

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 23 lata

Nr 03/267
2020



Święto zimowego sportu



Z dnia na dzień

więcej s. 6



O roli snu

więcej s. 12



Depresja seniora

więcej s. 17

„Znajdą u nas bratnie dusze”

Elżbieta Maruszak-Kaczmarek, prezes Stowarzyszenia Klub Wsparcia Psychicznego w Bydgoszczy, laureatka nagrody zarządu województwa Stalowy Anioł opowiada o pracy z osobami z problemami psychicznymi.

Czy jesteśmy społeczeństwem przyjaznym wobec osób z problemami psychicznymi?

Większość społeczeństwa ma trudności z akceptacją tej grupy, bo przez wiele lat wpajano nam, że są to osoby niebezpieczne, dziwne i że trzeba je izolować. Obecnie ten obraz zaczyna się zmieniać w pozytywnym kierunku, między innymi dzięki działalności organizacji społecznych, dzięki kampaniom społecznym i obecności tej problematyki w mediach. Ciągle jeszcze jednak jest wiele do zrobienia, takiej pracy „od podstaw”, abyśmy potrafili osoby z tego rodzaju problemami zrozumieć i im pomagać, nie oceniając i nie stygmatyzując.

Pani organizacja od 30 lat robi bardzo dużo na rzecz osób dotkniętych niepełnosprawnością i zaburzeniami psychicznymi, a także ich rodzin. Czy wypełniacie jakąś lukę w publicznej służbie zdrowia, czy może jest wiele do zrobienia poza systemem?

Działanie grup wsparcia jest ważne, o czym świadczy choćby fakt, że ciągle zgłaszają się do nas nowe osoby potrzebujące porady albo takie, które po prostu chcą poznać ludzi z podobnymi problemami. Zgłaszają się do nas, bo często trudno im się przebić przez wszystkie procedury publicznej służby zdrowia, które bywają dla nich niezrozumiałe. Postawiono im diagnozę, włączono leczenie farmakologiczne, ale nikt ani im, ani ich najbliższymi nie mówi, jak dalej żyć, gdy jest się trochę innym, jak mobilizować się, by „chciało się chcieć”. Nasze działania stanowią uzupełnienie publicznego leczenia, są swego rodzaju psychoterapią dla podopiecznych. Naszą misją jest, by stworzyć im nowy dom, czyli bezpieczne miejsce, gdzie w grupie przyjaznych osób mogą na nowo wzra-

stać, nauczyć się jak sobie radzić z podstawowymi czynnościami dnia codziennego, pozbywać się lęku przed tym, co nowe i nieznane, jak kochać i być kochanym. Przez 25 lat nie zmieniło się miejsce naszych spotkań, co jest ważne dla poczucia stabilizacji podopiecznych, nie zmienił się

też numer mojego telefonu, co też jest dla nich istotne. Każdy, kto do nas przychodzi, jest bardzo ważny i robimy wszystko, by mu pomóc. Myślę, że fakt, iż wiele osób przychodzi na spotkania regularnie od wielu lat dowodzi, że udaje nam się stworzyć domową, serdeczną atmosferę.

Kto może do was przyjść? Na co może liczyć?

Zgłosić się do nas może każdy, kto potrzebuje wsparcia, porady czy informacji, kto czuje się samotny i zagubiony. Nie musi być członkiem stowarzyszenia. Pracowałam prawie 30 lat jako pracownik socjalny, więc mogę pomóc m.in. informacjami dotyczącymi funkcjonowania systemu pomocy społecznej albo kierując do właściwego ośrodka pomocowego. Mamy wsparcie psychologa, pomagamy w znalezieniu zatrudnienia, organizujemy turnusy dla rodzin z osobą niepełnosprawną, turnusy rehabilitacyjne, wspólne wyjścia do kina i teatru, warsztaty rękodzieła, spotkania i wycieczki integracyjne. Każdemu, kto przychodzi oferujemy to, co najważniejsze – zrozumienie, przy-



Fot. Filip Kowalkowski dla UMWKP

jażń, pomocną dłoń. Ludzie znajdują u nas bratnie dusze, a nawet miłość na całe życie.

W internecie wisi wasze zaproszenie dla kandydatów na wolontariuszy. Jaka jest ich rola w stowarzyszeniu?

Zaproszenie jest cały czas aktualne. Nasi wolontariusze pomagają przede wszystkim tym, że po prostu są, że słuchają, bo osoby z problemem psychicznym potrzebują, by ich wysłuchać. Wpływ wolontariuszy na funkcjonowanie naszego stowarzyszenia jest nie do przecenienia. Chciałabym też podkreślić, że każdy członek stowarzyszenia i każdy podopieczny jest zarazem wolontariuszem. Osoby z problemami psychicznymi a sprawne fizycznie pomagają osobom na wózkach inwalidzkich. Osoba na wózku może być świetnym słuchaczem i powiernikiem osoby z deficytem w zakresie zdrowia psychicznego. Dlatego zapraszamy chętnych do pomocy. Będąc wolontariuszem, można się rozwijać, znaleźć przyjaciół, przeżyć przygodę życia. ■

Źródło: kujawsko-pomorskie.pl

OKIEM NACZELNEGO

4 Inny świat

RAZEM Z M

5 Nowa codzienność

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

6 Z dnia na dzień

8 Późniejszy termin

BEZ CIĘĆ

7 Okiem w dobie zarazy

ŚWIAT TERESY

18 Pełna kwiatów łąka może cieszyć także w mieście

ELBLĄG – NASZE MIASTO

20 Seniorze, miej się na baczności

22 „Konsumentem jest każdy z nas”

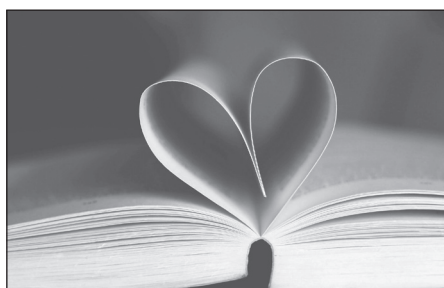
25 „Siła wsparcia” dobiegła końca

WARTO PRZECZYTAĆ



W 2019

14 Sukcesy i codzienność w SOSW nr 2



SPOŁECZEŃSTWO

40 Kocham życie

W REGIONIE

26 Razem w trudnych chwilach

28 Bezpiecznie w sieci

29 Kolejni wybudzeni

KULTURA

31 Nie tylko dla śpiochów

32 ITAN na ekranie

33 Bajka dla niesłyszących dzieci o tajemniczych koronach

PRAWO

34 Ubezpieczenie zdrowotne a ubezpieczenie chorobowe

35 Zatrudnienie OzN – co warto wiedzieć?

36 Praca w czasach zarazy

SPORT

38 Jedną nogą w domu!

39 Połowa Igrzysk za nami

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB
NIEPEŁNOSPRAWNYCH



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, Janusz Komorowski,
Paweł Rodziewicz, Paweł Gwardyński, Damian i Ilona Nowaczy.

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: Adam Nurkiewicz.

© 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 (PSP). Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy. NAKŁAD: 4000 egzemplarzy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.



Kto z nas, oglądając jakikolwiek film, nie powiedział przynajmniej raz „takie rzeczy tylko w filmach”. Mnie, miłośnikowi filmów katastroficznych, zdarzało się to często i kończyło się stwierdzeniem, „toć to niemożliwe, ale bajka”. Z pewnością wielu z Państwa (jak nie wszyscy) stwierdziłoby tak samo, gdyby ktoś, składając wam życzenia noworoczne, stwierdził: „Cieszcie się, bo jeszcze będziecie tęsknić za 2019 rokiem. Już niebawem przekonacie się, jak to jest stać w kolejkach do sklepów, widzieć puste pułki w marketach i siedzieć «pod kluczem», by nie dostać mandatu za wyjście na świeże powietrze”.

Chyba każdy potraktowałby to jako dobry żart. Przecież nikt o zdrowych zmysłach nie uwierzyłby, że puste ulice, zamknięte sklepy, szkoły, uczelnie, zakłady pracy i granice kraju, wymarłe życie towarzysko-kulturalno-sportowe, dziesiątki tysięcy zgonów, miliony chorych, służby mundurowe na ulicach pilnujące przestrzegania zakazów i nakazów oraz globalny kryzys gospodarczy i społeczny, jest możliwy w dwudziestym pierwszym wieku. To naprawdę brzmi to jak scenariusz dobrego filmu grozy, a nie rzeczywistość, która miałaby się stać na dłuższy czas codziennością. A jednak...

Postępująca pandemia koronawirusa spowodowała, że wielu z nas poczuło się jak bohaterowie filmu katastroficznego, w którym główną rolę gra, siejący postrach na całym świecie, niewidzialny wróg. Według oficjalnych doniesień, głównym scenarzystą jest w tym wypadku... nietoperz, który skończył w zupie... a wraz z nim, cały świat, który znaleźliśmy do tej pory przestał istnieć. W jednej chwili wszystkie plany i założenia, jakie mieliśmy na ten, co by nie było, rozpoczynający się dopiero rok, wzięły w łeb. A coś, co jeszcze do niedawna wydawało się niemożliwe i nierealne, stało się codziennością i brutalną prawdą.

Kolejno wprowadzane obostrzenia coraz bardziej izolowały społeczeństwo od siebie, zamykając je w czterech ścianach z najbliższą rodziną, skazując na obcowanie ze sobą dzień w dzień, przez dwadzieścia cztery godziny na dobę, siedem dni w tygodniu. Co niektórzy nie pamiętają, kiedy tak długo

przebywali, w jednym pomieszczeniu ze wszystkimi domownikami jednocześnie. Ci bardziej rodinni mieli okazję do spędzenia więcej czasu ze sobą i nadrobienie zaległości w czytaniu książek, grach planszowych czy zabawach. Gorzej mieli ci drudzy – oni czuli się, jakby ktoś ich pozbawił tlenu, życia i skazał na przymusowy areszt. Najbardziej przerażające w tym wszystkim jest to, że nikt nie wie tak naprawdę, ile to wszystko potrwa, do czego doprowadzi oraz jak będzie wyglądać świat w następnych dniach, tygodniach, miesiącach. Pozostaje wierzyć słowom piosenki: „Jeszcze będzie przepięknie. Jeszcze będzie normalnie. Jeszcze będzie przepięknie aaa...”

Na razie widzimy pozamykane hotele, restauracje, galerie, punkty usługowe i rozrywkowe, zakłady pracy, kolejki do sklepów, ograniczenia w przemieszczaniu się, tysiące odwołanych wydarzeń sportowych, kulturalnych i rozrywkowych – to obraz na chwilę pisania tego tekstu. Istne „pandemonium”. Rozmawiając z osobami starszymi, które pamiętają podobne czasy z lat osiemdziesiątych, słyszę od jednej z nich, że tak źle, to nawet wówczas nie było. Wtenczas to obywatele mogli chociaż spotykać się ze sobą, a teraz to i tego zakazali.

Oczywiście, jasną sprawą jest, że prędzej czy później sytuacja zacznie się normalizować i wrócimy – na tyle, na ile będzie to możliwe – do „normalnego” funkcjonowania. Celowo słowo „normalność” zawarłem w cudzysłowie, bo pewnym jest, że to, co się wydarzyło, odcisnie swoje piętno na społeczeństwie, czy to w wymiarze gospodarczym, rodzinnym, ekonomicznym czy czysto społecznym.

