konkurencyjni. Nowe Centrum ma rozwijać kompetencje kluczowe, oczekiwane przez pracodawców.

– To jest inwestycja w przyszłe pokolenia, bo ja tak postrzegam tego typu placówki, tego typu przedsięwzięcia. To jest wielka odpowiedzialność za to, jak wychowamy naszą młodzież i jak ją przygotujemy do życia zawodowego, a przez to do osiągania swoich celów dla siebie, dla swojej rodziny. Nie da się tego zrobić w oderwaniu od rzeczywistości, która się ciągle zmienia, którą trzeba akceptować, nadążyć za nią i ją usprawniać – mówił obecny na spotkaniu poseł na Sejm RP, Władysław Kosiniak-Kamysz. – Pracodawcy oczekują dziś od pracownika przygotowania praktycznego i umiejętności współpracy – zaznaczył prezes Polskiego Stronnictwa Ludowego.

Koszt budowy pracowni to 11 190 000 zł. Powierzchnia użytkowa nowego budynku to 1,702 m². W Elblągu trwa także budowa i rozbudowa obiektów przy ul. Rawskiej. Powstaną tam kolejne pracownie, które będą tworzone pod potrzeby przedsiębiorców. Obecnie Elbląskie Centrum Edukacji Zawodowej liczy ok. 1000 uczniów i słuchaczy. ■

67 tys. na rzecz Fundacji Hospicyjnej

Ogromna kula śnieżna, do której można było wejść z rodziną bądź przyjaciółmi i przy okazji zrobić pamiątkowe zdjęcia (do odebrania także w formie bombki), była jedną z największych atrakcji zakończonego 1 stycznia Jarmarku Bożonarodzeniowego w Gdańsku. Okazuje się, że przyniosła ona także bardzo wymierny zysk, z którego skorzystają podopieczni gdańskiego hospicjum.

Fot. Dominik Paszliński / gdansk.pl

Śnieżna kula stała na Targu Węglowym od 23 listopada 2019 r. do 1 stycznia 2020 r. Kula przypominała te małe świąteczne kojarzone z dzieciństwem: pełna była śniegu, choinek i świątecznych ozdób. Była jednak o wiele większa niż dziecięca – miała prawie cztery metry wysokości i podobną szerokość. Dzięki takim rozmiarom mogła wejść do niej cała rodzina czy grupa znajomych. Kulę przygotowała Grupa GPEC.

Można było także zakupić mniejszą kulę lub bombkę ze zrobionym chwilę wcześniej zdjęciem z kuli-gigant. Wszystkie środki zebrane w ten sposób trafiły do Fundacji Hospicyjnej.

– Zebraliśmy ponad 67 tysięcy złotych dzięki sprzedaży kul, bombek oraz darowiznom przekazanym do puszek wolontariuszy. Efekt przeszedł nasze najśmielsze oczekiwania – przyznaje Justyna Ziętek, wiceprezes Fundacji Hospicyjnej. – Każdy zakup kuli, bombki czy zwykły datek to przepiękny gest dzielenia się dobrem z naszymi podopiecznymi.

Dzięki zebranym środkom sfinansowane zostaną pilne remonty budynku Hospicjum im. Ks. Dutkiewicza w Gdańsku, w tym remont dachu.

Zeszłorocznemu jarmarkowi bożonarodzeniowemu w Gdańsku przyznano tytuł trzeciego najpiękniejszego wśród świątecznych jarmarków w Europie.

– To dowód na to, że nasz jarmark pięknieje z roku na rok i nie odstaje od najlepszych jarmarków w innych europejskich miastach. Co więcej, co roku zaskakujemy. Tym razem symulatorem lotu sani św. Mikołaja, 5-metrową bramą w kształcie adwentowego kalendarza czy właśnie kulą śnieżną – wylicza Andrzej Bojanowski, prezes Międzynarodowych Targów Gdańskich. ■

Źródło: gdansk.pl

„Gdynia bez barier" od 21 lat

Gdynia od wielu lat konsekwentnie realizuje politykę społeczną mającą na celu pełne i aktywne uczestnictwo osób z niepełnosprawnością w życiu miasta. Efektem tych działań są architektura, przestrzenie, transport publiczny czy wydarzenia kulturalne, które coraz bardziej łączą, a nie dzielą wszystkie grupy społeczne.

Fot. gdynia.pl

Na przestrzeni lat zmieniało się nie tylko miasto, ale i sposób myślenia jego mieszkańców. Już po raz dwudziesty pierwszy w ramach konkursu „Gdynia bez barier" nagrodzeni zostaną ci, którzy wyróżniają się szczególną pracą na rzecz osób z niepełnosprawnością.

Celem cyklicznego konkursu „Gdynia bez barier" jest wyróżnienie instytucji, organizacji i osób prywatnych – autorów pomysłów i udogodnień, pomagających przełamać stereotypy związane z postrzeganiem osób z niepełnosprawnością. W konkursie nagradzane są inicjatywy przyczyniające się do likwidacji barier architektonicznych, komunikacyjnych i społecznych, utrudniających życie osobom z niepełnosprawnością.

Konkurs odbywa się w Gdyni nieprzerwanie od 2000 roku. Na przestrzeni lat inicjatywa rozrastała się. Z początku w konkursie nagradzane były projekty związane głównie z niwelowaniem barier architektonicznych, takie jak wybudowanie podjazdów, by osoba na wózku mogła ominąć „trzy schodki" prowadzące do wejścia. Z każdą kolejną edycją wśród laureatów zaczęły pojawiać się także projekty promujące nowoczesne i postępowe zachowania oraz styl myślenia o niepełnosprawności. Wyniki tegorocznego konkursu poznamy prawdopodobnie w maju. ■

Oswój nowotwór

Fundacja „Gdyński Most Nadziei" w ramach Akademii Walki z Rakiem zaprasza osoby z diagnozą nowotworową oraz ich najbliższych na spotkania, podczas których będzie można dowiedzieć się, jak wsparcie psychologiczne pomaga w budowaniu lepszej jakości życia.

Fot. gdynia.pl

Spotkania odbywają się co miesiąc i trwają trzy godziny (16:00-19:00). Prowadzi je mgr Michalina Frankowska, psycholog, psychoonkolog. Tematem głównym pierwszego spotkania (04.02) jest oswajanie lęku. Kolejne warsztaty (02.03) pomogą nauczyć się wyrażać swoje potrzeby i poprawić komunikację. Uczestnicy dowiedzą się też, jak przyjmować pomoc, skutecznie wspierać i mądrze towarzyszyć osobom bliskim. W kwietniu (06.04) w kontekście procesu zdrowienia i rehabilitacji zaplanowano pracę z przekonaniami i naukę nowych nawyków myśleniowych, a w maju (11.05) będzie można poznać techniki relaksacji, które wspierają radzenie sobie ze stresem.

Szczegółowe informacje oraz zapisy pod numerem telefonu: 58 661 94 56 lub mailowo: fundacja@mostnadziei.pl. ■

Źródło: gdynia.pl

Wsparcie na miarę potrzeb

Sopocki Model Wparcia Osób Zależnych i ich Opiekunów nie powstaje w próżni. Osoby, które z niego korzystają, mają wpływ na kształt programu. Służy temu cykl konsultacji, podczas których osoby z niepełnosprawnością i ich opiekunowie mogą podzielić się przemyśleniami, a przede wszystkim zasygnalizować swoje potrzeby.

Na styczeń zaplanowano spotkania konsultacyjne, które mają pomóc m.in. w odpowiedzi na pytania, co działa, a co nie w systemie opieki i wsparcia osób z niepełnosprawnościami, co można zmienić, czego najbardziej potrzebują osoby z niepełnosprawnością lub ich opiekunowie. Inicjatywa realizowana jest przez Zespół ds. Sopockiego Modelu Wsparcia Osób Zależnych i Ich Opiekunów. ■

Fot. pixabay.com

Źródło: sopot.pl

Gdańska Karta Mieszkańca w 2020

25 bezpłatnych wejść do obiektów kultury i sportu, setki rabatów, zbieranie bursztynowych punktów i szansa na wygranie biletu na wyjątkowy rejs, projekty dedykowane rodzinom, młodzieży, seniorom... a to wszystko tylko za 1 zł.

Fot. gdansk.pl

Aby w 2020 roku nadal cieszyć się możliwością korzystania z udogodnień wynikających z posiadania Karty Mieszkańca, trzeba dokonać opłaty 1 zł za pakiet mieszkańca, tzn. pakiet, który uprawnia do korzystania z bezpłatnych wejść oraz rabatów u partnerów. Opłaty można dokonać gotówką w Autoryzowanych Punktach Sprzedaży lub przelewem online po zalogowaniu się na swoje konto. ■

Pełną listę bezpłatnych wejść z Kartą Mieszkańca w 2020 roku znajdziesz na razemztoba.pl.

Źródło: gdansk.pl

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

300 mln zł na koniec roku

30 grudnia w Urzędzie Marszałkowskim w Olsztynie marszałek Gustaw Marek Brzezin i wicemarszałek Miron Sycz podpisali umowy z przedstawicielami PKP PLK oraz Szpitala Miejskiego św. Jana Pawła II w Elblągu na dofinansowanie w ramach RPO Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2014-2020.

Spółka PKP planuje prace na liniach kolejowych nr 220 i 221 na odcinku Olsztyn – Gutkowo – Dobre Miasto. Remont pozwoli na osiągnięcie maksymalnej prędkości pociągów pasażerskich do 100 km/h i towarowych do 80 km/h na linii kolejowej 220 i 70 km/h na linii kolejowej 221. W ramach projektu przewiduje się m.in. prace na 68 obiektach inżynieryjnych i 15 przejazdach kolejowo-drogowych. W planach jest również budowa trzech nowych przystanków: Olsztyn Śródmieście, Olsztyn Likusy, Olsztyn Redykajny. Wszystkie perony będą wyposażone w nowe ławki oraz wiaty, zamontowane zostaną także udogodnienia dla osób o ograniczonej możliwości poruszania się.

Z kolei Szpital Miejski św. Jana Pawła II w Elblągu zainwestować w podniesienie jakości i kompleksowości leczenia poprzez konsolidację usług zdrowotnych w zakresie lecznictwa zachowawczego i zabiegowego. ■

Źródło: warmia-mazury.pl

Podświetlone na różowo

Najbardziej charakterystyczne obiekty Olsztyna podświetlono na różowo – w ten sposób stolica Warmii i Mazur zaakcentowała Tydzień Prewencji Raka Szyjki Macicy. Nietypową iluminację miały ratusz, dawna wieża ciśnień przy ul. Żołnierskiej oraz planetarium.

Fot. olsztyn.eu

Z inicjatywą wystąpił olsztyński oddział Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny.