I już tak zupełnie na koniec. Jest jednak jeden pozytyw z tego wszelkiego zła. Swoiste światełko w tunelu. Pomijając już politykę, bo tutaj zawsze były sprawy ważne i ważniejsze, to dzięki koronawirusowi Polacy – jako społeczeństwo, ponownie pokazali swoją siłę. Wiele razy już jako naród, w różnych momentach historii pokazywaliśmy, że w trudnych sytuacjach potrafimy się zdyscyplinować, zjednoczyć i wspierać wzajemnie. Tak też jest i tym razem. Podziw bierze, kiedy widzi się puste ulice, parki, plaże, aleje itp. – przecież znana jest przekorność naszych rodaków, a tymczasem w dobie koronawirusa odpowiedzialność wzięła górę. Podobnie jak solidarność i chęć niesienia pomocy tym, którzy najbardziej tego potrzebują. Serce rośnie, gdy się widzi, jak tysiące osób zupełnie spontanicznie, za własne pieniądze szyje maseczki ochronne dla służb medycznych i mundurowych oraz personelu medycznego pracującego choćby w Domach Pomocy Społecznej. Ciepłej się robi na duchu, gdy słyszy się o pozamykanych restauracjach, które mimo to przygotowują posiłki dla pracowników szpitali walczących na pierwszej linii frontu z wirusem. Powraca wiara w ludzi i to, że choć na co dzień potrafimy być dla siebie niemili, sprzeczać się, zwalczać się wzajemnie, to w sytuacji kryzysowej topór wojenny idzie w odstawkę, a pojawia się solidarność.

Rafat Sutek

Szanowni Państwo,

gdyby wszystko było jak zawsze, ten tekst byłby o czymś zupełnie innym. Tamte słowa, zaplanowane w zarysie, nie przystają do obecnych realiów. Pisanie o kolejnych zmianach w gazecie zdaje się być nie na miejscu w kontekście tego, czego wszyscy doświadczamy.

Przy pierwszych doniesieniach na temat koronawirusa nikt nie spodziewał się takiego rozwoju sytuacji. Gdy w kolejnych tygodniach nastąpił lawinowy wzrost zachorowań na Covid-2019, było już wiadomo, że nasza rzeczywistość nie będzie taka sama. Marzec, wraz z którym nadeszła długo wyczekiwana wiosna, przyniósł niechcianą zmianę, która stała się udziałem nas wszystkich. Nowe okoliczności sprawiły, że duża część życia przeniosła się do świata cyfrowego, a większość z nas siłą rzeczy włączyła się w akcję pod tagiem #zostańwdomu.

Obecnie ERKON i cała redakcja „Razem z Tobą” pracują w trybie zdalnym. Gdy piszę te słowa – przy własnym biurku, z kotem na kolanach – wiem, że trafią do Państwa w wersji elektronicznej, nie wiem natomiast, kiedy otrzymają Państwo tradycyjne wydanie miesięcznika. Ze względu na bezpieczeństwo naszych Czytelników i wolontariuszy zawiesziliśmy kolportaż gazety: wznowimy go, kiedy tylko będzie to możliwe.

Choć nasza rzeczywistość się zmieniła, życie toczy się dalej. Przyznam Państwu szczerze, że nie jest mi łatwo w tej sytuacji. Stosowanie zasad bezpieczeństwa, izolacja domowa, praca zdalna – żaden z tych obszarów nie jest dla mnie problemem. Trudność stanowi radzenie sobie z wielością emocji, z troską o zdrowie własne i najbliższych, z niepewnością przyszłości – to wszystko odczuwam i przeżywam bardziej niż kiedykolwiek. Strategie, które zazwyczaj pomagają mi uporać się z różnymi przeszkodami, jak np. planowanie, nie działają jak dotychczas. Łączę więc sprawdzone sposoby z nowymi rozwiązaniami, staram się dbać o rytm i regularność poprzez dobre nawyki, próbuję jeszcze bardziej ugruntować się w codzienności i drobnych sprawach, na które mam wpływ. Pewne pocieszenie stanowi dla mnie myśl, że każdy musi odnaleźć się w nowych okolicznościach – w tym sensie wszyscy jesteśmy w tym razem.

Ze względu na wspomniane trudności nie tworzę tekstów związanych z koronawirusem – wszystkie materiały na temat sytuacji epidemiologicznej zostały przygotowane przez Rafała Sułka i Mateusza Miształa. Jestem pełna podziwu dla ich pracy, a jeszcze bardziej – pełna wdzięczności za przestrzeń, którą dali mi na niemyślenie o „tym wszystkim” bardziej niż to konieczne. Na razemztoaba.pl, zwłaszcza w sekcji „Koronawirus – wszystko, co ważne” codziennie pojawiają się najświeższe informacje, wywiady z ekspertami, infografiki, porady i źródła wsparcia.

Oprócz tego w każdej przestrzeni „Razem z Tobą” znajdują Państwo całe spektrum tematyczne innych materiałów.

W najnowszym wydaniu miesięcznika temat koronawirusa zaistniał na różne sposoby. Z perspektywy rodziców piszą o nim Ilona i Damian Nowaccy (s. 6, s. 8). Część zespołu redakcyjnego podzieliła się swoimi przemyśleniami odnośnie pracy zdalnej (s. 7), a przydatne wskazówki związane z tym trybem prezentuje tekst „Praca w czasach zarazy” (s. 36). Warto również przeczytać artykuł o bajce, która być może ułatwi rodzicom oswojenie dzieci z obecną sytuacją (s. 33). Z uwagi na proces wydawniczy w numerze nie ma wielu materiałów poświęconych wyłącznie temu tematowi, natomiast jego ślady widać w innych tekstach. Jeśli jednak szukają Państwo czegoś, co pomoże oderwać myśli od obecnej sytuacji, znajdują Państwo takie treści.

Szczególnie polecam tekst o roli snu w funkcjonowaniu człowieka, jak również recenzję książki „Dlaczego śpimy” – sen to jeden z filarów dobrego zdrowia, warto więc zadbać o jego jakość. Zachęcam także do poznania historii dwóch niezwykłych kobiet: Elżbiety Maruszak-Kaczmarek, która od ponad 20 lat pomaga osobom z zaburzeniami psychicznymi, a także Alicji Kryłow, mieszkanki DPS-u w Kwietniewie, dla której trudności ze zdrowiem nie są przeszkodą w tworzeniu poezji. W „Świecie Teresy” znajdują Państwo rozważania na temat wyższości kwietnych łąk nad trawnikami, a na stronach elbląskich m.in. relację z konferencji „Instytucje ochrony praw konsumenta” oraz artykuł o projekcie „Siła wsparcia”. W dziale kulturalnym można przeczytać zapowiedź najnowszej książki Agnieszki Pietrzyk, przygotowaliśmy także kilka filmowych propozycji.

Numer, który trzymają Państwo w dłoniach, planowo miał skupiać się wokół tematu czasu i podsumowań, stąd też mogą Państwo dowiedzieć się, jak upłynął 2019 rok w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 (s. 14), a także poznać szczegóły święta zimowego sportu (s. 39). Myślę, że dobre wspomnienia zawsze są na wagę złota, a w obecnej sytuacji bezcenne.

Teraz bardziej niż kiedykolwiek potrzeba nam „wszystkiego dobrego”. Zadbajmy o zdrowie i pamiętajmy: #RazemWiemyWięcej, a przede wszystkim – razem możemy więcej. W każdym czasie, nie tylko tym trudnym. Choć nie zawsze mi się to udaje, staram się w przeszłości widzieć nadzieję na lepsze jutro, a dziś, w „tu i teraz”, znajdować w sobie poczucie, że cokolwiek by się nie zdarzyło, poradzimy sobie ze wszystkim najlepiej jak tylko umiemy.

Z życzeniami zdrowia,

M.



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.

Z dnia na dzień

Mamy sobie poukładane życie. Plany na dzień, tydzień, miesiąc, rok. To daje poczucie, że panujemy nad swoim losem, przynajmniej nad jego częścią. I nagle ta codzienność wywraca się do góry nogami. Na naszych oczach z dnia na dzień zmienia się świat w skali, o jakiej czytaliśmy tylko w książkach do historii. Tam było to dawno, daleko i nie u nas. Teraz jest u nas w domu.



Fot. archiwum prywatne autorów

Minął już jakiś czas i zaczęłam wracać myślami do początku tych zmian – teraz już jestem w stanie ten moment wyodrębnić, bo wtedy był po prostu kolejnym dniem. Myślę sobie, jak niesamowicie zmienia się myślenie i sposób postępowania, jak przewartościowuje się codzienność.

Etapami.

Kiedy znajomi zaczęli robić większe zakupy, pomyślałam, że to jakieś szaleństwo, ale wpadłam na pomysł gruntownego

wysprzątania szafek w kuchni, bo gdybym miała kiedyś (!) takie zapasy zrobić, to nawet nie byłoby gdzie ich upchnąć. Gdy już te porządki zrobiłam, to dobrze było coś tam postawić, więc kupiliśmy kilka konserw, puszek i sosów w słoikach. Fajnie było tak je sobie tam postawić. I tyle.

Minęły dwa dni – miałam zaplanowane spotkania z przyjaciółmi – wypadały moje urodziny. Super, pójdziemy sobie wieczorem do lokalu. Jedna z przyjaciółek była lekko przeziębiona, więc odłożyłam rezerwację na kilka dni, żeby się upewnić, że będzie już zdrowa. Dwa dni później już wiedziałyśmy, że żadnego spotkania nie będzie. Nagle stało się to zupełnie irracjonalnym pomysłem. Tydzień później podjęto decyzję o zamknięciu wszystkich lokali.

W międzyczasie z dnia na dzień ilość zapasów w domu znacznie wzrosła, a wyprawa np. do IKEA stała się równie prawdopodobna jak lot w kosmos. Nie mówiąc już o wyjeździe za granicę. Od kilku lat jeździmy regularnie. Nagle to, co było na wyciągnięcie ręki, stało się niedostępne. Zupełnie niezależnie od nas.

Z dnia na dzień.

Co więc nam pozostało. Po prostu się dostosować. Dla dobra wszystkich, bliskich i nie bliskich.

Jesteśmy więc z Julą w domu, niespokojni głównie o to, jak na nią wpłynąłby koronawirus, na wszelki wypadek nie wychodzimy za wiele. Na spacer do parku raz na kilka dni. Nie spotykamy się też z rodziną ani znajomymi.

Niesamowite jak świat w ciągu kilku dni się zmienił. Nie znam precedensu w trakcie naszego życia. Eee tam świat – to zawsze brzmi wzniosłe, ale niekoniecznie musi na nas wpływać – ważniejsze, że zmieniła się nasza domowa codzienność. Nawet nie ma kiedy pomyśleć nad tym, co się dzieje i kiedy. Tak szybko się to dzieje.

Co robimy z Julcią w domu? Nadrabiamy zaległości filmowe, książkowe, trochę sobie poćwiczymy, trochę pogotujemy wspólnie. Dobrze, że jesteśmy domową rodziną, taką, która czuje się dobrze ze sobą i w domu. Która postrzega dom jako przystań i ucieczkę od stresu dnia codziennego.