– Motywem przewodnim planowanych działań jest propagowanie wiedzy na temat raka szyjki macicy, zakażenia wirusem HPV oraz badań profilaktycznych – mówi koordynator lokalny projektu Pink Lips, Lena Tomaszek. – Za każdym razem staramy się zwrócić uwagę na kwestie związane z epidemiologią i ryzykiem rozwoju nowotworu szyjki macicy, jego pierwszymi objawami.

Projekt Pink Lips jest gestem solidarności z kobietami, które zachorowały na raka szyjki macicy. Studenci edukują zarówno kobiety, jak i mężczyzn, o wirusie HPV i jego wpływie na rozwój choroby nowotworowej, a także przekazują informacje na temat profilaktyki i zalet regularnych badań. ■

Źródło: olsztyn.eu

Seniorzy przebadani w urzędzie

Blisko ćwierć tysiąca osób wzięło udział w bezpłatnych badaniach zorganizowanych w Starostwie Olsztyńskim w Olsztynie z okazji Dnia Babci i Dziadka. Przybyli mogli przebadać się m.in. pod kątem wykrycia osteoporozy sprawdzić poziom cukru i ciśnienia tętniczego, poddać się spirometrii i przesiewowemu badaniu wzroku.

Fot. powiat-olsztyński.pl

Wśród gamy bezpłatnych badań było także badanie słuchu i badanie skóry. Można było również skorzystać z konsultacji z dietetykiem oraz uczestniczyć w instruktarzu samobadania piersi. Dodatkowo seniorzy mogli wyrobić kartę EKUZ oraz uzyskać dostęp do internetowego konta pacjenta (IKP).

– Tyle badań w jednym miejscu, w dodatku za darmo. Przecież normalnie trzeba byłoby iść do lekarza rodzinnego, prosić o skierowanie, a potem czekać kilka miesięcy w kolejce do specjalisty. Świetna inicjatywa – cieszy się pani Beata, jedna z pacjentek. ■

Źródło: powiat-olsztyński.pl

Zebrali 120 litrów krwi

Ponad 120 litrów krwi zebrano w 2019 roku w ramach comiesięcznej akcji przed Urzędem Marszałkowskim, którą ten wspólnie organizuje z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Bydgoszczy.

Od rozpoczęcia comiesięcznej akcji poboru krwi przed Urzędem Marszałkowskim minęły 3 lata. W 2019 roku akcja odbyła się 12 razy. Krew oddało 276 dawców.

– Krew mogą oddawać osoby pełnoletnie do 65. roku życia, zdrowe i ważące nie mniej niż 50 kilogramów. Zgłaszający się do oddania krwi powinien posiadać przy sobie dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i numer PESEL. Przed oddaniem krwi w ciągu doby należy wypić ok. 2 l płynów (woda mineralna, soki), być wyspanym i wypoczętym, spożyć lekki posiłek, w miarę możliwości wyeliminować z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, ograniczyć palenie papierosów i nie pić alkoholu (również w dniu poprzedzającym oddanie krwi) – zaznaczają organizatorzy.

Oddawanie krwi jest bezpieczne – w tym celu używa się wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku, w związku z czym nie ma zagrożenia zakażenia wirusami przenoszonymi drogą krwi. Wizyta w ambulansie rozpoczyna się od wypełnienia kwestionariusza i rejestracji oraz pobrania próbki krwi i badania lekarskiego. Sam pobór trwa około 5-10 minut (pobierana jest najczęściej jedna jednostka krwi pełnej, czyli 450 ml), a po nim następuje 15-minutowy odpoczynek, po którym dawca odbiera ekwiwalent kaloryczny (czekolady i sok).

W 2020 roku ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa stanie przed gmachem Urzędu Marszałkowskiego w dni: 16.01, 20.02, 19.03, 16.04, 21.05, 18.06, 16.07, 20.08, 17.09, 15.10, 19.11 i 17.12. Krew będzie można oddawać w godzinach 13:00-17:00. ■

Biuro Prasowe Urzędu Marszałkowskiego

Ruszyła Toruńska Baza Wolontariatu

Toruńska Baza Wolontariatu to platforma, która powstała z myślą o łączeniu osób i instytucji potrzebujących pomocy z osobami, które taką bezinteresowną pomoc mogą nieść.

Toruńska Baza Wolontariatu koreluje współpracę między wolontariuszami a organizacjami pozarządowymi. Każdy zainteresowany może na stronie www.2pietrotorun.pl/wolontariat założyć konto, odpowiadające danym potrzebom, tj. konto wolontariusza lub konto organizatora. Obie strony mogą komunikować się na platformie, pozyskując kontakty do odbycia wolontariatu lub uzyskania pomocy wolontariuszy przy organizacji wydarzenia.

Niezależnie od roli użytkownika można elektronicznie skontaktować się z odbiorcą. Na wskazane dane wpływa informacja o gotowości do podjęcia wolontariatu na wydarzeniu lub o wybraniu wolontariusza przez organizatora. Nowoczesne narzędzie informuje użytkowników za pomocą newslettera o pojawiających się nowych informacjach na portalu, a w przypadku wolontariuszy dodatkowo o nowych wydarzeniach. ■

Magdalena Winiarska / torun.pl

Źródło: torun.pl

Telefon zaufania dla dotkniętych przemocą

W woj. kujawsko-pomorskim działa tzw. Niebieska Linia. Bezpłatną pomoc prawną i psychologiczną można uzyskać dzwoniąc pod numer telefonu 800 154 030. Linia jest otwarta codziennie (również w dni wolne od pracy) w godzinach 17:00-21:00.

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia (Telefoniczne Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie) to nie tylko udzielanie porad telefonicznych, ale również spotkania osobiste czy porady za pomocą poczty elektronicznej (niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl). W Toruniu istnieje także możliwość umówienia się na spotkanie z prawnikiem lub psychologiem. Dodatkowo organizowane są cykliczne dyżury prawników udzielających pomocy ofiarom przemocy. Specjaliści dyżurują w Bydgoszczy, Włocławku, Grudziądzu i Inowrocławiu, a także w Brodnicy oraz Chełmnie.

Merytoryczny nadzór nad Niebieską Linią prowadzi Biuro Wsparcia Rodziny i Przeciwdziałania Przemocy, które prowadzi mediacje między stronami konfliktów oraz szkolenia dla zespołów interdyscyplinarnych i innych osób pracujących w pierwszym kontakcie z osobami doświadczającymi przemocy, jak również kampanie społeczne i akcje medialne. ■

Źródło: kujawsko-pomorskie.pl

Seth Mnookin „Wirus paniki”

Inni szczepią swoje dzieci, ale ja nie muszę, takie choroby jak odra, świnka i różyczka przestały być zagrożeniem – tak sądzi coraz więcej rodziców. Jak przekonuje prof. Seth Mnookin w książce „Wirus paniki”, trudno o bardziej fałszywe przeświadczenie.

ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI

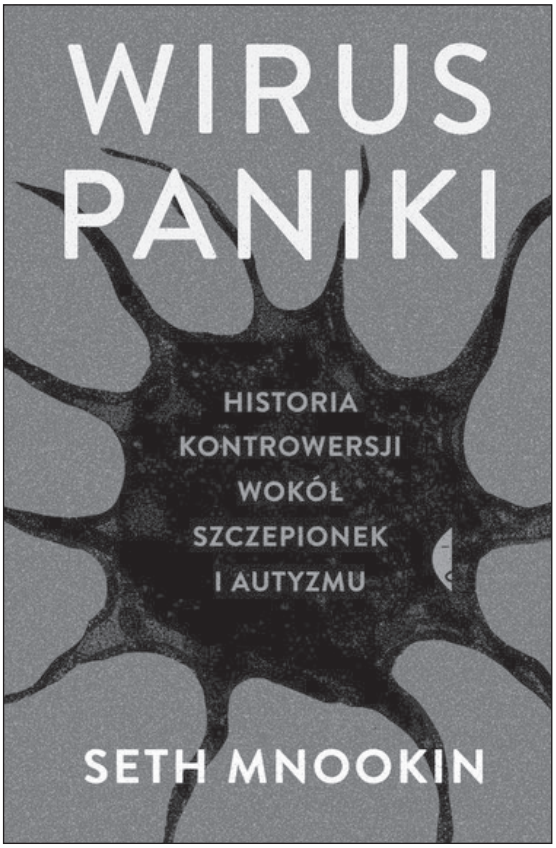
Prof. Seth Mnookin jest amerykańskim naukowcem, pisarzem i dziennikarzem, pracuje w Massachusetts Institute of Technology. Od wielu lat jest w zarządzie Amerykańskiego Stowarzyszenia Autorów Publikacji Naukowych. Ma na koncie kilka książek popularnonaukowych, a najnowsza to „Wirus paniki. Historie kontrowersji wokół szczepionek i autyzmu”.

Do tej książki warto sięgnąć w czasach emocjonalnych dyskusji o zasadności szczepień. To jedna z najbardziej rzetelnych publikacji na ten temat, znakomicie udokumentowana i przystępnie napisana. Kto ma wątpliwości, czy zaszczepić swoje dzieci, powinien ją przeczytać, choćby niektóre jej fragmenty. „To bardzo ważne, żeby rodzice podejmowali dobre decyzje, kierując się wiedzą, a nie lękiem czy fałszywymi informacjami” – powiedziała w rozmowie z Mnookinem Kelly Lacek, jedna z matek, która nie zaszczepiła swego syna.

Mnookin rozmawiał ze wszystkimi: z naukowcami i lekarzami, uzdrowicielami i okultystami, a także z urzędnikami mianowanymi i tymi z wyboru. Po przeanalizowaniu wielu danych i opracowań naukowych zapewnia, że autyzm nie ma nic wspólnego ze szczepieniami przeciwko odrze, śwince i różyczce. Pokazuje natomiast, że badania na ten temat opublikowane w 1998 r. przez brytyjskiego lekarza Andrew Wakefielda były oszustwem.

Do autyzmu nie przyczynia się też tiomersal, substancja zawierająca niewielkie ilości rtęci, wykorzystywana dawniej w szczepionkach jako środek konserwujący. „Hipotetycznego związku z autyzmem nie potwierdziły żadne dowody, a porażające wrażenie, jakie wywoływały zbieżności w anegdotycznych relacjach rodziców, często były nieadekwatne do rzeczywistości” – pisze autor „Wirusa paniki”.

Skutek tych emocjonalnych doniesień był zawsze taki sam: spadek zaufania do szczepień i zmniejszenie liczby zaszczepionych dzieci. W 2009 r. w Australii odnotowano rekordową liczbę 13 tys. przypadków krztuśca, nazywanego też kokluszem. W Minnesocie w USA zmarło kilkoro dzieci z powodu zakażenia pałeczką hemofilną typu B.



Fot. mat. pras.

Wśród ofiar są dzieci, których rodzice nie wierzyli w szczepienia albo byli im przeciwni, jak też maluchy, których rodzice chcieli je zaszczepić, ale nie zdążyli tego zrobić. Dana McCaffery zmarła na krztusiec w 32 dniu życia, bo była jeszcze za mała, żeby podać jej preparat.

Piętnastomiesięczna Julienne Metcalf była szczepiona zgodnie z kalendarzem szczepień, kiedy w styczniu 2008 r. przywieziono ją do szpitala z ciężkim – jak podejrzewano – zakażeniem grypy. Szczegółowe badania wykazały jednak, że przyczyną infekcji nie był wirus grypy, lecz pałeczka hemofilna typu B. Było to dziwne, bo dziewczynka została zaszczepiona. Szczepionka jednak nie zadziałała, powodem było upośledzenie jej układu odpornościowego.

Można powiedzieć: fatalny zbieg okoliczności. Ale to nieprawda. Dziewczynka nie zachorowałaby, gdyby w jej otoczeniu wszyscy byli zaszczepieni. Miesiąc przebywała w szpitalu, kilka razy miała zapaść, wymagała operacji z powodu gromadzenia się płynu w jej mózgu, utraciła funkcje motoryczne, zdolności przełykania.

W szczepieniach nie wolno się kierować pasożytniczym sprytem, że skoro inni szczepią swoje dzieci, to ja nie muszę. Kelly Lacek nie zaszczepiła swego syna Matthew większością zalecanych szczepionek, kiedy w kwietniu 2006 r. jego również zaatakowała pałeczka hemofilna typu B. Doszło do obrzęku w gardle chłopca, który w każdej chwili mógł doprowadzić do uduszenia. Cudem zdążono przeprowadzić intubację (wprowadzić rurkę) i wykonać operację. Chłopiec był w śpiączce farmakologicznej, gwałtownie spadło mu ciśnienie krwi, jednak przeżył.

Kiedy Mnookin rozmawiał z matką Matthew w 2010 r., Kelly Lacek przyznała, że tylko dzięki ogromnemu szczęściu chłopiec nadal żyje. Ma nadzieję, że historia jej syna pomoże innych rodzicom i ich dzieciom w podejmowaniu właściwych decyzji w sprawie szczepień. ■

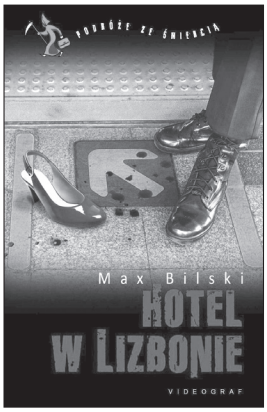
Źródło: Serwis Nauka w Polsce – www.naukawpolsce.pap.pl

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Max Bilski „Hotel w Lizbonie”

„Hotel w Lizbonie” to pierwszy tom cyklu „Podróże ze śmiercią” autorstwa Maxa Bilskiego. Mamy w tej powieści dwoje głównych bohaterów, Michała i Joannę, którzy są dziennikarskim małżeństwem. Oprócz nich poznajemy jeszcze kilkunastu współtowarzyszy wycieczki do Lizbony oraz pilotkę. Nasi bohaterowie najpierw stają się świadkami tragicznego wypadku, a potem w ich otoczeniu dochodzi do morderstwa, przez co urlop zamienia się w koszmar, ale jest to koszmar zabawny. Nie mamy tu zagadki kryminalnej na serio, lecz wakacyjną przygodę z morderstwem w tle, a raczej z dużym pechem, który towarzyszy naszym bohaterom, a głównie Michałowi. To on jest narratorem tej historii i opowiada nam wszystko z ironią, a nawet sarkazmem, przez który nie raz przebija arogancja. Ironiczny język powieści czasami bywa ciężki, a bohater męczący, ale całość się broni. Jeśli ktoś lubi lekkie kryminały z pechową postacią, która co chwilę się pakuje w kłopoty, to może sięgnąć po „Hotel w Lizbonie”. ■

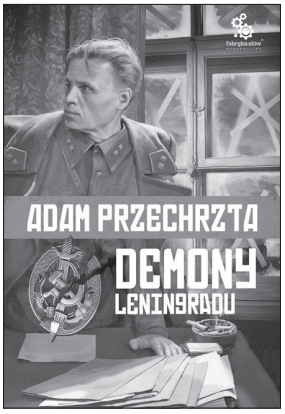


Fot. mat. pras.

Audiobook: Max Bilski, „Hotel w Lizbonie”, Wydawnictwo Storybox, czyta Roch Siemianowski, czas nagrania: 6 godzin 14 minut.

Adam Przechrzta „Demony Leningradu”

„Demony Leningradu” Adama Przechrzty zostały sklasyfikowane jako fantastyka, z czym nie mogę się zgodzić. Jest to przede wszystkim znakomita powieść wojenna prezentująca dramatyczną sytuację oblężonego miasta. Pierwsza część książki dziejąca się właśnie w Leningradzie robi ogromne wrażenie swoim przerażającym klimatem. Trupy na ulicach, oszaleli z głodu ludzie zabijający własne dzieci i morderczy mróz, to wszystko mocno trafia do wyobraźni czytelnika. Potem akcja przenosi się do Moskwy i powieść wojenna zamienia się w przygodową, bo na plan pierwszy wybijają się burzliwe perypetie majora Razumowskiego. „Demony Leningradu” to także świetna powieść polityczna. Autor wprowadza czytelnika w struktury partyjne Związku Radzieckiego, pokazując rywalizację między oficerami NKWD a pracownikami GRU. Na samym końcu zwróciłabym uwagę na element fantastyczny tej powieści, czyli na grasujących w Leningradzie, a potem w Moskwie kanibali, zwanych doskonałymi, bo odpornych na mróz i głód – jednym słowem niełatwo ich zabić. Jest to wątek niezwykle ciekawy, ale inne pozytywy książki go przysłaniają jak choćby wojenna rzeczywistość Leningradu. Bardzo polecam. ■



Fot. mat. pras.

Audiobook: Adam Przechrzta, „Demony Leningradu”, Wydawnictwo Fabryka Słów, czyta Bartosz Głogowski, czas nagrania: 11 godzin 27 minut.

„Nie przywitam się z państwem na ulicy. Szkic o doświadczeniu niepełnosprawności”

Książka Marii Reimann jest próbą opisu zmagań z fizycznymi ograniczeniami i zrozumienia różnych znaczeń odmienności nie w pełni sprawnego ciała.

Fot. mat. pras.

Punktem wyjścia autorka czyni rozmowy z kobietami urodzonymi z zespołem Turnera, szczególną „kondycją genetyczną” wywołującą różne niejednoznaczne zmiany w budowie i funkcjonowaniu organizmu. Głosy rozmówczyń łączy zaś z własnym doświadczeniem życia z niepełnosprawnością. Skupienie, empatia i subtelne poczucie humoru towarzyszą głęboko humanistycznemu namysłowi nad cierpieniem i strategiami przekraczania ograniczeń. W efekcie otrzymujemy misternie skonstruowaną, złożoną z żywych, nasyconych uczuciami obrazów, poruszającą refleksję nad kondycją naszego człowieczeństwa. ■

Źródło: Wydawnictwo Czarne

Joker – złoczyńca czy człowiek chory?

Nową historię Jokera – najbardziej znanego i najokrutniejszego komiksowego złoczyńcy – przedstawił w swojej produkcji Todd Philips. Jego wizja może jednak zmienić wasze dotychczasowe zdanie o sadystycznym antybohaterze. Joaquin Phoenix w roli Arthura Flecka na długo zapadnie wam w pamięci, a charakterystyczny śmiech nie opuści was przez wiele godzin.

MAGDALENA WÓJCIK

Arthura Flecka poznajemy nie jako geniusza zła i psychopatycznego mordercę (nim stanie się później), ale jako człowieka chorego psychicznie, odrzuconego przez społeczeństwo, nieznajdującego zrozumienia. Poznajemy go, kiedy pracuje przed jednym ze sklepów, a grupa dzieciaków kradnie mu szyld, aby następnie pobić go w ciemnej uliczce. To również pierwsza scena, w której patrząc na bezbronnego, leżącego na ulicy bohatera, czujemy smutek i współczucie. Jednocześnie z tyłu głowy wiemy, że ten sam człowiek stanie się jednym z najgroźniejszych złoczyńców, których widziano w Gotham.

Jednym z głównych powodów cierpienia Arthura jest dolegliwość, która objawia się w sytuacjach stresowych – napady niekontrolowanego, maniakalnego śmiechu. Sytuacja jest o tyle groteskowa, że największym marzeniem Flecka jest zostać zawodowym komikiem, w końcu od dziecka matka powtarzała mu, że powinien rozweselać ludzi. Dopiero pod koniec filmu sam przyznaje: „W swoim życiu ani przez moment nie byłem szczęśliwy".

Mężczyzna, któremu brakowało w rodzinie męskiego wzoru, odnajduje go w telewizyjnym komiku Murrayu Franklinie (Robert De Niro). Widzimy jak Joker podczas oglądania jednego z odcinków jego programów pierwszy raz przenosi się w świat wyobraźni, gdzie zostaje zaproszony na scenę i razem ze swoim idolem rozbawiają publiczność. Inne urojenia złoczyńcy możemy obserwować przez większą część filmu i szczerze mówiąc, niejedna osoba może być zaskoczona, kiedy dowie się, że bliska relacja Arthura z jego sąsiadką okazuje się być wielkim kłamstwem, istniejącym tylko w jego głowie.

„Joker" nie jest jedynie historią o wrogu Batmana, tak naprawdę w filmie w ogóle mogłyby nie istnieć nawiązania do kultowego superbohatera. To opowieść o człowieku, który z każdym dniem spotykając się z drwiną, niezrozumieniem i brakiem szacunku, nie wytrzymuje rosnącego napięcia. Nie otrzymuje on zrozumienia od nikogo i jak sam słusznie zauważa, „najgorsze, że człowiek chory psychicznie zdaniem innych ma zachowywać się jak zdrowy". Wpływ na głównego bohatera ma również środowisko, w którym żyje. Filmowe Gotham tonie w brudzie, zmaga się z plagą gigantycznych szczurów, a konflikt między klasą średnią a wysoko postawionymi osobami wciąż rośnie.

Fot. kadr z filmu

Każda kolejna sytuacja, każdy cios wymierzony w mężczyznę sprawiają, że złość i nienawiść rosną w Arthurze, który pewnego razu nie wytrzymuje napięcia i popełnia swoje pierwsze zabójstwo, strzelając do trójki biznesmanów w metrze. Po tym zdarzeniu człowiek z makijażem klauna pierwszy raz zostaje pokazany w gazecie i staje się twarzą wielkiego buntu przeciw klasie zamożnych. Wznoszony na piedestał zyskuje poparcie tłumów, mimo że jak sam wspomina, nie miał zamiaru mieszać się w sprawy polityki. Pierwsze zabójstwo prowadzi oczywiście do następnych i choć w filmie nie ma stosunkowo dużo scen mordów, to każda kolejna zbrodnia oraz jej okoliczności są coraz bardziej sadystyczne i nieprzewidywalne.