Pojawiają się nowe priorytety i pytania. Zdrowie przede wszystkim, ale też takie zwyczajne – na ile wystarczy chleba

w zamrażarce i czy można iść do parku. Zaczęła nas otaczać inna rzeczywistość: ludzie stojących przed sklepami, bo limit przebywających w sklepach i aptekach jest ograniczony, wszechobecnych rękawiczek jednorazowych, zamkniętych restauracji i galerii... Nauczyciele zlecają uczniom zadania przez internet i tak samo je potem oceniają, organizowane są lekcje online. Mamy spotkania towarzyskie przy komputerze, w mniejszej lub większej grupie: telekawy – popularny bardzo ostatnio sposób spędzania czasu z przyjaciółmi, za którymi przecież tęsknimy, a nie możemy się spotkać, mimo że są przecież zaraz obok...

Potrzeba matką wynalazków.

Internet zapełnił się radami jak spędzić wolny czas. Pojawiają się propozycje filmów, spektakli online, gier i zabaw. Jesteśmy kreatywni. To cieszy i buduje. W ogóle nagle okazało się, że wiele rzeczy można załatwić online, uproszczono procedury urzędowe i finansowe, szybciej i prościej dostaniemy receptę. Przesunięte zostały, wydawałoby się żelazne, terminy rozliczeń i zobowiązań finansowych.

Tylko musimy korzystać, bo to ma czemuś służyć. Może nawet część z tych procedur pozostanie i na stałe wpisze się w nasze codzienne funkcjonowanie. Zobaczymy. Dziś na pewno są pomocne.

Korzystajmy więc i zostańmy w zdrowiu. ■



W tym miejscu co numer pojawia się mój subiektywny i autorski przegląd tego, co w świecie słychać. Często z humorem, ironią oraz z nutą uszczypliwości. Są też przytyki oraz poglądy, z które skłaniają do dyskusji lub myślenia – tak, wierzę jeszcze, że w społeczeństwie czynność ta funkcjonuje na w miarę zadowalającym poziomie, choć wszystkie znaki na niebie i ziemi często wskazują, że jest zgoła odwrotnie. Długo robiłem „przymiarki” do tego działu w tym numerze. Tradycyjnie treści doń powstają spontanicznie w różnych odstępach czasu i sytuacjach, a na koniec, tuż przed oddaniem do publikacji, przechodzą wstępną selekcję autora, a następnie delikatne sugestie pozostałych członków redakcji, którzy albo zgadzają się z tym, co przeczytali, albo z chęcią by polemizowali. Są też sytuacje, kiedy trzeba jasno dać mi do zrozumienia, że coś, co zostało napisane – delikatnie mówiąc – nie do końca nadaje się do publikacji lub trzeba złagodzić nieco ton wypowiedzi i wtenczas otrzymuję wiadomość w stylu: „Rozumiem, że są to Twoje poglądy i odpowiadasz za nie, podpisując się nazwiskiem i imieniem, ale...”. Bywają sytuacje (choć rzadko), że przyznaję rację i zmieniam ton wypowiedzi na „poprawniejszy politycznie”, bądź usuwam całkowicie sporny fragment i na jego miejsce pojawia się inny.

Tym razem było zupełnie inaczej. Sam długo zastanawiałem się, w jaki sposób w obecnej sytuacji, jaką mamy w kraju, opisać to, z czym mamy do czynienia na co dzień w przestrzeni codziennej egzystencji. Sytuacji, które można by tu wymienić, było sporo i wszystkie związane były, jakżeby inaczej, z koronawirusem. Z notatek, które poczyniłem, bez problemu zapełniłbym całą stronę. Po głębokim namyśle doszedłem jednak do wniosku, że sytuacja jest na tyle poważna, że oszczędzę Państwu swoich obserwacji i komentarzy. Szczególnie że obecna sytuacja jest wyjątkowa pod wieloma względami. Czasy są trudne, dzieje się dużo, ale wierzę, że każdy z Państwa widzi to swoim czujnym okiem i wyciąga z tego odpowiednie wnioski. Nadal jednak jestem przekonany, że przetrwać tę trudną sytuację możemy tylko poprzez uśmiech, humor i satyrę „dziwnych” wyczynów czy to władz, czy to szeregowych mieszkańców miast lub wiosek.

Po nową porcję moich obserwacji, już na dotychczasowych zasadach, zapraszam od kolejnego numeru. I choć z pewnością jeszcze w przestrzeni publicznej dominować będzie ten sam temat co obecnie, to postaram się znaleźć nieco inne aspekty, o których warto, by tu wspomnieć i się do nich odnieść. ■





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.

Późniejszy termin

Siedzimy w domu. Karnie i cierpliwie poddajemy się zaleconej izolacji. W granicach rozsądku. Część izolacji jest obowiązkowa, część opcjonalna. Te opcje to zrobienie zakupów (zdecydowanie rzadziej niż codzienne chodzenie po świeże rogaliki na śniadanie), spacer z psem (zdecydowanie krócej niż godzinne chodzenie po parku), spotkania z przyjaciółmi i rodziną – tutaj żadne „zdecydowanie rzadziej”. Tutaj wcale.



Fot. archiwum prywatne autorów

Urodziny w marcu, kwietniu i maju odbywają się online i zdalnie. Dla nas to nie jest znowu takie poświęcenie. Dzieciom już trudniej wytłumaczyć, dlaczego nie przyjdą goście z prezentami i przyjaciele z przedszkola czy szkoły. Odwołano komunie święte.

Coraz więcej spraw zresztą jest załatwianych zdalnie, ale o tym już pisałam. Może doszło tylko zdalne nauczanie, ale w przypadku Julci, to bardzo przyjemne przesyłane mailem lekcje tematyczne do odsłuchania i obejrzenia oraz prace do wykonania.

Koncerty, imprezy rozrywkowe czy kulturalne są odwołane, a niektóre przekładane na późniejszy termin.

Termin, który jest obecnie kumulacją nadziei i oczekiwań, że w końcu wszystko wróci do normy. Jeszcze będzie lepiej. Będzie normalnie. Że wyjdziemy do sklepu, częściej niż raz w tygodniu, bez rękawiczek, maski i strachu, że ktoś za blisko stanie, dotknie nas przez przypadek, albo, nie daj Boże, kaszlnie lub kichnie, przechodząc obok.

Że wyjdziemy na ulicę, nie licząc, ile osób jest z nami i czy wzięliśmy psa, nie zastanawiając się czy nie będzie się

trzeba tłumaczyć z zasadności wyjścia z domu.

Że nie będziemy co dzień uaktualniać raportu ze stanu zdrowia rodziny i przyjaciół, którzy są daleko od nas, martwiąc się, czy jutro będzie u nich tak samo dobrze jak dziś.

Że zaczniemy się z nimi spotykać, swobodnie wychodząc wieczorem do restauracji, na koncert czy na kawę. W końcu, że przestaną do nas napływać codziennie coraz bardziej przerażające informacje. Zaczną się te lepsze. Dziś to jeszcze cały czas bardzo odległy „późniejszy termin”.

Z tym określeniem kojarzy mi się inna przypadłość. Moja przypadłość. Chronicznego odkładania wszystkiego. Na potem. Tak już mam i często dopiero postawiona pod murem zabieram się za coś od dawna odkładanego. To nigdy nie jest dobre, ale dopiero ostatnie wydarzenia uświadamiają, jak taki nawyk może wpakować w kłopoty. Na szczęście tylko może, bo okazało się, że jednak jakoś udało mi się parę ważnych spraw załatwić w tzw. „ostatnim momencie”. Tzn. teraz wiem, że był ostatni, wtedy zupełnie nie zdawałam sobie z tego sprawy.

Leki przeciwpadaczkowe Julci na przykład. Nic nadzwyczajnie

#zdalnieRazemzTobą

czajnego – kupuję je regularnie. Tak też i teraz zrobiłam. W aptece okazało się jednak (elektroniczne recepty są dla pacjentów dosyć mało czytelne), że jednej dawki jest za mało – ledwo wystarczy na miesiąc, podczas gdy zapas miał być na trzy. Pomyślałam – dobra... pojedę w przyszłym tygodniu i wezmę więcej, nie muszę przecież od razu... Coś mnie jednak wówczas zawróciło do przychodni. Dziś oczywiście, biorąc pod uwagę okoliczności, kusi założyć, że była to mistyczna magia podświadomości. Wtedy po prostu przyjemnie uznałam, że lepiej jednak załatwić to od razu, póki pani w rejestracji pamięta, że mi ową receptę wydawała.

W tamtym momencie nie było jeszcze żadnego problemu ani z dostaniem się do przychodni, ani z pójściem do apteki, z niczym. Tydzień później był już ogromny. Dzięki załatwieniu tego od razu mam obecnie zapas leków nie ledwo na jeden, ale na dobrych kilka miesięcy.

Inna sytuacja. Impuls chwili – wstałam i pojechałam do weterynarza, kupić tabletkę przeciw kleszczom dla Lakiego, naszego pieska. Tak po prostu, taką na trzy miesiące od razu. Bez powodu. Tak z przekory. Zwykle od postanowienia do realizacji mija... no cóż... nieco więcej czasu...

I tamta decyzja, dotycząca niezwykle zwyczajnej sprawy zaoszczędziła mi zapewne, w obecnych dniach, bardzo skomplikowanej logistycznie i stresującej wyprawy do weterynarza.

Mam nadzieję, że też macie wiele okazji do powiedzenia sobie: uff, jak dobrze że zrobiłam/em to wcześniej...

Oczywiście byłoby za cudownie, gdyby nie znalazło się coś, z czym jednak zwlekałam za długo i teraz muszę poczekać jeszcze dłużej. Ale najważniejsze, że to nic ważnego i mogę poczekać.

Dlatego teraz już czekajmy cierpliwie, dbajmy o siebie i swoich najbliższych z nadzieją, że „późniejszy termin” przyjdzie jak najszybciej. ■

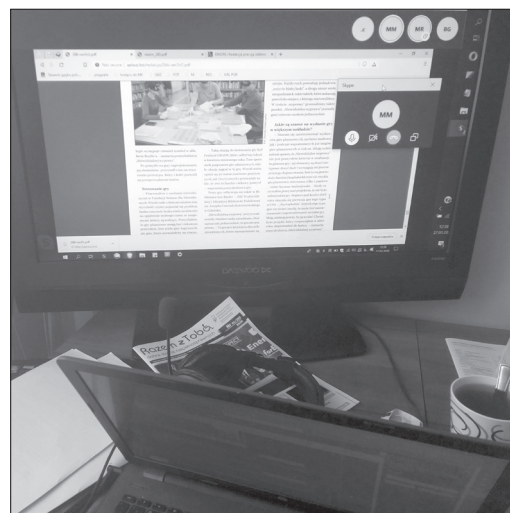
Pandemia koronawirusa i związane z nią ograniczenia nałożone przez władze niemal na wszystkich sprawiły, że redakcja, podobnie jak większość osób w kraju (o ile oczywiście mają taką możliwość), pracuje zdalnie. W naszym przypadku jest to o tyle łatwiejsze, że do pracy wystarczą nam stabilne łącza, komputer i chęci. Zważywszy na specyfikę naszej pracy zdarzało nam się już pracować zdalnie, jednak dla każdego z nas była to sytuacja o tyle nowa, że nigdy nie robiliśmy tego w takim wymiarze.