„Jokera" warto obejrzeć z wielu powodów. Pierwszy z nich to na pewno wyśmienita rola Joaquina Phoenixa, która ma szansę przejść do historii jako kultowa. Śmiech lub czasem nawet przerażający rechot, na którego naukę mężczyzna poświęcił wiele czasu, raczej nie rozbawi nikogo z publiczności, za to na długo zapadnie w pamięć. Uwagę należy zwrócić również na doskonałą ścieżkę dźwiękową, za którą odpowiedzialna była Hildur Guðnadóttir (choć niektóre utwory wzbudziły wiele kontrowersji). Kolejny ukłon w stronę producentów należy się za kadry, które często sprawiają wrażenie wręcz klaustrofobicznych. Ciemne odcienie, mocne zbliżenia, wszystko idealnie oddaje cechy otaczającego świata, w którym przyszło żyć Arthurowi Fleckowi.

„Joker" to film, który zostaje w widzu na dłużej i skłania do wielu przemyśleń. Warto obejrzeć narodziny najgorszego złoczyńcy Gotham z nieco innej perspektywy i zastanowić się, czy w pewnym sensie nie współczujemy Arthurowi, któremu przyszło żyć w świecie pełnym nienawiści i okrucieństwa, gdzie zwykły szary człowiek pogrążony w chorobie nie ma szans na normalne, godne życie. ■

Wszyscy #równiepiękni

Chcemy przełamywać bariery między dziećmi niepełnosprawnymi a zdrowymi ludźmi. Uważamy, że integracja jest bardzo ważna i dzięki niej razem możemy tworzyć świat, w którym wszyscy ludzie, bez względu na wygląd, będą czuli się dobrze – podkreśla Grzegorz Migda, prezes Fundacji GARDA, która zainicjowała projekt #równiepiękni.

Projekt powstał z inicjatywy Fundacji Garda Nowy Sącz, która we wrześniu 2019 roku nawiązała współpracę z Candyland Photography.

– Projekt #równiepiękni zwraca uwagę na dzieci z niepełnosprawnościami poprzez stworzenie dla nich cyklicznych darmowych sesji zdjęciowych, w których ukazujemy prawdziwe piękno tych młodych, wspaniałych i w większości bardzo pogodnych maluchów. Dzięki naszym fotografiom chcemy również uświadomić najmłodszym, że wcale nie są gorsi od innych i mimo niepełnosprawności mogą wiele osiągnąć w życiu. Naszym marzeniem jest też uświadomienie społeczności, że żyją wśród nas osoby z niepełnosprawnościami, które mają swoje pasje, marzenia, śmieją się, gdy je coś cieszy i potrafią się też złościć, tak jak my wszyscy. Można z nimi porozmawiać, pożartować oraz dobrze się bawić. Wszyscy jesteśmy równi. Tworząc kampanię #równiepiękni, mamy nadzieję na to, że postrzeganie dzieci niepełnosprawnych przez ich rówieśników oraz dorosłych zmieni się na lepsze – zaznaczają inicjatorzy akcji.

Po wielkim sukcesie jesiennej sesji zrealizowanej w Nowym Sączu projekt #równiepiękni rozwinął się, a do akcji włączyły się kolejne studia fotograficzne. W grudniu sesje zdjęciowe odbyły się w 10 innych miastach: Nowym Sączu, Dzierżonowie, Chojnicach, Gdańsku, Szczecinie, Elblągu, Krakowie, Boguszowie-Gorcach, Zielonej Górze i Tucholi.

– Naszym celem jest objęcie działaniami całej Polski, tak, aby do końca 2020 roku upublicznić minimum 1000 fotografii dzieci. Nasze działania kierujemy do wszystkich dzieci z niepełnosprawnościami w wieku od 6 miesięcy do 18 lat, których rodzice borykają się z trudną sytuacją finansową. Pod każdym zdjęciem umieszczany jest numer konta do wsparcia finansowego oraz opis choroby każdego z naszych modeli, przez co dajemy możliwość pomocy dzieciom przez ludzi zainteresowanych – informuje Grzegorz Migda, prezes fundacji GARDA.

Fot. Anetta Walczyńska / fundacja-garda.pl

Akcji towarzyszy piosenka „Równie Piękni", autorstwa Anity Dudczak i Bartłomieja Marszałka. Teledysk znaleźć można na kanale YouTube fundacji. Galeria fotografii pojawi się końcem lutego na stronie www.rowniepiekni.pl, ale obecnie można ją oglądać w mediach społecznościowych Fundacji GARDA. Część zdjęć pojawiła się na wystawie zorganizowanej w Szkole Podstawowej nr 21 w Nowym Sączu. Wystawy fotografii będzie można oglądać do końca marca jeszcze w sześciu innych szkołach w województwie małopolskim.

W ramach projektu powstał także kalendarz na 2020 rok z wybranymi zdjęciami – środki zebrane z jego sprzedaży mają wspomóc akcję. Każdy, kto chciałby wesprzeć projekt, może przekazać środki poprzez portal zrzutka.pl (zbiórka dostępna jest pod adresem zrzutka.pl/kmev5c). ■

Oprac. MS

Źródło: fundacja-garda.pl

Fot. pixbay.com

Ważne zmiany od 1 stycznia

Rok 2020 przynosi ważne zmiany dla pracowników i pracodawców. Z kolei instytucje zajmujące się rehabilitacją zawodową i społeczną osób niepełnosprawnych otrzymają większe wsparcie na swoje działania. Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej podsumowało te zmiany.

O 350 zł wzrasta w 2020 roku minimalne wynagrodzenie. W przyszłym roku wyniesie ono 2 600 zł. To oznacza, że płaca minimalna stanowić będzie już 49,7 proc. prognozowanego na 2020 rok przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej.

– Wzrost minimalnego wynagrodzenia wpłynie pozytywnie na sytuację finansową gospodarstw domowych. W porównaniu do roku 2015 płaca minimalna wzrośnie o 850 zł, to wzrost prawie o połowę w ciągu ostatnich pięciu lat – mówi Marlena Maląg, minister rodziny, pracy i polityki społecznej.

Wraz z minimalnym wynagrodzeniem rośnie także wprowadzona w 2017 roku minimalna stawka godzinowa dla określonych umów cywilnoprawnych. Jej główny cel to ograniczenie zjawiska nadużywania umów cywilnoprawnych oraz ochrona osoby najniżej wynagradzanej. W 2020 r. minimalna stawka godzinowa wynosi 17 zł – wzrost z 14,70 zł.

Sprawiedliwie za wysługę lat

To jednak nie koniec zmian. Od 1 stycznia dodatek za staż pracy nie ma wpływu na wysokość minimalnego wynagrodzenia za pracę. Zmiana przepisów ma zapewnić bardziej sprawiedliwy i przejrzysty kształt minimalnego wynagrodzenia za pracę oraz poprawić sytuację pracowników otrzymujących wynagrodzenie na najniższym poziomie.

– Na tę zmianę czekali od lat pracownicy z długim stażem pracy, którzy dostawali niższe stawki wynagrodzenia zasadniczego niż przykładowo zaczynający pracę absolwenci, bo do minimalnej pensji wliczano im dodatek za wysługę lat – mówi minister Marlena Maląg.

Dodatek stażowy nie jest więc pierwszym elementem, który jest wyłączony z minimalnego wynagrodzenia i który nie ma wpływu na wysokość wynagrodzenia. W świetle obowiązującego prawa do ustalania wysokości minimalnego wynagrodzenia nie wlicza się już dodatku za pracę w nadgodzinach, nagrody jubileuszowej czy odprawy emerytalnej i rentowej. Od 2017 roku do minimalnej pensji nie wlicza się też dodatku za pracę w nocy.

Siedem niedziel handlowych w roku

Od 1 stycznia 2020 r. handlować będzie można w siedem niedziel w roku. Zakaz handlu nie będzie więc obowiązywał w dwie niedziele poprzedzające pierwszy dzień Bożego Narodzenia, w niedzielę bezpośrednio przed Wielkanocą oraz w ostatnie niedziele stycznia, kwietnia, czerwca i sierpnia.

Większe wsparcie osób niepełnosprawnych

Nowy rok przyniesie również ważne zmiany w zakresie wsparcia osób niepełnosprawnych i ich opiekunów. Pierwsza z nich związana jest ze wzrostem minimalnego wynagrodzenia za pracę, gdyż wraz z nią odpowiednio waloryzowane jest co roku świadczenie pielęgnacyjne. Do tego dochodzą składki na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne, także opłacane z budżetu państwa.

Od 1 stycznia 2020 r. wzrasta również dofinansowanie dla warsztatów terapii zajęciowej oraz zakładów aktywności zawodowej.

– Dofinansowanie kosztów rocznego pobytu jednego uczestnika w warsztatach terapii zajęciowej wyniesie 20 496 zł. To wzrost o 2 400 zł w porównaniu do obowiązującej obecnie stawki – mówi minister Marlena Maląg.

W przypadku zakładów aktywności zawodowej podwyżka wynosi 2 250 zł. To oznacza, że od 1 stycznia dofinansowanie rocznego pobytu jednej osoby niepełnosprawnej w tej placówce wynosi 25 000 zł. ■

Źródło: MRPiPS

Jakie świadczenia w 2020?

ŚWIADCZENIA OPIEKUŃCZE

Zasiłek pielęgnacyjny

Zasiłek pielęgnacyjny przysługuje (niezależnie od dochodu rodziny) niepełnosprawnemu dziecku, osobie niepełnosprawnej powyżej 16. roku życia o znacznym stopniu niepełnosprawności (lub umiarkowanym, jeśli niepełnosprawność powstała przed 21. rokiem życia) oraz osobom powyżej 75. roku życia, o ile nie otrzymują dodatku pielęgnacyjnego.

Do 1 listopada 2019 r. zasiłek pielęgnacyjny wynosił 184,42 zł miesięcznie. Obecnie jest to 215,84 zł miesięcznie.

Świadczenie pielęgnacyjne

Świadczenie to przyznawane jest (niezależnie od dochodów) przede wszystkim rodzicowi, który rezygnuje lub nie podejmuje zatrudnienia czy innej pracy zarobkowej, by opiekować się niepełnosprawnym dzieckiem (jeżeli niepełnosprawność dziecka powstała nie później niż do ukończenia 18. roku życia lub w trakcie nauki w szkole lub szkole wyższej – do ukończenia 25. roku życia). Kwota świadczenia jest co roku waloryzowana o wskaźnik wzrostu płacy minimalnej. Od 1 stycznia 2020 r. kwota świadczenia pielęgnacyjnego to 1 830 zł miesięcznie.

Specjalny zasiłek opiekuńczy obecnie wynosi 620,00 zł miesięcznie.