Monika

Praca z domu nie jest mi obca (od dawna łączę tryb stacjonarny i zdalny), mam sprawdzone sposoby na produktywne działanie w domowym zaciszu. Muszę jednak przyznać, że nowe okoliczności przyniosły wiele trudności, które dotychczas nie stanowiły problemu – zarówno w kontekście zawodowym, jak i prywatnym. Największym wyzwaniem w tym czasie stały się dla mnie dwie rzeczy: zachowanie równowagi pomiędzy pracą i odpoczynkiem oraz dostosowanie nowego rytmu życia do kalendarza i potrzeb innych pracujących domowników. Rozwiązań szukam w dobrej organizacji pracy, właściwym zarządzaniu sobą w czasie i planowaniu dopasowanym do okoliczności. Za najbardziej pomocne uznaję funkcjonowanie w maksymalnie 1,5-godzinnych cyklach pracy, przeplatanych krótkimi przerwami na posiłki, odpoczynek lub drobne obowiązki domowe. Taki tryb działania bardzo pomaga mi w realizowaniu celów i przybliża mnie do równowagi w codzienności.

Mateusz

Niby rano wszystko wygląda tak samo. Dzwoni budzik, wyłączam go, ignoruję fakt, że trzeba wstawać, mija dziesięć minut, wstaję, i przygotowuję się do wyjścia do pracy. Łazienka, kuchnia i do pracy, czyli do pokoju. Miejsce pracy oddalone jest od łóżka raptem o niecałe dwa metry. Tak bardzo dziś zawężone zostało życie. Cóż, no życie. Pracując od pewnego czasu zdalnie, zauważyłem (pewnie i jak wiele innych osób pracujących w ten sposób), że ma taka praca swoje plusy i minusy. Plus – paliwo, za które płacić nie trzeba. Kolejnym jest widok, który rozciąga się za oknem. W redakcji widzę posterunek policji i ulicę, na której to samochody się zatrzymują, by po chwili znów ruszyć. W domu mam widok na przyrodę, która każdego dnia coraz bardziej budzi się do życia. Nie brakuje ptasiego koncertu, coraz śmielej pojawiających się kwiatów na stojącej nieopodal czereśni czy bezkresnego widoku na zieloną łąkę. I może, żeby te minusy nie przysłoniły plusów, to wspomnę tylko o jednym. Praca w domu to brak możliwości pracy w terenie, którą bardzo lubię. Nie ma konferencji prasowych, wydarzeń, podczas których często spotykam kolegów i koleżanki z innych redakcji, a o zrobieniu z kimś wywiadu bez konieczności rozmowy przez telefon można zapomnieć, a jak sami pewnie wiecie, nic nie zastąpi rozmowy z człowiekiem, obok którego się siedzi. ■



Fot. Rafał Sutek

Tłumacz języka migowego dla każdego



Fot. pixabay.com

Z uwagi na epidemię koronawirusa SARS-Cov-2 i brak dostępu osób głuchych do usług medycznych od dnia 1 kwietnia 2020 r. Zarząd Główny Polskiego Związku Głuchych dzięki środkom otrzymanym z Fundacji PGNiG im. Ignacego Łukasiewicza zapewnia osobom Głuchym bezpłatne, całodobowe wsparcie tłumaczy języka migowego.

Jeśli chcesz umówić e-wizytę u lekarza pierwszego kontaktu, wezwać pogotowie, zadzwonić na infolinię NFZ, uzyskać informacje na temat kwarantanny wystarczy skontaktować się z Polskim Związkiem Głuchych. Można to zrobić na trzy sposoby:

- poprzez aplikację Tłumacz online,
- poprzez komunikator Skype: użytkownik Koronawirus - Tłumacz PJM,
- IMO: numer telefonu 609 939 564.

Z usługi tłumacza online mogą korzystać zarówno osoby głuche, jak i personel medyczny przychodni oraz szpitali. ■

Źródło: Polski Związek Głuchych

Wirtualne wsparcie

Stowarzyszenie Polskie Amazonki Ruch Społeczny zorganizowało warsztaty radzenia sobie ze stresem dla osób w trakcie leczenia onkologicznego i ich bliskich. Całość odbywała się w formie online.

„Zdrowiej” to program warsztatów wspierających radzenie sobie ze stresem w trakcie leczenia onkologicznego oparty o metody mindfulness i coachingu kryzysowego, który Ruch Społeczny Polskie Amazonki realizuje od 2018 roku. W marcu i kwietniu ze względu na epidemię koronawirusa odbywają się w formie online.

– Spotkania online mają być wsparciem dla pacjentów i ich bliskich w całej Polsce, którzy czują silny stres i chcą lepiej sobie z tym stresem radzić. Obecna sytuacja może być szczególnie trudna dla osób w trakcie leczenia onkologicznego, które już wcześniej doświadczały przecież dużo stresu. Przekazujemy konkretną wiedzę i ćwiczenia, które praktycznie pokazują, jak wspierać siebie na co dzień. Mamy nadzieję, że ta forma spotkań okaże się przydatna i wspierająca dla pacjentów – mówiła Elżbieta Kozik, prezes stowarzyszenia Polskie Amazonki Ruch Społeczny.

W ramach programu na stronie ruchspoleczny.org.pl została przygotowana specjalna zakładka „Zdrowiej”, która służy jako baza online treści i narzędzi prezentowanych podczas spotkań i warsztatów. ■

Oprac. Red.

Źródło: Polskie Amazonki Ruch Społeczny

Poznać nowotwór po jego mikroflorze

W próbkach krwi pacjentów można poszukiwać śladów mikroobów. Analizując te ślady, można wyczytać, czy pacjent ma nowotwór, a jeśli ma – to jakiego rodzaju. Nowotwory mogą być bowiem siedliskiem charakterystycznych dla nich bakterii, grzybów, wirusów – pokazują badania w „Nature”.

Badacze pokazują, że we krwi można poszukiwać nie tyle markerów nowotworowych (białek przez niego wytwarzanych), ale sygnału z mikroorganizmów, które nowotworowi towarzyszą. Wyniki, które ukazały się w „Nature”, to nadzieja na nowe badania przesiewowe. Jest szansa, że dzięki nim można byłoby nie tylko wcześniej diagnozować nowotwory, ale i dobierać skuteczniej dopasowane do pacjentów terapie. Do tego potrzeba jednak wielu dodatkowych badań.

Prace prowadzili dr Rob Knight, Gregory Poore i Evguenia Kopylova na University of California w San Diego. W badaniach – w ramach stażu podoktorskiego – uczestniczył też dr Tomasz Kościółek z Małopolskiego Centrum Biotechnologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Naukowcy wzięli na warsztat ogromny zbiór danych z całego świata zgromadzony w ramach projektu The Cancer Genomic Atlas. Były to bazy uwzględniające 18 tys. próbek i 33 nowotwory.

Już od kilku lat było wiadomo, że rak może stworzyć środowisko, w którym dobrze się czują pewne charakterystyczne mikroorganizmy. Do tej pory nie było jednak wiadomo, czy informacje o tym mikrobiomie można znaleźć i w próbkach krwi pacjentów. Badania w „Nature” to potwierdzają – można. A to dopiero początkowy etap badań naukowych. Technologia rozpoznawania próbek krwi po mikrobiomie dopiero zaczyna być rozwijana.

Kolejnym aspektem dotyczącym mikrobiomu, nad którym warto będzie się pochylić w dalszych badaniach, będzie również to, jak mikrobiom danego pacjenta wpływa na leczenie nowotworu. Jeśli będzie to wiadomo, być może uda się wypracować nowe spersonalizowane terapie, uwzględniające specyfikę mikroflory danego pacjenta. ■

Ludwika Tomala

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

Nie żyje dr Geoff Smedley

26 marca po walce z koronawirusem zmarł prezes SU-DS – dr Geoff Smedley. Był bardzo zaangażowany w działalność na rzecz sportu osób z niepełnosprawnościami.

– Geoff był zaangażowany w pierwsze wydarzenia dla sportowców z zespołem Downa i SU-DS [Sports Union for athletes with Down Syndrome – red.] od samego początku, od 2002 r. do ostatniego wydarzenia w Portugalii w grudniu 2019 r., a także do przygotowań do Igrzysk 2020 – napisano na oficjalnej stronie organizacji.

Geoff Smedley był założycielem Sports Union for athletes with Down Syndrome. Organizacja ta obecnie zrzesza 1200 sportowców z zespołem Downa z 57 krajów świata. Smedley nazywany był ojcem chrzestnym sportu wyczynowego osób z zespołem Downa.

– Poświęcał się pracy, naszym cenionym sportowcom i poprawie sportu osób niepełnosprawnych na całym świecie. Etyka pracy, energia, zaangażowanie i uczciwość Geoffa przejawiały się we wszystkim, co robił – napisał na stronie SU-DS Marco Borzacchini, wiceprzewodniczący SU-DS. – Był troskliwym i ukochanym człowiekiem, rodzinnym, cenionym kolegą, uczonym, mentorem i przyjacielem. Geoff, będziemy tęsknić – dodał. I jak zaznaczył, Geoff Smedley nigdy nie zostanie zapomniany przez tych, którzy mieli tyle szczęścia, że go znali.

– Miałem zaszczyt nazywać cię przyjacielem. Pozdrawiamy Cię Geoff – obyś spoczywał w pokoju – zakończył swój wpis Marco Borzacchini. ■

MM

Źródło: su-ds.org

Igrzyska za rok

Międzynarodowy Komitet Olimpijski zdecydował o przełożeniu na 2021 rok igrzysk olimpijskich i igrzysk paraolimpijskich, które latem miały się odbyć w Tokio.

Jeszcze do połowy marca zapowiedzi szefów MKOL-u mówiły, że igrzyska odbędą się zgodnie z planem. 24 marca na specjalnie zwołanej konferencji prasowej przewodniczący MKOL Thomas Bach poinformował o przełożeniu igrzysk o rok. Decyzja ta wcześniej konsultowana była m.in. z gubernatorem Tokio i członkami komitetu organizacyjnego igrzysk.

Podjęta decyzja podyktowana była brakiem wiedzy na temat tego, jak za kilka miesięcy wyglądała będzie sytuacja epidemiczna w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa. Kolejnym ważnym aspektem był brak możliwości przeprowadzenia kwalifikacji do tej najbardziej prestiżowej imprezy sportowej na świecie, które przeprowadzić należało już w kwietniu.

Przełożenie igrzysk jeszcze nigdy w historii nie miało miejsca. Bywało, że nie odbywały się one, ale zmiany terminu nigdy nie było. Letnie igrzyska odwołano w 1916 roku, zimowe zaś w 1940 i 1944.

Igrzyska olimpijskie odbędą się między 23 lipca a 8 sierpnia 2021 roku, natomiast igrzyska paraolimpijskie w dniach 24 sierpnia – 5 września przyszłego roku. ■

MM



Fot. pixabay.com

O tłumaczeniu na język migowy w TV

W transmisjach tłumaczonych na język migowy domyślnym językiem powinien być Polski Język Migowy. A tłumacz powinien znajdować się w prawym dolnym rogu i zajmować nie mniej niż jedną ósmą ekranu – radzą badaczki z Uniwersytetu Warszawskiego.