Warunki i kryteria przyznawania powyższych świadczeń określają odnośne przepisy.

ŚWIADCZENIA RODZINNE

Kwoty świadczeń rodzinnych pozostają bez zmian i wynoszą:

Zasiłek rodzinny (miesięcznie):

• 95 zł na dziecko do ukończenia 5. roku życia,

• 124 zł na dziecko w wieku powyżej 5. roku życia do ukończenia 18. roku życia,

• 135 zł na dziecko w wieku powyżej 18. roku życia do ukończenia 24. roku życia, jeżeli dziecko kontynuuje naukę.

Dodatki do zasiłku rodzinnego:

• 1 000 zł – dodatek z tytułu urodzenia dziecka (jednorazowo),

• 193 zł na dziecko, nie więcej jednak niż 386,00 zł na wszystkie dzieci – dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka (miesięcznie). W przypadku dziecka legitymującego się orzeczeniem o niepełnosprawności kwotę tę zwiększa się o 80 zł, nie więcej jednak niż o 160 zł na wszystkie dzieci;

• 113 zł na dziecko z tytułu podjęcia nauki w szkole, która znajduje się w miejscowości jego zamieszkiwania, w przypadku dziecka z orzeczeniem o niepełnosprawności lub 69 zł na dziecko w związku z dojazdem z miejsca zamieszkania do miejscowości, w której znajduje się siedziba szkoły, z tytułu podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania (miesięcznie, poza lipcem i sierpniem);

• 90 zł na dziecko do ukończenia 5. roku życia lub 110 zł na dziecko w wieku powyżej 5. roku życia do ukończenia 24. roku życia – dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego (miesięcznie),

• 95 zł na trzecie i na następne dzieci uprawnione do zasiłku rodzinnego – dodatek z tytułu wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej (miesięcznie),

• 400 zł – dodatek z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego (miesięcznie),

• 100 zł – dodatek z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego (jednorazowo),

• 1 000 zł – jednorazowa zapomoga z tytułu urodzenia się żywego dziecka.

Świadczenie rodzicielskie obecnie 1 000 zł (miesięcznie).

Zasady i kryteria przyznawania świadczeń rodzinnych pozostają bez zmian. ■

Fot. pixabay.com

Trzynasta emerytura co roku

Sejm przyjął rządową ustawę gwarantującą coroczną wypłatę dodatkowego świadczenia dla wszystkich emerytów i rencistów. W tym roku na tzw. trzynastą emeryturę przeznaczone zostanie łącznie 11,75 mld złotych.

Trzynasta emerytura została wypłacona po raz pierwszy w 2019 r. Wsparcie otrzymało łącznie ok. 9,8 mln osób. Rząd proponuje, żeby od 2020 r. trzynasta emerytura była rozwiązaniem stałym, wypłacanym corocznie.

– To zobowiązanie do zapewnienia wielowymiarowo pojmowanego bezpieczeństwa obywateli Rzeczypospolitej. To jest bardzo dobra wiadomość, bo jest to wyraz solidarności międzypokoleniowej i solidarności, która sprawia, że los blisko 10 mln emerytów i rencistów będzie lepszy, będzie poprawiony – mówił w Sejmie premier Mateusz Morawiecki. Jak dodał, ustawa „jest propozycją bez precedensu, ponieważ dotyczy ona nie tylko całego państwa polskiego (...), ale dotyczy osób nam szczególnie bliskich – naszych rodziców, babć, dziadków".

Szczegóły projektu

Z ustawy wynika, że na dodatkowe świadczenia w 2020 roku przeznaczone zostanie 11,75 mld zł. Wsparcie otrzyma ok. 9,8 mln osób, w tym 285 tys. rencistów socjalnych i ok. 19 tys. osób pobierających rodzicielskie świadczenie uzupełniające.

Świadczenie będzie wypłacane w wysokości najniższej emerytury obowiązującej, w roku, w którym wypłacane jest dodatkowe świadczenie. Rządowa propozycja zakłada, że w 2020 r. będzie to 1200 zł brutto.

Proponowane rozwiązanie będzie zastosowane do emerytur i rent w systemie powszechnym, do emerytur i rent rolników, służb mundurowych, emerytur pomostowych, świadczeń i zasiłków przedemerytalnych, rent socjalnych, nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych, rodzicielskich świadczeń uzupełniających oraz rent inwalidów wojennych i wojskowych.

Dodatkowe świadczenie będzie wypłacane z urzędu, w takiej formie, w jakiej pobierana jest obecnie emerytura. Z kwoty świadczenia nie będą dokonywane potrącenia i egzekucje, świadczenie nie będzie też wliczane do dochodu. ■

Źródło: MRPiPS

„Mały ZUS plus" dla małych przedsiębiorców

Program „mały ZUS", czyli niższe składki na ubezpieczenia społeczne dla przedsiębiorców działających na mniejszą skalę, przestaje działać z końcem stycznia. Od lutego zastępuje go „mały ZUS plus", z którego ma skorzystać znacznie więcej osób dzięki temu, że podniesiono kryterium przychodu – z 67,5 tys. do 120 tys. zł.

Z danych Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wynika, że z „małego ZUS-u" na dotychczasowych zasadach korzystało około 170 tys. przedsiębiorców. Z nowego rozwiązania – według szacunków Ministerstwa Rozwoju – będzie mogło skorzystać nawet 320 tysięcy.

Zmieni się także sposób obliczania składek. Dotychczas ich wysokość zależała od przychodu. Od lutego podstawą będzie dochód.

– Należy zwrócić uwagę na to, że przedsiębiorca, który zaliczył w koszt uzyskania przychodów składki ZUS swoje i swojej rodziny, musi je doliczyć do dochodu. To jest ten wyjątek i to są te same dochody, które bierzemy do rozliczenia podatkowego – tłumaczy Michał Kowalski, adwokat i doradca podatkowy w kancelarii KNDP.

Sposób wyliczania minimalnej i maksymalnej podstawy wymiaru składek pozostaje ten sam. Musi ona wynosić od 30 proc. minimalnego wynagrodzenia obowiązującego w danym roku kalendarzowym (780 zł w 2020 roku) do 60 proc. prognozowanego przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego na dany rok kalendarzowy (3136,20 zł). Z ulgi skorzystają więc ci przedsiębiorcy, których miesięczny dochód wyniesie do 6 tys. zł.

– Przejście na „mały ZUS plus" jest opłacalne dla osób, które uzyskują niższe dochody z działalności gospodarczej. Osoba, która osiąga dochód w wysokości 3 tys. zł, zaoszczędzi około 500 zł miesięcznie z tytułu składek ZUS – wyjaśnia Kowalski.

Przedsiębiorcy, którzy nie mogą skorzystać z preferencyjnych składek, muszą co miesiąc płacić na ubezpieczenia społeczne 1431,48 zł.

Przedsiębiorca, który chce od lutego korzystać z „małego ZUS-u plus", musi do 2 marca złożyć w ZUS odpowiednie dokumenty: ZUS ZWUA (wyrejestrowanie z dotychczasowym kodem ubezpieczenia) oraz ZUS ZUA lub ZUS ZZA (zgłoszenie do ubezpieczeń z kodem właściwym dla „małego ZUS-u"). Dodatkowo musi też złożyć dokumenty rozliczeniowe z informacją o rocznym przychodzie i dochodzie.

– Przedsiębiorcy, którzy w 2019 roku i w styczniu 2020 roku rozliczali „mały ZUS", już nie muszą składać żadnej deklaracji do ZUS-u. Automatycznie będą mieli prawo do rozliczenia „małego ZUS-u plus" – wskazuje ekspert kancelarii KNDP.

Aby skorzystać z tego rozwiązania, należy prowadzić działalność w poprzednim roku przez co najmniej 60 dni. Z obniżki składek nie skorzystają przedsiębiorcy, którzy rozliczali się w poprzednim roku w formie karty podatkowej i jednocześnie korzystali ze zwolnienia sprzedaży z podatku VAT. ■

Źródło: newseria.pl

Fot. pixabay.com

Asystent może wystawić L4

Dziś nie tylko lekarz może wystawić e-zwolnienie, ale również upoważniony przez niego asystent medyczny. Takie upoważnienie lekarz może wystawić na rok, a po upływie 12 miesięcy będzie musiał wystawić kolejne.

Od 23 października 2018 r. lekarze mogą upoważnić tzw. asystentów medycznych do wystawiania e-zwolnień w swoim imieniu. Asystentem może być każda osoba, która wykonuje zawód medyczny lub choćby czynności pomocnicze przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych. Może to być np. pielęgniarka, ratownik medyczny czy sekretarka medyczna. Ważne, by ta osoba miała założone konto na PUE ZUS i była wpisana do Rejestru Asystentów Medycznych (RAM). Swój profil na platformie ZUS musi mieć również lekarz, w którego imieniu e-ZLA będzie wystawiał asystent.

Upoważnianie asystenta do wystawiania elektronicznych zwolnień lekarskich odbywa się w systemie RAM. Następnie informacja ta jest przekazywana do ZUS. Na jej podstawie asystent uzyska dostęp do odpowiednich funkcji na PUE ZUS, dzięki którym wystawi e-ZLA.

– Takie upoważnienie lekarz może wystawić na rok. Po upływie tego okresu będzie musiał wystawić kolejne na okres nie dłuższy niż 12 miesięcy. By to zrobić, musi zalogować się w Rejestrze Asystentów Medycznych (RAM) i stworzyć nowe upoważnienie, przy czym pozwolenie do wystawiania e-zwolnień lekarz może w każdej chwili wycofać – wyjaśnia Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

Co ważne, asystent medyczny nie będzie podejmował decyzji za lekarza, komu wypisać zwolnienie. Nadal to lekarz będzie decydował o samym zwolnieniu i jego szczegółach. Natomiast upoważniony przez niego asystent będzie mógł wprowadzić dane zaświadczenia do elektronicznego systemu i samodzielnie je podpisać. Za skutki nieprawidłowego wystawienia zaświadczenia lekarskiego przez asystenta odpowiedzialność ponosi lekarz. ■

ZUS

Pamiętaj o aktualnym adresie podczas choroby

Jesteś chory? Idziesz na zwolnienie lekarskie? Pamiętaj, by podać lekarzowi aktualny adres, pod którym będziesz przebywał w czasie chorobowego. Jeśli zmienisz miejsce pobytu w trakcie niezdolności do pracy, poinformuj o tym pracodawcę i ZUS w ciągu 3 dni od tej zmiany.

Zdarza się, że nie zawsze w systemie e-ZLA widnieje aktualne miejsce zamieszkania chorego. Bywa tak, że adres zameldowania nie ma nic wspólnego z tym, pod którym pacjent stale przebywa. Dlatego już w trakcie wizyty w gabinecie lekarskim, przy wystawieniu e-zwolnienia, chory powinien przekazać lekarzowi wystawiającemu e-ZLA, pod jakim adresem będzie przebywał podczas choroby. To właśnie ten aktualny adres pobytu powinien znaleźć się na zwolnieniu lekarskim.

– Bywa i tak, że w trakcie choroby okazuje się, iż potrzebujemy pomocy innych i przenosimy się do rodziców, którzy w tym czasie zaopiekują się nami. Dlatego w takiej sytuacji, gdy już po wystawieniu e-zwolnienia zmieniliśmy miejsce pobytu, musimy poinformować o nowym adresie swojego pracodawcę oraz Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Mamy na to 3 dni od wystąpienia tej okoliczności – wyjaśnia Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS.

Wskazanie prawidłowego adresu pobytu w czasie zwolnienia lekarskiego umożliwi przeprowadzenie kontroli prawidłowości wykorzystywania zwolnień lekarskich. Jest to bardzo istotne, bo nieusprawiedliwiona nieobecność chorego w domu w trakcie kontroli może być przyczyną odmowy prawa do wypłaty zasiłku chorobowego.

Kontrolę wykorzystywania zwolnień lekarskich ma prawo przeprowadzić nie tylko Zakład Ubezpieczeń Społecznych, ale uprawnieni płatnicy składek, którzy wypłacają zasiłki (pracodawcy, którzy zatrudniają powyżej 20 osób). Kontrola polega na sprawdzeniu, czy zwolnienie wykorzystywane jest prawidłowo, tzn. czy chory wykorzystuje zwolnienie lekarskie zgodnie z jego przeznaczeniem i stosuje się do zaleceń lekarza, a nie np. pracuje, remontuje mieszkanie czy wykonuje inne prace, które mogłyby wydłużyć powrót do zdrowia. ■

ZUS

Inteligentny pasek przewidzi ryzyko upadku

Na upadki, które są na tyle poważne, że wymagają pomocy medycznej, najbardziej narażone są osoby starsze – nawet u co trzeciej podczas upadku dochodzi do złamania bioder czy urazów głowy. Dzięki Smart Belt Pro można przewidzieć ryzyko utraty równowagi na podstawie sposobu chodzenia i przeanalizować nieprawidłowości. To pierwsze inteligentne urządzenie, które alarmuje służby medyczne nie po upadku, lecz ostrzega użytkownika w sytuacji, gdy może dopiero do niego dojść.

Fot. pixabay.com

– Smart Belt Pro to pierwsze na świecie urządzenie, które pozwala na ocenę ryzyka upadku i może mu zapobiec. To kwestia kluczowa dla osób starszych. W USA u jednej na cztery osoby występuje ryzyko upadku w przyszłości. Aby temu zapobiec, analizujemy sposób chodzenia starszych osób pod kątem możliwych nieprawidłowości, a następnie weryfikujemy zebrane dane. Po przeprowadzeniu tygodniowej analizy rekomendujemy odpowiednie ćwiczenia, które pozwolą wyeliminować ryzyko upadku – podkreśla w rozmowie z agencją Newseria Innowacje podczas CES 2020 Ken Roh, współzałożyciel firmy Welt.

Zaawansowana odzież może znacząco ułatwić życie. Na rynku jest już dostępna dżinsowa kurtka, która łączy się ze smartfonem przez Bluetooth, pokaże połączenia telefoniczne, kontroluje głośność muzyki, a dotykając jej rękawa, można uzyskać wskazówki dotyczące nawigacji. Ubrania Under Armour pochłaniają ciepło ludzkiego ciała i odbijają je z powrotem na skórę użytkownika w postaci światła dalekiej podczerwieni. Kostiumy kąpielowe badają poziom UV, a inteligentne skarpetki przewidują, w jaki sposób postawimy stopę.

Smart Belt Pro, czyli inteligentny pasek firmy Welt zaprezentowany podczas targów CES 2020 w Las Vegas, nie tylko analizuje sposób chodzenia, ale przewidzi też, kiedy może dojść do upadku.

– Cały mechanizm znajduje się wewnątrz paska. Przeprowadziliśmy testy kliniczne z użyciem sprzętu wykorzystywanego w szpitalach, które potwierdziły skuteczność opracowanego przez nas algorytmu. Po przeanalizowaniu sposobu chodzenia pacjenta urządzenie ostrzega go, gdy zaistnieje duże ryzyko upadku, przekazując informacje o tym, co powoduje nieprawidłowości w chodzie – tłumaczy Ken Roh.

Inteligentny pasek wykorzystuje sygnały dostarczane przez czujnik do wykrywania wzorców w sposobie chodzenia. Analizując nieprawidłowości, można z wyprzedzeniem wykryć upadki i im zapobiec.

– Dostępne na rynku inteligentne paski do spodni nie umożliwiają oceny ryzyka upadku. Na świecie dostępne są tysiące urządzeń, które wykrywają upadek dopiero po tym, jak on wystąpi. Nasze może zapobiec upadkowi dzięki analizie ryzyka – przekonuje współzałożyciel firmy Welt.

Funkcja zapobiegania upadkom to tylko jedna z możliwości inteligentnego paska. Smart Belt Pro mierzy też talię, ostrzega, jeśli obwód pasa stanie się zbyt duży, ma również funkcje pomiaru czasu siedzenia, monitorowania przejadania się i liczenia kroków.

– Dotychczas elektronika do noszenia umożliwiała głównie diagnozowanie, skupiając się na gromadzeniu i analizowaniu danych oraz przedstawianiu użytkownikowi informacji zwrotnych. W przyszłości jednak technologia będzie się rozwijać bardziej w kierunku aktywnego leczenia i zapobiegania problemom – ocenia Ken Roh.

– Smart Belt Pro pojawi się na rynku w kwietniu i będzie kosztować 295 dolarów. Urządzenie zostanie najpierw wprowadzone w Korei Południowej, następnie w Japonii i Stanach Zjednoczonych, a potem na całym świecie – zapowiada współzałożyciel firmy Welt. ■

Źródło: newseria.pl

Fot. pixabay.com

Żywność ekologiczna – wciąż jej w Polsce mało

System żywnościowy w Polsce i na świecie wymaga zmian na każdym etapie produkcji, dystrybucji i konsumpcji – podkreśla Grzegorz Łapanowski, prezes Fundacji Szkoła na Widelcu. Chodzi o to, by zarówno proces hodowli, produkcji, transportu żywności, jak i wybory konsumenckie uwzględniały walory zdrowotne i aspekty ekologiczne. Może w tym pomóc edukacja kulinarna, która będzie wyrabiać już wśród najmłodszych zdrowe i dobre nawyki żywieniowe. Z kolei rządzący w ramach polityki żywieniowej mogą promować ekologiczne rolnictwo i lokalne produkty, a ograniczać dostęp do używek czy żywności wysoko przetworzonej.

– Świadomość konsumencka dynamicznie się rozwija i mówienie jednoznacznie, że jesteśmy świadomymi albo nieświadomymi konsumentami jest trochę nie fair, bo jesteśmy przede wszystkim bardzo różnorodnym rynkiem – mówi agencji informacyjnej Newseria Biznes Grzegorz Łapanowski prezes Fundacji Szkoła na Widelcu. – Ciekawy w tym kontekście jest ostatni raport Kantara, który nazywa się „Ziemianie atakują", bardzo ciekawie w tym raporcie jest pokazany stosunek Polaków do zmiany klimatycznej.

Według wspomnianego raportu społeczeństwo można podzielić na pięć kategorii od najbardziej zaangażowanych, przez świadomych, ale biernych, po sądzących, że bicie na alarm w sprawie zmian klimatycznych jest przesadzone. Nazwano ich odpowiednio Nieczekajami (świadomi, aktywni ekolodzy), Świadomitami (ekolodzy fasadowi), Niepokojonami (chcieliby robić dla środowiska więcej, ale nie wiedzą co), Dobrzeżyjami, którzy nie zawracają sobie głowy martwieniem się o stan planety oraz Bezściemnianami, którzy w ekologię nie wierzą i widzą w niej tylko działania grup interesów. Najwięcej jest Niepokojonów – 29 proc., ale niewiele mniej, bo 26 proc. należy do grupy czwartej. Świadomitów i Bezściemnian jest niemal po równo, bo 16 proc. i 17 proc., natomiast aktywnie działających ekologów najmniej, bo 12 proc.

– System żywnościowy w Polsce i na świecie powinien ulec transformacji, zarówno na poziomie rolnictwa, jak i transportu, przetwórstwa, dystrybucji, konsumpcji. Właściwie na każdym z tych etapów powinniśmy dokonać pewnych zmian – mówił Grzegorz Łapanowski podczas Forum Rynku Spożywczego i Handlu. – Więcej rolnictwa ekologicznego, bardziej zrównoważonego, krótszy transport produktów spożywczych, żebyśmy wybierali więcej świeżej, sezonowej i lokalnej żywności, a mniej wysoko przetworzonej.

Jak podkreśla, te nawyki mogą wydawać się mało znaczące, ale od tego zaczynają się zwykle duże zmiany.

– Jeszcze parenaście lat temu palenie papierosów w miejscach publicznych było powszechnym zjawiskiem. Myślę, że trochę podobnie może być ze złym jedzeniem – jeśli będziemy mieli powszechną świadomość dotyczącą tego, jedzenie ma fundamentalny wpływ na nasze zdrowie, i zbudujemy tę świadomość u małych i dużych, to wierzę, że jesteśmy w stanie być społeczeństwem zdrowszym, które będzie podejmowało lepsze decyzje i dla siebie, i dla środowiska – wyjaśnia Grzegorz Łapanowski.

– Żeby zrewolucjonizować system żywnościowy, powinniśmy wprowadzić edukację kulinarną do szkół i przedszkoli, zmienić stołówki szkolne i sklepiki – apeluje prezes Fundacji Szkoła na Widelcu. – W Polsce mało znane są takie dziedziny, jak polityka wyżywienia i polityka żywnościowa. One w sposób prawny i podatkowy stymulują rynek i rozwijają go w określonym kierunku. Pytanie, czy alkohol powinien być dostępny na każdym rogu, na każdej stacji benzynowej i czy w każdym kiosku na wysokości naszego wzroku powinny być papierosy. To rzeczy, które jednak w dystrybucji i marketingu powinny być w jakiś sposób ograniczone. Okazuje się, że tego rodzaju narzędzi prawnych, promujących dobre rolnictwo, lokalne produkty, rzemieślnicze, jakościowe i dobrą dietę, są dziesiątki, jeśli nie setki. ■

Źródło: newseria.pl

Blind football, judo, boks – tu sport się rozwija

Koszykówka i szermierka na wózkach, blind football, boccia, judo i boks – osoby z niepełnosprawnościami mają w Krakowie różne możliwości uprawiania sportu i udziału w profesjonalnych zawodach.