Badaczki z Instytutu Lingwistyki Stosowanej Uniwersytetu Warszawskiego Monika Szczygielska i dr Aleksandra Kalata-Zawłocka przygotowały „Wytyczne na czas kryzysu w sprawie sposobu realizacji i jakości tłumaczeń na język migowy w utworach audio-wizualnych”. Dokument powstał w oparciu o badania z 2019 roku i dobre praktyki stosowane na świecie. Badaczki w swoim dokumencie rekomendują, by przy tłumaczeniu audycji audiowizualnych domyślnym językiem był polski język migowy (PJM). Badaczki radzą, by podczas konferencji prasowych organizowanych w sytuacjach kryzysowych tłumaczenie na język migowy zapewniał organizator wydarzenia. Ich zdaniem należy dołożyć starań, aby audycja, która była nadawana z tłumaczeniem na język migowy w telewizji, w takiej samej formie była udostępniana w internecie, zarówno na stronach internetowych, jak i w mediach społecznościowych. Poza tym jeśli ta sama audycja jest nadawana jednocześnie na kilku kanałach przez tego samego nadawcę, a tylko na jednym jest tłumaczona na język migowy, na początku audycji na każdym z kanałów nadawca powinien zamieścić graficzny komunikat tekstowy z informacją, na którym kanale audycja jest dostępna z tłumaczeniem na język migowy. Autorki dokumentu przestrzegają też, by tłumacza języka migowego nie zasłaniały elementy oprawy graficznej. I dodają, że tłumaczenie na język migowy nie stanowi alternatywy dla napisów i nie może być tak traktowane przez nadawców audycji, dostawców i organizatorów transmisji. Poza tym zwracają uwagę, że tłumacze języka migowego powinni mieć stosowne kwalifikacje w zawodzie tłumacza i doświadczenie w tłumaczeniu na potrzeby mediów. Powinni być ubrani odpowiednio do charakteru audycji oraz tak, aby być dobrze widoczni na danym tle. ■

Ludwika Tomala

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

O roli snu w funkcjonowaniu człowieka

Pytanie o długie i szczęśliwe życie nigdy nie traci na aktualności, mimo że ludzie próbują znaleźć na nie odpowiedź w zasadzie od zarania dziejów. Poszukujemy coraz to nowszych sposobów, metod, pomysłów na to, aby dobrze wyglądać, sprawnie funkcjonować i dobrze się czuć. Poszukując przepisu na szczęśliwe życie i zdrowie, coraz częściej zwracamy się ku rozwijającej się w szybkim tempie technologii. Czy słusznie? Odpowiedź na to pytanie wcale nie jest prosta. Bez wątplenia technologia w wielu przypadkach pomaga człowiekowi i to w ważnych dziedzinach życia, np. w medycynie czy rehabilitacji. Jednakże niesie ze sobą także wiele zagrożeń, szczególnie z punktu widzenia dobrostanu i zdrowia psychicznego. Obecnie statystyki dotyczące problemów i chorób psychicznych, np. depresji czy zaburzeń stresowych i lękowych znajdują się na najwyższych notowanych, jak dotychczas, poziomach, a co gorsza tempo wzrostu zachorowań wciąż przyspiesza.

EWA JARCZEWSKA-GERC

Tymczasem każdy z nas dysponuje całą masą możliwości zadbania o siebie, bez użycia skomplikowanych metod czy technologii. Na rolę naszych codziennych zachowań w budowaniu zdrowia fizycznego i psychicznego zwraca uwagę amerykański psychoterapeuta John Adren. Zaproponował on model SEEDS, czyli koncepcję tak zwanych ziaren życia, które odpowiednio zasiane zapewniają człowiekowi dobrostan psychofizyczny. Akronim SEEDS odnosi się do pięciu obszarów naszych zachowań, które determinują kondycję organizmu. Pierwsza litera „S” odnosi się do „social support”, czyli wsparcia społecznego oraz relacji, w których funkcjonujemy w danym momencie. „E” reprezentuje „exercise”, czyli ćwiczenia fizyczne, ruch i ogólnie aktywność, w jaką angażujemy nasze ciało. Kolejna litera „E” odnosi się do obszaru „education”, czyli podejmowanych przez nas na co dzień działań umysłowych, poznawczych, intelektualnych. Jak łatwo się domyślić, litera „D” oznacza „diet”, czyli sposób, w jaki się odżywiamy. Ostatni (choć wcale nie najmniej ważny) komponent „S”, czyli „sleep”, odnosi się do zwyczajów związanych ze snem. Akurat temu obszarowi poświęca się zazwyczaj najmniej miejsca w dyskursie publicznym, a szkoda, bo wiem zdrowy i odpowiednio długi sen jest kluczowy z punktu widzenia naszego zdrowia i stanowi grunt pod zasiew pozostałych ziaren życia.

Zacznijmy od tego, że sen jest proce-



Fot. pixabay.com

sem, dzięki któremu nasz mózg na bieżąco się regeneruje i rewitalizuje. Zdrowie mózgu jest podstawą dla prawidłowego przebiegu wszystkich innych procesów w naszym organizmie, takich jak odpowiedź immunologiczna, funkcjonowanie poznawcze czy stan emocjonalno-motywacyjny. Sen reguluje także przebieg procesów metabolicznych, związanych choćby z zarządzaniem gospodarką cukrową, przyczyniając się – w razie

problemów – do otyłości i cukrzycy. Dla przykładu w jednym z badań pokazano, jak skrócenie długości snu do czterech godzin dziennie przez okres zaledwie pięciu dni, spowodowało problemy z tolerancją glukozy, niemalże jak w stanie przedcukrzycowym. Brak snu prowadzi także do tycia, a to za sprawą greliny, substancji, która u ludzi bierze między innymi udział w regulacji łaknienia, zwiększając apetyt. To dlatego

po nieprzespanej nocy większość z nas czuje się ciągle głodna. Co gorsza mamy wtedy zwiększoną ochotę na słodczyce i inne kaloryczne pokarmy, a nie kaszę jaglaną, warzywa czy owoce.

Nieprzespana noc generuje także cały szereg problemów w funkcjonowaniu poznawczym. Osoby niewyspane mają obniżoną zdolność skupiania uwagi, są chaotyczne, rozproszone. W trakcie snu zachodzą reakcje związane z konsolidacją wspomnień i wiedzy nabytej w ciągu dnia. Dlatego zbyt płytki lub przerywany sen może prowadzić do problemów z pamięcią, podczas gdy prawidłowy, długi (co najmniej 6-godzinny) sprawia,



że materiał wyuczony poprzedniego dnia staje się jaśniejszy i lepiej przyswojony. Jest zatem wiele prawdy w powiedzeniu „Prześpij się z tym”. Można obrazowo powiedzieć, że gdy śpimy, nasz mózg robi porządkę, kataloguje wiedzę i odkłada ślady pamięciowe na właściwe miejsce. Gdy sen zostaje zaburzony, w sposób automatyczny w głowie pojawiają się chaos i bałagan, prowadzące nie tylko do problemów intelektualnych, ale także

emocjonalnych. Osoby niewyspane są rozdrażnione, negatywnie pobudzone, podatne na frustrację, a w konsekwencji bardziej skłonne do agresji.

Problemy ze snem współwystępują także z obniżonym nastrojem, a nawet depresją. Pomiędzy bezsennością i depresją istnieje zależność dwukierunkowa. Przez długi czas funkcjonował w nauce pogląd, że to głównie depresja jest przyczyną bezsenności. Jednak współcześnie wiadomo, że problemy ze snem, wynikające na przykład z nadmiernego stresu, mogą prowadzić do obniżonego nastroju, a w konsekwencji do depresji.

Co zatem robić, aby mieć dobry sen? Aby móc wykorzystać ten fizjologiczny dar odnowy mózgu i całego organizmu?

Poniżej kilka praktycznych wskazówek:

1. Optymalizuj poziom stresu. Z uwagi na to, że problemy ze snem związane są z podwyższonym poziomem hormonu stresu – kortyzolem, warto przyjrzeć się swojemu codziennemu poziomowi stresu. Czy konfrontujemy się na bieżąco z problemami, czy raczej „zamiatamy je pod dywan”? Jeśli to drugie – nic dziwnego, że schowane do nieświadomości problemy starają się przedrzeć pod osłoną nocy do świadomości, zaburzając sen. Udawanie, że problemu nie ma, nie sprawi, że zniknie. Dlatego warto traktować problemy i przeszkody jak wyzwania, a nie zagrożenia, tworzyć plany działań zaradczych i podejmować aktywność ukierunkowaną na rozwiązania.

2. Stosuj techniki obniżania napięcia. Wszystko, co zrobimy z naszym ciałem, aby obniżyć napięcie, wpłynie pozytywnie na jakość i długość naszego snu. Co można robić? Na przykład medytować. Medytacja ma wiele postaci, ale ogólnym jej celem niezależnie od specyfiki jest wprowadzenie umysłu w stan skupienia, zatrzymanie gonitwy myśli, wyciszenie, odzyskanie kontroli nad oddechem. Zrelaksowane, odprężone ciało marzy o tym, aby pójść spać i porządnie się wyspać.

3. Uprawiaj aktywność fizyczną. Chodzi o to, aby była regularna, wymagała wysiłku i najlepiej odbywała się na świeżym powietrzu. Nawet półgodzinny

spacer, o ile jest w miarę dynamiczny, pomaga przywrócić poziom energii i napięcia do optymalnego, z punktu widzenia dobrostanu człowieka.

4. Planuj kolejny dzień przed udaniem się do sypialni. Warto planować, czasem jest to konieczność, aby nie utonąć w niezliczonych zadaniach, przed jakimi każdego dnia stajemy. Jednak moment położenia się w łóżku nie jest najlepszym na wykonanie tego procesu. Wyobrażenie sobie kolejnych działań, bardzo skutecznie zwiększa aktywność motywacyjną organizmu, sprawiając, że jesteśmy już niemal gotowi do działania. Tymczasem przed snem chodzi o to, aby ten poziom był jak najniższy, żeby zasnąć, wypocząć i mieć siłę na zmaganie się z rzeczywistością następnego dnia.

5. Nie objadaj się przed snem! Znaczne obciążenie żołądka sprawia, że zamiast się regenerować organizm traci energię na trawienie zjedzonego posiłku. Nie chodzi o to, aby iść spać odczuwając głód, gdyż może to spowodować zbyt wczesne wybudzenie się – pamiętajmy, że nasi przodkowie polowali, będąc głodnymi. Trzeba wypracować dostosowany do indywidualnego rytmu i potrzeb system – najlepiej iść spać w momencie, gdy jesteśmy już jakiś czas po posiłku, ale wciąż nie odczuwamy głodu.

6. Pozbądź się z sypialni elektroniki. Tak, brzmi to niemal nierealnie, jednak działa! Zostaw sypialnię na sen i seks. Urządzenia elektroniczne typu telewizor czy telefon emitują światło, które hamuje sekrecję melatoniny – hormonu snu. Może to znacząco utrudniać relaksację i efektywne spędzenie czasu w nocy na najważniejszej czynności regeneracyjnej naszego organizmu, jaką jest sen. ■



Dr Ewa Jarczewska-Gerc

Psycholog społeczny Uniwersytetu SWPS, trener biznesu, ekspert kampanii „Bądź lepszy w łóżku”.

Zajmuje się psychologią motywacji – efektywnym i wytrwałym realizowaniem celów, zarządzaniem stresem i czasem oraz treningiem mentalnym. Interesuje się związkami między różnymi formami myślenia i wyobrażania sobie a efektywnością i wytrwałością w działaniu, a także stresem i jego korelatami. Autorka książki „Rola wyobrażeń w osiągnięciu celów. Symulacje mentalne”.