– Kraków stwarza sprzyjające warunki do uprawnia wielu dyscyplin sportu osobom z różnymi niepełnoprawnościami. Mam tu na myśli zarówno treningi rekreacyjne, jak też przestrzeń do organizacji zawodów oraz mistrzostw na światowym poziomie. Cieszę się, że nasze miasto jest gospodarzem wielu przedsięwzięć, że w ten sposób popularyzujemy różne, czasem mniej znane dyscypliny sportu, w które zaangażowane są osoby z niepełnosprawnościami i jednocześnie zachęcamy do ich uprawiania – mówi Bogdan Dąsal, pełnomocnik prezydenta miasta Krakowa ds. osób z niepełnosprawnościami.

Fot. Jan Graczyński / krakow.pl

Miejscem ogniskującym wydarzenia sportowe, w których biorą udział osoby z niepełnosprawnościami, jest Kärcher Hala Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych przy al. Focha 40, zarządzana przez Fundację Centrum Inicjatyw Sportowych. Hala jest obiektem wielofunkcyjnym. Jej serce to duża sala gier o powierzchni 1308 m², w której rozgrywane są mecze i organizowane zawody. Trybuny mieszczą ok. 800 widzów, jest też miejsce dla kilkudziesięciu wózków inwalidzkich. Obiekt posiada zaplecze rehabilitacyjno-sanitarne i siłownię, a także salę konferencyjną, parking, hotel, kawiarnię i taras widokowy. Nagradzana za wyrazistą architekturę hala to miejsce rozwijającego się w Krakowie i w Polsce sportu adaptowanego.

W ciągu ostatnich kilku miesięcy w Kärcher Hali Cracovii odbyło się wiele wydarzeń m.in. Finał Mistrzostw Polski w Goalballu, Międzynarodowy Turniej Koszykówki na Wózkach For Heroes Cup, Finał Integracyjnych Warsztatów Tanecznych Revolution Dance, Mistrzostwa Polski w Bocci, Międzynarodowy Turniej Centralnej Ligi Blind Footballu, a także liczne inicjatywy, które miasto przygotowuje dla seniorów i dzieci z niepełnosprawnościami.

– Kärcher Hala Cracovii wraz z Centrum Sportu Niepełnosprawnych to przestrzeń o wielkim potencjale. Naszym głównym celem, zgodnie ze statutem fundacji, jest oczywiście rozwój sportu osób z niepełnosprawnościami, ale także otwarcie drzwi dla wszystkich mieszkańców Krakowa. Dysponując tak nowoczesnym kompleksem, możemy realizować nie tylko projekty sportowe, ale też kulturalne i społeczne – komentuje Agnieszka Pleti, prezes Fundacji Centrum Inicjatyw Sportowych.

W obiekcie tworzone i rozwijane są sekcje różnych dyscyplin parasportowych i paraolimpijskich. Wokół hali zrzeszeni są zawodowi sportowcy i pasjonaci, którzy szlifują formę pod okiem profesjonalnych trenerów. Osoby z niepełnosprawnościami mogą brać udział w bezpłatnych zajęciach m.in. szermierki i koszykówki na wózkach, goalballu czy strzelectwa laserowego. Planowane jest uruchomienie zapisów na zajęcia judo i boksu dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi.

Treningi w krakowskim Centrum Sportu Niepełnosprawnych to także szansa dla dobrych sportowców na udział w Igrzyskach Paraolimpijskich w Tokio 2020. – W tym roku czeka nas wiele ważnych wydarzeń sportowych, które odbędą się w przestrzeni Hali Cracovii. Pracujemy też nad powołaniem kolejnych sekcji paraolimpijskich – mówi Marcin Królikowski, maratończyk i paraolimpijczyk, a obecnie dyrektor administracyjno-sportowy i koordynator Centrum Sportu Niepełnosprawnych i dodaje, że jedną z najlepszych zawodniczek trenujących w Centrum jest Anna Samel, która w ubiegłym roku zdobyła srebrny medal Mistrzostw Polski w szermierce na wózkach i okazała się najlepszą florecistką w kraju. – Kto wie, może w naszej hali ćwiczy dziś więcej przyszłych mistrzów? – zastanawia się Królikowski.

Szczegółowe informacje o obiekcie oraz o prowadzonej tu działalności można znaleźć na stronie Kärcher Hala Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych.

Przypomnijmy, że w tym roku Kraków będzie także stolicą europejskiego amp futbolu. To tu w dniach 13-20 września odbędą się Mistrzostwa Europy w Amp Futbolu 2020, których gospodarzem jest Kraków, a ambasadorem Robert Lewandowski. W mistrzostwach weźmie udział 16 reprezentacji. Będzie to pierwsza tak duża impreza amp futbolu w Polsce. Mecz otwarcia z udziałem naszej reprezentacji odbędzie się 13 września, a losowanie grup zaplanowano na luty. ■

Źródło: kraków.pl

Lucyna Kornobys Sportowcem bez Barier

4 stycznia poznaliśmy wyniki 85. Plebiscytu Przeglądu Sportowego i Polsatu. Podczas gali wręczono także nagrodę dla najlepszego sportowca z niepełnosprawnością. Tytuł Sportowca bez Barier powędrował do Lucyny Kornobys.

MATEUSZ MISZTAL

Tytuły Niepełnosprawnego Sportowca Roku przyznawane są od 2004 roku. W styczniu 2019 uhonorowany został Igor Sikorski – brązowy medalista ostatnich igrzysk paraolimpijskich. Czterokrotnie we wspomnianym plebiscycie wygrywała Natalia Partyka.

W kategorii Sport bez Barier nominowane były także: Oliwia Jabłońska (Start Wrocław) – złota medalistka parapływackich Mistrzostw Świata w Londynie na 400 m stylem dowolnym oraz Karolina Kucharczyk (Kadet Rawicz) – złota medalistka paralekkoatletycznych Mistrzostw Świata w Dubaju w skoku w dal.

Wyróżnienie powędrowało jednak do Lucyny Kornobys (Start Wrocław), złotej medalistki paralekkoatletycznych Mistrzostw Świata w Dubaju w pchnięciu kulą i brązowej medalistki wrzucie oszczepem.

Fot. Lucyna Kornobys (Facebook)

Sportowcem Roku w 85. Plebiscycie Przeglądu Sportowego i Polsatu został Bartosz Zmarzlik (żużlowy mistrz świata 2019). Drugie miejsce zajął Robert Lewandowski (piłka nożna), a trzecie Paweł Fajdek (lekkoatletyka). ■

Siatkarskie mistrzostwa Europy 2021 w Antalyi

W 2021 roku gospodarzem mistrzostw Europy w siatkówce na siedząco będzie Antalya. Oficjalne podpisanie umowy w tej sprawie miało miejsce 24 stycznia.

Fot. Mateusz Misztal / arch. redakcji

MATEUSZ MISZTAL

ParaVolley Europe wybrało gospodarza mistrzostw starego kontynentu w 2021 roku. To Turecka Antalya będzie miejscem zmagań siatkarzy. Miasto w południowo-zachodniej Turcji to niezwykle malownicza miejscowość położona nad Morzem Śródziemnym.

Oficjalna ceremonia podpisania umowy między Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu (Turecką Federacją Sportu Niepełnosprawmnych) a ParaVolley Europe odbyła się w piątek (24 stycznia) w hotelu Ankara Green Park.

W turnieju weźmie udział 12 zespołów mężczyzn i 12 drużyn kobiet. Mistrzostwa zaplanowano w dniach 3-8 maja 2021 r. ■

Źródło: ParaVolley Europe

Sportowe zmagania i charytatywna akcja

W Olsztynie odbył się XI Olsztyński Turniej Sędziów w Halowej Piłce Nożnej. Honorowy patronat nad wydarzeniem objął marszałek województwa Gustaw Marek Brzezin.

Fot. warmia.mazury.pl

Po raz pierwszy impreza nosiła imię Alojzego Jarguza, pierwszego polskiego sędziego podczas mistrzostw świata (1978 w Argentynie oraz 1982 w Hiszpanii), który zmarł w kwietniu 2019 roku.

W turnieju uczestniczyło siedem zespołów, które składały się z arbitrów, którzy na co dzień sędziują piłkarskie spotkania w różnych klasach rozgrywkowych.

Na najwyższym stopniu podium stanęli zawodnicy z zespołu Top Amator i Asystentów, którzy zanotowali na swoim koncie cztery zwycięstwa, jeden remis oraz jedną porażkę. Podobny bilans, lecz o jedną bramkę strzeloną mniej, mieli reprezentanci przyjaciół Warmińsko-Mazurskiego Związku Piłki Nożnej. Brązowe medale trafiły natomiast do sędziów z B-klasy.

Cały turniej był organizowany z myślą o pomocy charytatywnej. Po sportowej rywalizacji nadszedł czas na licytację gadżetów. Organizatorzy zebrali łącznie 18 900 zł, które przekażą m.in. na zakup sprzętu medycznego dla Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie.

W uroczystości otwarcia zmagań uczestniczyli Gustaw Marek Brzezin, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego oraz Marcin Kuchciński, wicemarszałek województwa. ■

Oprac. MM

Źródło: warmia.mazury.pl

Młody ampfutbolowiec potrzebuje wsparcia

Ma 14 lat, jest zawodnikiem juniorskiej sekcji ampfutbol Legii i warszawskiej Akademii Amp Futbol. By sprawnie funkcjonować, potrzebuje protezy nogi. Ta kosztuje 29 tysięcy złotych. Sporą część tej kwoty udało się już uzbierać!

Kuba tak bardzo lubi ampfutbol, że na treningi dojeżdża ponad sto kilometrów. By nastolatek mógł sprawnie funkcjonować także poza boiskiem, uruchomiono zbiórkę na portalu zrzutka.pl. Uzbierano już niemal 25,5 tys. złotych. Koszt protezy dostosowanej do potrzeb chłopca to 29 tysięcy złotych.

– Jeżeli uda nam się zebrać kwotę większą od zakładanej, to pomożemy również innym najbardziej potrzebującym młodym zawodnikom grającym w ampfutbol – zaznaczają organizatorzy zbiórki.

Kuba regularnie bierze też udział w ogólnopolskich zgrupowaniach Junior Amp Futbol, gdzie szykuje się do debiutu w juniorskiej reprezentacji Polski. Mając zaledwie 7 miesięcy stracił lewą nóżkę, wskutek powikłań po operacji serca.