Sukcesy i codzienność w SOSW nr 2

Praca z dzieckiem niepełnosprawnym to dla nas, pracowników Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 im. Janusza Korczaka w Elblągu, nieustanna, fascynująca przygoda! Niezwykły jest każdy dzień spędzony z uczniami, którzy bohatercko zmagają się z trudami dnia codziennego, przełamują stereotypy osób niepełnosprawnych, sprawiają, że nauka i radość związana z odkrywaniem i doświadczaniem stanowi jedność.

MARZENA ŻACHOWSKA

Taki też był rok 2019, pracowity, ale odkrywczy i radosny. Najczęściej pracujemy metodą projektów, opracowujemy i realizujemy programy autorskie, pracujemy warsztatowo, w terenie, wspieramy indywidualne pasje ucznia, rewalidujemy zaburzone funkcje. Ale nie stroniemy od propozycji zewnętrznych, konkursów grantowych czy programów ogólnopolskich.

Śladami tożsamości

W czerwcu 2019 roku uczniowie i osoby dorosłe pochodzenia romskiego uczestniczyli w projekcie pn. „Śladami naszej tożsamości – integracyjna wycieczka edukacyjno-krajoznawcza Radom – Tarnów – Kraków”, który był realizowany w ramach „Rządowego programu integracji społeczności romskiej w roku 2019”. Głównym celem projektu było pogłębianie wiedzy historycznej i umiejętności zdobytych na lekcjach historii, zwiększanie wrażliwości na kulturę i historię, wzmacnianie tożsamości indywidualnej, kulturowej, narodowej i obywatelskiej. Zajęcia muzealne, spotkania z przewodnikami, samodzielne wędrowki i odkrywanie miejsc związanych z historią Polski i Romów, to niezapomniane i radosne wspólne spędzanie czasu, które sprawiły, że poznajemy się lepiej, doświadczamy więcej i pełniej, szybciej się integrujemy. Zajęcia w środowisku pozaszkolnym powodują również, że nowe wiadomości są łatwiej przyswajane przez dzieci, edukacja jest efektywniejsza (bo można samemu zobaczyć, dotknąć, doświadczyć). Miejsca wybrane przez autorów projektu nie były przypadkowe. Tarnów



Fot. SOSW nr 2

to wyjątkowe miejsce w Polsce z siedzibą jedyne Muzeum Etnograficznego prezentującego historię Romów od rozpoczęcia przez nich wędrowki po świecie po lata współczesne. Pobyt w Radomiu pozwolił na spotkania z przedstawicielami twórców literatury romskiej, poznanie miejsc kultu poległych Żydów i Romów w czasie II wojny światowej. Kraków to bajkowe miasto o tysiącletniej historii, dawna siedziba królów polskich ze Starym Miastem, które jest wyjątkową skarbnicą pamiątek historycznych i zabytków.

Bajkowe podróże

Kolejną przygodą była realizacja docenionego i sfinansowanego przez Fundację PKO BP projektu pt. „Mały, dzielny i samodzielny! Bajkowa podróż wzdłuż Wisły”, którego głównym celem było umożliwianie dzieciom odkrywania piękna przyrody najbliższej okolicy i doświadczania jej wszystkimi zmysłami, po to, by uwrażliwiać na jej potrzeby. Projekt ukazał, jak człowiek przez swoją działalność wpłynął na nią w ciągu ostatnich stuleci, jak nadal próbuje dostosować ją do swoich ży-

ciowych, konsumpcyjnych potrzeb. Żuławy to magiczne miejsce, gdzie wśród pól usypane terpy do dziś kryją tajemnice wody i dawnych mieszkańców, dla których woda była zbawieniem i przetrwałym. A w szumie Wisły, wzdłuż której wybraliśmy się w bajkową podróż, usłyszeliśmy niejedną inspirującą historię. Dzieci odwiedziły ważne miejsca w Gdańsku, Gdyni, Toruniu,



Kątach Rybackich, Malborku, Kadynach, Nowym Dworze i Mikoszewie.

W poszukiwaniu ciszy

„W poszukiwaniu ciszy – badamy, analizujemy, naprawiamy” to projekt edukacji ekologiczno-przyrodniczej, który został doceniony przez Warmińsko-Mazurskiego Kuratora Oświaty Certyfikatem „Szkoły przyjaznej środowisku”. Hałas, w świetle obowiązujących przepisów, jest uznawany za zanieczyszczenie. W związku z tym podlega on podobnym restrykcjom,

co inne zanieczyszczenia środowiska, a jego normy są ściśle określone. Hałas jest wokół nas – w domu, szkole, na ulicy. Stał się on jednym z najniebezpieczniejszych wrogów człowieka, obok zagrożeń chemicznych w wodzie, glebie, powietrzu. Działania zaplanowane i zrealizowane w ramach projektu udowodniły społeczności placówki, szczególnie uczniom, że hałas jest obecny w szkole i jest szkodliwy, opracowano więc rozwiązania zachęcające uczniów do zachowań niwelujących jego poziom. Wiemy, że to las, park, zieleń są alternatywą i lekarstwem na wszechobecny hałas, a „Największe cuda powstają w największej ciszy” (Wilhelm Raabe).

Ja i Ty – rodzi My

Jesienią 2019 roku skorzystaliśmy z zaproszenia CSE „Światowid” do udziału w projekcie „Sztuka kontaktu”, który dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury. Podsumowaniem warsztatów teatralno-filmowych „Ja i Ty – rodzi My” jest etiuda filmowa zrealizowana przez Jakuba „Qubi” Strumińskiego i Edytę Strumińską. To niezwykle spojrzenie na tworzenie relacji.

Skoczna zabawa

23 października 2019 roku został oficjalnie otwarty „Konik Polny”, kompleks placów zabaw, który został zrealizowany i sfinansowany w ramach Elbląskiego Budżetu Obywatelskiego na rok 2019 i to na ten dzień dzieci czekały z ogromną niecierpliwością. „Konik Polny” to miejsce integracji dzieci w bezpiecznej przestrzeni na świeżym powietrzu. Plac zabaw zapewnia dzieciom odpowiednią do wieku dawkę wysiłku fizycznego i stymulacji polisensorycznej, co wpływa na prawidłowy rozwój motoryczny najmłodszych dzieci oraz doskonalenie sprawności i zręczności tych trochę starszych. Umiejscowienie placu na terenie Ośrodka ma ogromne znaczenie ze względu na prowadzoną przez placówkę działalność, która pozwala na integrację dzieci z różnych środowisk.

Każdy jest rzecznikiem praw dziecka

Kolejnym ważnym wydarzeniem w roku 2019 była konferencja tematyczna pod hasłem „Rodzic, opiekun, nauczyciel rzecznikiem praw dziecka”, której organizatorami był Ośrodek i Departament Edukacji Urzędu Miejskiego w Elblągu. Patronat Honorowy nad wydarzeniem objął Witold Wróblewski Prezydent Elblągu oraz Polskie Stowarzyszenie im. Janusza Korczaka. Na konferencji przybliżono problematykę praw dziecka, zaprezentowano praktykę szkolną w promowaniu tych praw. Głos zabrali między innymi: Marek Michalak, Rzecznik Praw Dziecka RP (Kadencja 2008–2018); Marta Ciesielska, kierownik Ośrodka Dokumentacji i Badań KORCZAKIANUM Muzeum Warszawy; Barbara Janina Sochał, przewodnicząca Polskiego Stowarzyszenia im. Janusza Korczaka. Podczas konferencji nastąpiło podsumowanie ogólnopolskiego konkursu plastycznego pt. „Moje prawa – ważna sprawa”, prace młodych artystów można było podziwiać w Ratuszu Staromiejskim.

Wczoraj a dziś

To nie koniec ważnych dla społeczności placówki wydarzeń. 25 października 2019 roku w gmachu Ratusza Staromiejskiego świętowano jubileusz 65-lecia istnienia Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 w Elblągu oraz 40-lecie nadania placówce imienia Janusza Korczaka. Uroczystą galę uświetnił występ dzieci i nauczycieli, który przeniósł wszystkich w „korczakowski świat”, w którym „Nie ma dzieci, są ludzie”. Na jubileuszowej gali nie brakowało wspaniałych gości, przyjaciół placówki i życzeń, w tym od „rodziny korczakowskiej”.

Szkoła promująca zdrowie

Każdy wie, że zdrowie ważna sprawa, ale właściwe, metodologiczne, systematyczne i przynoszące efekty podejście do niego to wyzwanie. Dlatego dumą napawa zaproszenie naszej placówki do udziału w realizacji pilotażowego projektu pt. „Autoewaluacja w Szko-



Fot. Mateusz Misztal

le Specjalnej Promującej Zdrowie”, który koordynowany jest przez Ośrodek Rozwoju Edukacji w Warszawie za pośrednictwem Kuratorium Oświaty w Olsztynie. Od 2008 roku szkoły ogólnodostępne mogą ubiegać się o Krajowy Certyfikat Szkoła Promująca Zdrowie, nadawany przez ministra edukacji narodowej. Dotychczasowa procedura nadawania tego certyfikatu uniemożliwiła uzyskanie go przez szkoły specjalne. Wynikało to z braku narzędzi do autoewaluacji dostosowanych do specyfiki tych szkół. Osiem placówek w Polsce, w tym nasz Ośrodek, zostało zaproszonych do przygotowania procedury autoewaluacji dostosowanej do specyfiki szkół specjalnych dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną chcących realizować program. To między innymi z tej okazji 3 grudnia 2019 roku w naszym Ośrodku odbyło się spotkanie placówek kształcenia specjalnego, w których wdrażany jest program „Szkoła Promująca Zdrowie”. Podczas spotkania przedstawiciele szkół uczestniczących w pilotażu podzielili się swoimi doświadczeniami w zakresie wykorzysta-

nia narzędzi do autoewaluacji. Wśród zaproszonych gości byli przedstawiciele Elbląskiej Delegatury Kuratorium Oświaty w Olsztynie, Kuratorium Oświaty w Gdańsku, Kuratorium Oświaty w Olsztynie, przedstawiciele szkół kształcenia specjalnego z Braniewa, Szczytna, Działdowa, Nidzicy, Olsztyna, Żardenik oraz elbląskich placówek oświatowych.

Z troską o przyrodę

Wróćmy do ekologii! Nie ma dnia, by o niej w placówce nie myślano, by nie podejmowano działań służących ochronie środowiska. Ośrodek po raz kolejny został laureatem ogólnopolskiego Programu „Szkolne i przedszkolne projekty recyklingowe” w roku szkolnym 2018/2019. Znalazł się w gronie 6 szkół z Polski, które swoją działalnością przyczyniają się do edukacji recyklingowej. Nagrodą XXIII edycji Programu „Szkolne i przedszkolne projekty recyklingowe” był wyjazd na Zieloną Szkołę do Niemiec, organizowaną w dniach 23-27 września 2019 roku przez Fundację RECAL przy współpracy z Novelis Deutschland

w Nachterstedt oraz Ardagh Group w Hermsdorf. Uczestnicy wyjazdu, oprócz wizyt w fabryce Ardagh produkującej aluminiowe puszkę do napojów oraz w Novelis – największym na świecie zakładzie recyklingu aluminium, zwiedzili Magdeburg i Berlin.

Decyzją Rady Programowej Elbląskiego Centrum Edukacji Ekologicznej po raz kolejny przyznano nam dofinansowanie ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Olsztynie na realizację projektu „Pszczoły w szkolnym ogrodzie”, z przeznaczeniem na zakup materiałów do instalacji tablic edukacyjnych o pszczołach. Tablice, wraz ze specjalną budką dla pszczoł, pozyskane zostały od Departamentu Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Elbląg w ramach realizacji miejskiego projektu „Miejsce przyjazne pszczołom”. Projekt zakłada utworzenie na terenie szkolnego ogrodu „pszczelego kąca”, w którym usytuowane będą trzy tablice edukacyjne, a uczniowie i okoliczni mieszkańcy będą mogli prowadzić obserwacje przyrodnicze, i podejmować działania na rzecz poprawy warunków życia pszczoł w mieście.

Edukacja, rewalidacja dzieci, uczniów naszej placówki jest dla nas, nauczycieli pewnego rodzaju podróżą w poszukiwaniu najlepszych, najciekawszych, atrakcyjnych i skutecznych sposobów pracy z nimi. Nauka może być wspaniałą przygodą i pragniemy, by była tym samym dla naszych uczniów.

Żadna przygoda nie przyniesie radości bez poczucia bezpieczeństwa i bliskości kochających rodziców i opiekunów, bez których proces edukacyjny, rehabilitacyjny Ośrodka nie byłby tak efektywny. Z serca dziękujemy przyjaciołom placówki za inspiracje, wsparcie, bycie z nami w roku 2019. Bez was żadna podróż nie byłaby możliwa! ■

Więcej informacji o SOSW nr 2 znaleźć można na: facebook.com/soswnr2elblag oraz osw2elblag.szkolnastrona.pl.

Depresja seniora

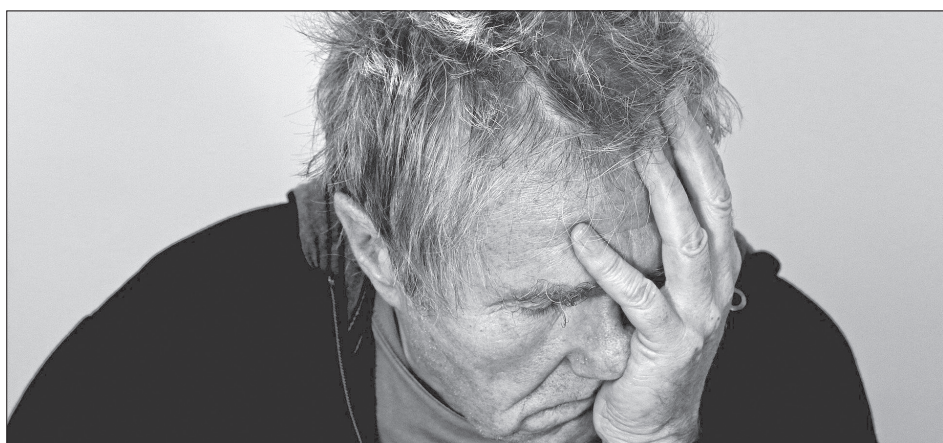
Trzech na dziesięciu Polaków w wieku powyżej 80 lat mówi o odczuwanej samotności, co dziesiąty stwierdza, że zawsze lub bardzo często czuje się samotnie, a na depresję cierpi aż 15–30 proc. osób w wieku powyżej 65. roku życia – wskazuje badanie „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+”, zrealizowane dla Stowarzyszenia mali bracia Ubogich przez ARC Rynek i Opinia. I choć dzięki nowoczesnej medycynie wzrasta długość życia i poprawia się jego jakość, to seniorzy borykają się z poważnym problemem, który nie pozwala im w pełni się tym cieszyć.

Seniorzy często zmagają się z poczuciem bezczynności, nieprzydatności, a to bywa początkiem stanów zniechęcenia, apatii czy depresji. By do tego nie dopuścić, potrzebne jest solidarne działanie całej rodziny. Źródeł poczucia wykluczenia jest bardzo dużo. Większość związana jest ze zmianami, jakie zachodzą w życiu – przejście na emeryturę czy utrata bliskich to często rewolucja i powód, by czuć się odizolowanym. Do odczucia samotności w dużym stopniu przyczyniają się również choroby. Im bardziej wpływają one na samodzielność, tym większe jest zagrożenie samotnością. Ból, ograniczenia ruchowe, problemy z pamięcią i słuchem mogą zniechęcać do spotkań z innymi lub wręcz pozbawiają takiej możliwości.

– Seniorzy często chorują na depresję, co powoduje, że ich stan zdrowia pogarsza się i w późniejszym czasie będą oni wymagać już stałej opieki przede wszystkim swoich dzieci, podczas gdy ich relacje przez ten czas, kiedy seniorzy byli samodzielni, zdążyły się już poluzować – mówi Paulina Polek.

Człowiek jest istotą społeczną, dlatego bliskość z innymi ludźmi jest niezbędną, a osoby w podeszłym wieku szczególnie potrzebują tego kontaktu. Główną przyczyną poczucia ich samotności jest bowiem przekonanie, że są już nikomu niepotrzebni.

– Pielęgnacja więzi rodzinnych polega głównie na tym, aby seniorzy przekazywali swoją mądrość życiową wnukom. To może zapobiec temu, że one w przyszłości będą przekazywać tę wiedzę swoim dzieciom. Dzięki temu te relacje, mimo że rozjeżdżamy się po świecie, będą nadal podtrzymywane i kontakt nie będzie ograniczał się do telefonu bądź wiadomości, tylko częstsze będą spotkania – podkreśla Paulina Polek.



Fot. pixabay.com

Relacje w rodzinie powinny być zrównoważone tak, by każdy miał swoją przestrzeń życiową, ale by jednocześnie nikt nie czuł się samotny, opuszczony czy porzucony. Osiągnięcie takiego złotego środka jest możliwe przede wszystkim dzięki rozmowie. Każda strona powinna jasno określić, czego oczekuje, a jeśli oczekiwania nie są do końca zbieżne, warto popracować nad satysfakcjonującym kompromisem.

– Ważne jest to, aby dzieci częściej podkreślały rolę seniora w życiu całej rodziny, prosiły o radę, jeżeli jest taka możliwość, chciały, aby senior brał udział w podejmowaniu ważnych dla rodziny decyzji, żeby nie był odsunięty na dalszy plan. Sam fakt poproszenia o opinię dla seniora jest bardzo ważny, bo seniorzy czują wtedy, że ich doświadczenie życiowe komuś może się przydać i jest to dla nich cenne – zauważa Paulina Polek.

Opieka nad seniorem to trudny temat dla całej rodziny, niemniej jednak można w tej sprawie współpracować z grupą wsparcia. W takich miejscach różni ludzie wymieniają się własnymi przeżyciami i rozterkami, na przykład związanymi z tym, że często z przyczyn niezależnych od siebie muszą oddać bliską im starszą osobą do domu opieki.

– Często rodziny borykają się z tym, że nie są w stanie zaspokoić potrzeb seniora, np. lokalowych czy medycznych, i to jest główny powód, dla którego są zmuszeni do takiego działania. Seniorzy decydują się na taki krok, ponieważ rozumieją to, że rodzina nie jest w stanie zaspokoić ich podstawowych potrzeb. Jednak jest to bardzo trudne zarówno dla jednej, jak i drugiej strony. Relacje między seniorem a rodziną w tym czasie w ośrodku przebiegają różnie. Często rodziny patrzą na to, jak czas zabiera im najbliższą osobę i ilość negatywnych emocji, bezradność powodują, że nie radzą sobie ze swoimi emocjami i mają trudność z odnalezieniem się w nowej sytuacji – mówi Paulina Polek.

O ile starsza osoba ma taką możliwość, warto zaproponować jej uczestnictwo w różnego rodzaju aktywnościach poza domem. Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz inne organizacje pozarządowe oferują pełen wachlarz zajęć edukacyjnych i ruchowych, podczas których seniorzy mogą nawiązać liczne kontakty z osobami w podobnej sytuacji. Wzajemnie wspieranie się i wspólne spędzanie czasu wpływa pozytywnie na ich nastrój i samopoczucie. ■

Źródło: newseria.pl

Pełna kwiatów łąka może cieszyć także w mieście

Spacerując po miastach, miasteczkach i wsiach, widzimy hektary krótko przyciętych trawników – w okresach wilgotnych jest to równo przystrzyżona zielona murawa, w czasie suszy naga ziemia pokryta szczątkami żółtych, suchych źdźbeł. Trawnik niewątpliwie jest lepszy od bruku czy betonu, przede wszystkim dlatego, że pozwala wsiąknąć w glebę wodzie deszczowej czy z topniejącego śniegu. To bardzo ważny, ale jedyny z niego pożytek. Monotonne płaszczyzny, nawet gdy są świeże i zielone, nie przyciągają wzroku, a krótko przycięta trawa nie produkuje tlenu, nie daje schronienia żadnym zwierzętom, nawet dla owadów jest bezużyteczna. Do tego nieustanne koszenie to hałas, spaliny i ogromne ilości zużytej energii.

TERESA BOCHEŃSKA

Można to wszystko zmienić, zastępując trawnik kwietną łąką. Kwietna łąka to zupełnie co innego. Kolorowe, pachnące kwiaty cieszą oczy i nie jest to tylko przyjemność dla oczu, ale wiele pożytku: dla całej przyrody łąki ratują ginące owady, dają schronienie różnym małym stworzonkom. Dzięki temu, że kosi się je tylko dwa razy w roku, nie przysparzają smogu i hałasu, a do tego znacząco oszczędzają wydatki na koszenie. Zwłaszcza, gdy kosi się je kosą – co jest zalecane i jeszcze tańsze, bo do tego nie trzeba żadnego paliwa. Po takim koszeniu nie zostaje też klepisko.

Łąka w dużo większym stopniu niż trawnik retencjonuje w glebie wodę, dzięki dłuższym, głębiej sięgającym i obfitym korzeniom. Kumulując wilgoć, poprawia mikroklimat. Oczyszcza też glebę z zanieczyszczeń. Dzięki rozbudowanym korzeniom łąki są bardziej odporne na suszę i nie wymagają tak intensywnego podlewania jak trawnik – w upalne dni nadal są piękne. Trawniki na miejskie łąki zamienia już wiele miast na świecie. Do łąk przekonują się też samorządowcy w coraz większej liczbie miast w Polsce. Joanna Paniec, główny specjalista ds. Zielonej Marki Miasta w Gdańsku, mówi „Łąki są bardzo ważnym elementem zielonej infrastruktury miasta, zapewniają równowagę przyrodniczą, korzystnie wpływają na mikroklimat, a także wspomagają retencję wód opadowych. Są również estetyczną i atrakcyjną przez cały rok formą zieleni miejskiej”.

Miasto Gdańsk ogłosiło konkurs



Fot. pixabay.com

fotograficzny pt. „Gdańskie Łąki Kwietne”. Jedną z prac nadesłanych na konkurs była fotografia dzikiej łąki, która wyrosła na skarpie za ogrodzeniem pewnego przedszkola, a którą przedszkolaki się opiekują i uczą się na niej biologii. Dzieci dowiedziały się między innymi, że także zimą łąka jest schronieniem dla wielu stworzeń – biedronek, motyli, ślimaków, pajaków, myszy, ptaków.