Mimo ograniczeń chłopiec jeździ także na rowerze. Niestraszne są mu też narciarskie stoki. Wpłat na nową nogę dla Kuby można dokonywać na portalu zrzutka.pl. ■

Oprac. MM

Źródło: zrzutka.pl

Fot. Amp Futbol Polska

Podniebne warsztaty bez barier z Mira Art

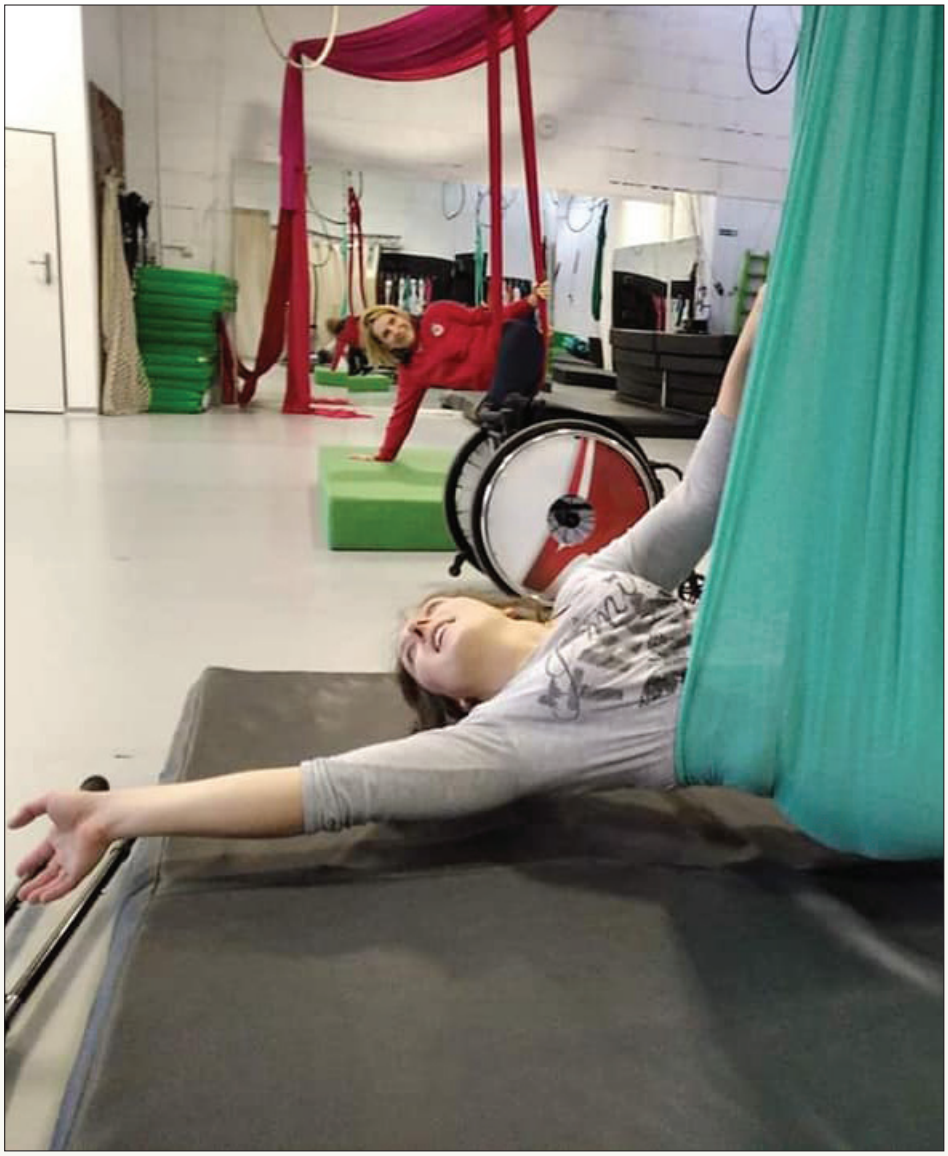
Udowadniają, że dla osób z niepełnosprawnościami nie ma żadnych granic i mogą się sprawdzić w każdej dziedzinie. Przełamują bariery, lęki i pokazują, że wszystko jest możliwe. Szkoła Tańca Aerial Mira Art prowadzi specjalne zajęcia tańca w powietrzu dla osób o odmiennej motoryce ruchowej „All Inclusive". Rozwijają one ciało i umysł, a bazują m.in. na technikach ruchu autentycznego czy contact improwizacji. Dla osób z niepełnosprawnościami to okazja do kreatywnego i aktywnego spędzania czasu oraz możliwość wzajemnej integracji. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, a chętni wciąż mogą się zgłaszać i dołączyć do odpowiedniej grupy.

MAGDALENA CZERNEK

Gdynia po raz kolejny przełamuje bariery. Zajęcia tańca w powietrzu dla osób z niepełnosprawnościami pod nazwą „All Inclusive" to pionierska inicjatywa Szkoły Tańca Aerial Mira Art. Oferują rozwój i dają możliwość artystycznego wyrazu. Wpisują się w europejski nurt tańca inkluzywnego traktującego różnego rodzaju niepełnosprawności jako odmienną motorykę ruchową tancerza, która stanowi potencjał choreograficzny. Projekt powstał we współpracy z miastem Gdynia.

– Instruktorzy z grupy Mira Art zgłosili się do nas z pomysłem na zajęcia dla osób z niepełnosprawnościami. Pracuje z nimi trenerka, która ma bogate doświadczenie w prowadzeniu tego rodzaju ćwiczeń. Inicjatywa wydała nam się ciekawa i rozpoczęliśmy współpracę. Takie zajęcia to dla osób z niepełnosprawnościami świetna forma usprawniania siebie i wydobywania emocji. Można podczas nich zdobywać również świadomość ruchu ciała – tłumaczy Magdalena Biegańska z Biura Pełnomocnika ds. Osób z Niepełnosprawnościami przy Urzędzie Miasta Gdyni.

Wszystko zaczęło się w październiku 2019 roku. To wtedy odbyły się pierwsze zajęcia dla osób z niepełnosprawnościami. Od początku cieszą się dużym zainteresowaniem. Ćwiczenia organizowane są w dwóch grupach: jedna jest przeznaczona dla osób poruszających się na wózkach, w drugiej aktywne są dzieci i młodzież z autyzmem. Warsztaty prowadzą: Ewa Drobińska – absolwentka Państwowej Szkoły Baletowej w Gdańsku i wieloletnia tancerka Teatru Muzycznego w Gdyni



Fot. mat. pras. Szkoła Tańca Aerial Mira Art / gdynia.pl

oraz Katarzyna Donner – trenerka aerial dance (anty-gravity dance), która realizowała zajęcia podczas trzech edycji międzynarodowego Festiwalu Tańca Inkluzyjnego w Krzyżowej dla młodzieży z Niemiec, Polski, Czech, Grecji, Rumunii i Estonii. Obie przekonują, że swoich sił może spróbować każdy niezależnie od wieku. Wystarczy chęć i zaangażowanie.

– Usprawniamy ciało i udowadniamy, że wszystko jest możliwe. To systematyczna praca i wszystko odbywa się stopniowo. Chodzi o przekraczanie siebie. Oprócz ciała wpływamy też na umysł. Taniec w po-

wietrzu to sztuka, która stanowi wyzwanie nie tylko dla osób z niepełnosprawnościami. Postępy u uczestników widać jednak z zajęć na zajęcia. Ćwiczenia wychodzą im z coraz większą łatwością. Jestem zaskoczona siłą wewnętrzną tych osób i ich determinacją – mówi Katarzyna Donner, trenerka.

Potwierdzają to uczestnicy zajęć, którzy podkreślają, iż taka forma aktywności pozwala się przełamać i sprawia, że można poczuć wiatr we włosach.

– W Gdyni są już zajęcia koszykówki czy tańca na wózkach, ale tutaj mamy coś zupełnie innego. Takie ćwiczenia dają możliwość przełamania swoich lęków i poczucie tego, że pomimo naszych niepełnosprawności możemy latać na tych szarfach czy się wspinać. Myślałam, że nie nadaję się do takich rzeczy. Jednak zajęcia mnie otworzyły. Fajnie jest sobie pofruwać i poczuć, że jest się nad ziemią. To niesamowite uczucie, że można to zrobić. Smakujemy tu tego samego, co osoby pełnosprawne – mówi Marta Czachor z Biura Pełnomocnika ds. Osób z Niepełnosprawnościami, która uczestniczyła w zajęciach.

W każdej grupie trenuje tylko po kilka osób. Dzięki temu instruktorki mają kontakt z każdym uczestnikiem i mogą się skupić na nim indywidualnie. Również wykonywane ćwiczenia są dobierane do konkretnej osoby.

– Do każdego uczestnika podchodzimy indywidualnie i zwracamy uwagę na coś innego. Uczymy się siebie nawzajem i wspólnie szukamy najbardziej odpowiednich ćwiczeń. Najpierw jest rozgrzewka, podczas której uruchamiany staw barkowy, wydłużamy też inne stawy, pracujemy z oddechem. Potem przechodzimy już na szarfy do ćwiczeń wzmacniających oraz akrobatycznych na podwieszanych hamakach. Podczas zajęć wzmacniamy mięśnie całego ciała. Uruchamiamy też te, które do tej pory były uśpione. Dla uczestników to również forma rehabilitacji – podkreśla Donner.

– Początki są trudne, bo to jednak nie są łatwe rzeczy, ale z każdym kolejnym spotkaniem jest coraz łatwiej. Umiejętności zdobywa się stopniowo. Na początku instruktorzy zapoznają uczestników ze sprzętem. Jest wchodzenie do szarf najpierw jedną nogą czy ręką. Później trenerka pomaga nam wejść do szarf. Treningi są włączające i integracyjne – mówi Czachor.

Fot. mat. pras. Szkoła Tańca Aerial Mira Art / gdynia.pl

Warsztaty odbywają się w każdą niedzielę w Szkole Tańca Aerial Mira Art przy ul. Hutniczej 12 w Gdyni. Znajduje się tam profesjonalna sala przystosowana do tego typu zajęć, wyposażona w niezbędny certyfikowany sprzęt (szarfy powietrzne, hamaki powietrzne, aerial hoop, uprzęże, karabinki wspinaczkowe, liny) oraz spełniająca warunki bezpieczeństwa. Trening dla osób poruszających się na wózkach trwa od godz. 15:00 do godz. 16:15, natomiast od godz. 16:15 do godz. 17:30 ćwiczą dzieci i młodzież ze spektrum autyzmu.

Zajęcia to alternatywna, kreatywna i twórcza forma spędzania czasu. Są także okazją do integracji środowiska osób i tancerzy o odmiennej motoryce, a także stwarzają przestrzeń dla autoekspresji i wyrażania siebie w sposób artystyczny. Na świecie takie programy zyskują coraz większą popularność. Nurty Inclusive Dance i Ability Dance są traktowane jako pełnowartościowe włączające ścieżki artystyczne, zmieniające podejście w myśleniu o niepełnosprawności w sztuce i na widowni, otwierające dostępność instytucji artystycznych i kulturalnych dla profesjonalnych artystów z niepełnosprawnościami. ■

Źródło: gdynia.pl

Wszyscy chętni, którzy chcieliby spróbować swoich sił i zacząć przygodę z tańcem w powietrzu, mogą jeszcze zapisać się na zajęcia. Informacje i rejestracja pod numerem tel. 506 468 194.

Projekt jest finansowany przez Urząd Miasta Gdyni.