Kwietne łąki spodobały się również mieszkańcom i władzom Warszawy, Krakowa, Wrocławia. Zarząd Zieleni w Warszawie zakłada kwietne skwery, łąkowe trawniki w parkach, a w poradniku „Standardy kształtowania zieleni” w rozdziale poświęconym temu tematowi m.in. zaleca zmniejszenie częstotliwości koszenia zwykłych trawników.

Kwietne łąki sprawdzają się także znakomicie na poboczach dróg. W większym stopniu niż sama trawa wchłaniają pyły ze spalin i ścierania opon, działając antysmogowo. Zatrzymując wodę w glebie, zapobiegają pod-

topieniom dróg, a ich utrzymanie jest o wiele tańsze niż trawnika.

Trzeba pamiętać, że aby wyrosła piękna, wielobarwna łąka, nie wystarczy tylko przestać kosić trawnik. Na początku trzeba ją zasiać. Są wyspecjalizowane firmy, które w tym pomagają i sprzedają odpowiednią mieszankę nasion, zawierającą m.in. nasiona roślin miododajnych, tak potrzebnych do przeżycia owadom zapylaczom.

Niektórym ludziom nieskoszona trawa nasuwa na myśl niedbalstwo i nieporządek. Coraz więcej mieszkańców miast widzi to już jednak inaczej i kwietne łąki powstają w ramach budżetów obywatelskich. Wydaje się, że znacznie trudniej jest przekonać do nich innych właścicieli terenów zielonych – na przykład spółdzielnie mieszkaniowe. Tu musieliby zadziałać sami mieszkańcy.

Na pewno nie tylko ja wołałabym widzieć pod blokiem piękną kwitnącą łąkę, a nie wyleniały trawnik. ■

Maseczki ochronne od ERKON-u

Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych wsparła swoim działaniem funkcjonariuszy z Komendy Miejskiej Policji w Elblągu. W ramach pracowni krawieckiej, działającej przy Centrum Integracji Społecznej ERKON, pracownicy Stowarzyszenia uszyli maseczki ochronne dla policjantów.



Fot. ERKON

RAFAŁ SUŁEK

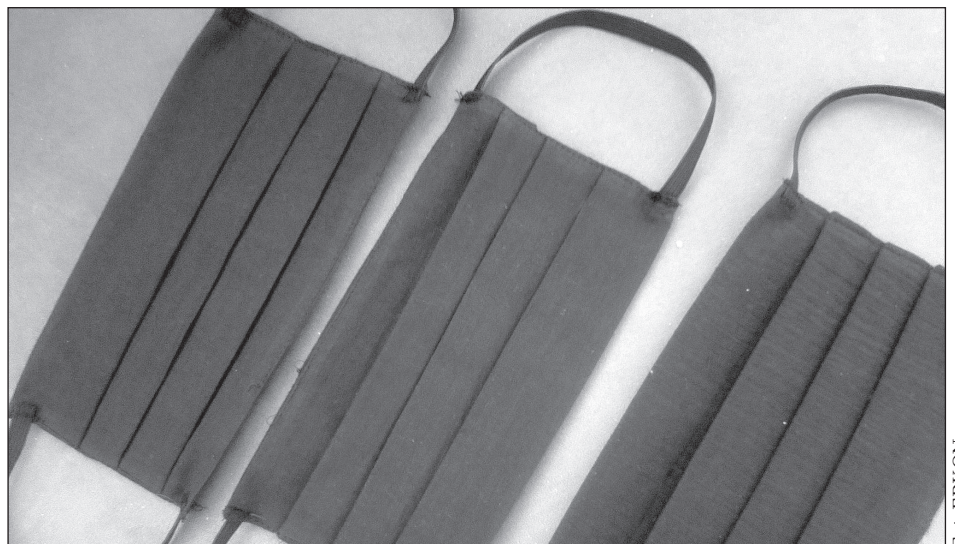
– ERKON od początku swojej działalności angażował się w pomoc najbardziej potrzebującym. To główny cel naszej działalności. Obecnie znaleźliśmy się wszyscy w wyjątkowej sytuacji. Z dnia na dzień zastaliśmy nową rzeczywistość, w której przyszło nam żyć i funkcjonować. Ta nowa sytuacja sprawiła, że musieliśmy zmienić swoje podejście do Beneficjentów. Dziś, jako Stowarzyszenie, pracujemy zdalnie. Udzielamy telefonicznie i mailowo porad prawnych, specjalistycznych i psychologicznych. Beneficjenci w naszych projektach, choć nie mogą uczestniczyć w zajęciach ani spotykać się z naszymi pracownikami, to są z nimi w stałym kontakcie. I choć, podobnie jak w innych projektach, w pracowniach Centrum Integracji Społecznej ERKON nie możemy realizować zajęć, to nie stoją one puste – mówi dyrektor ERKON-u, Barbara Gąsak. – Włączyliśmy się w pomoc tym, którzy na co dzień dbają o nasze bezpieczeństwo i zdrowie – podsumowuje.

W ramach CIS ERKON funkcjonują trzy pracownie: rzemiosł różnych, opiekuńcza oraz krawiecka. W ostatnim czasie w tej ostatniej trwało wielkie szycie maseczek, w które zaangażowani byli instruktorzy, pracownicy projektu Centrum Integracji Społecznej ERKON, trenerzy pracy, a nawet panie sprzątające.

Pierwsza tura pięćdziesięciu maseczek trafiła na ręce elbląskich funkcjonariuszy. Dzień później kolejne

150 sztuk zostało przekazane personelowi Szpitala Miejskiego.

– Bardzo dziękujemy za taką inicjatywę – mówi Zbigniew Przyborowski, przewodniczący Zarządu Terenowego NSZZ Policjantów KPP w Elblągu. – Policyjne związki zawodowe chętnie przyjmą maseczki. Będą one wykorzystywane przez policjantów w codziennej pracy z naszymi interesantami. Jeszcze raz dziękujemy za taką inicjatywę. ■



Fot. ERKON

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Elbląg

Seniorze, miej się na baczności

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Elblągu ostrzega osoby starsze przed oszustami:

– szczególną ostrożność należy zachować w stosunku do osób podających się za pracowników opieki społecznej, urzędników i przedstawicieli instytucji. Często oszuści podszycują się za urzędu skarbowego, ZUS, Policji, Straży Miejskiej, monterów, pracowników służby zdrowia. Obecnie w związku z panującą epidemią koronawirusa, proponują dezynfekcję lokali mieszkalnych lub zakup leków, środków na zwalczanie koronawirusa.

– często popełnianym przestępstwem, którego ofiarami padają ludzie starsi, jest czyn polegający na wyłudzeniu pieniędzy przez osoby podające się za członków rodziny: wnuczka, siostrzeńca.

– oszuści mogą dzwonić lub odwiedzać osoby starsze w domu namawiając do skorzystania z najnowszych promocji lub ofert, zakupu towarów, zaciągnięcia pożyczki, podsuwają do podpisania umowy lub wysyłają je kurierem, nie zostawiając kopii.

Nie należy wpuszczać takich osób do swoich domów!

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Elblągu ostrzega i radzi, jak odróżnić pracownika socjalnego od potencjalnego oszusta.



Fot. pixabay.com

1. Osobę, która przychodzi sprawdzić sytuację trzeba poprosić o okazanie legitymacji służbowej, ponieważ każdy pracownik socjalny ją posiada. Na legitymacji widnieje zdjęcie pracownika i pieczęć Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Elblągu. Osoby, która odmawia okazania legitymacji, należy nie wpuszczać do domu.

2. Pracownik socjalny nie zaczepia ludzi na ulicy i nie proponuje możliwości otrzymania dofinansowania (np. do opłat za energię elektryczną, testów na koronawirusa). Każda starająca się o pomoc osoba otrzymuje ją na piśmie.

3. Zadzwoń lub sprawdź w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Elblągu, czy osoba podająca się za pracownika socjalnego to faktycznie pracownik Ośrodka.

4. Pracownik socjalny nie prosi o po-

kazanie oszczędności ani nie ustala miejsca, w którym ktoś je trzyma, w celu sprawdzenia, czy są przechowywane w bezpieczny sposób. Pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Elblągu nie zbierają żadnych środków pieniężnych od osób prywatnych. Rozliczenia prowadzone są przelewami bankowymi.

5. Pracownik socjalny nie prosi o kawę czy herbatę. Prośba o zrobienie kawy czy herbaty powinna wzbudzić naszą czujność, gdyż może mieć na celu odwrócenie uwagi lub doprowadzić do sytuacji, w której osoba nas odwiedzająca zostanie na chwilę sama.

6. W razie wątpliwości i podejrzeń, że osoba, która się podaje za pracownika socjalnego nim nie jest, należy zgłosić ten fakt niezwłocznie policji. ■

Źródło: MOPS w Elblągu

Sportowcy nagrodzeni



Fot. IKS „Atak” Elbląg

Ubiegły rok był udany dla elbląskiego sportu. Prezydent Elbląga Witold Wróblewski przyznał 37 nagród sportowych oraz 27 wyróżnień, w tym dwa specjalne dla Akademii Piłkarskiej Olimpij Elbląg oraz wieloletniego szkoleniowca piłki ręcznej Jerzego Ringwelskiego. Przyznano również 37 stypendiów sportowych. Na nagrody finansowe przeznaczono

30 tysięcy złotych. Nagrody i wyróżnienia prezydenta Elbląga dla sportowców są tradycyjnie wręczane podczas Elbląskiego Święta Sportu. Tegoroczna edycja święta, która miała się odbyć 12 marca, została odwołana ze względu na zagrożenie rozprzestrzeniania się koronawirusa. Prezydent Witold Wróblewski podjął decyzję o wypłacie nagród dla sportowców, którzy w ubiegłym roku osiągnęli wysokie wyniki w rywalizacji krajowej lub międzynarodowej. Na liście nagrodzonych jest 29 zawodników oraz 8 trenerów. Wśród laureatów znaleźli się m.in. zawodnicy IKS „Atak” Elbląg.

Oprócz nagród i wyróżnień tradycyjnie już przyznane zostały stypendia sportowe. Otrzymało je 37 zawodników, którzy dzięki wsparciu będą mogli rozwijać swoje sportowe talenty. Najważniejsze sportowe sukcesy i wydarzenia minionego roku zaprezentowane zostały w specjalnie przygotowanym filmie. Zachęcamy do obejrzenia – filmik dostępny jest na razemzoba.pl. ■

Joanna Urbaniak / Oprac.Red.

Rodzinnie znaczy aktywnie

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Zarząd Oddziału Okręgowego w Elblągu informuje o rozpoczęciu rekrutacji uczestników do projektu pn. „Rodzinnie znaczy aktywnie – integralny program wsparcia rodzin w Elblągu i powiecie elbląskim”.

Głównym celem projektu jest zwiększenie poziomu aktywności społecznej trzydziestu osób (siedemnastu kobiet i trzynastu mężczyzn) zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, w tym osób samotnie wychowujących dzieci i rodzin wielodzietnych (11 rodzin) zamieszkałych na terenie Elbląga i powiatu elbląskiego poprzez wykorzystanie instrumentów o charakterze społecznym.

Bezpośrednim uczestnikom projektu oferuje się:

- profesjonalne poradnictwo dla rodzin: psycholog, prawnik, pedagog;
- zajęcia wzmacniające prawidłowe funkcjonowanie rodziny: dla osób dorosłych warsztaty w zakresie agresji, uzależnień, skutecznej komunikacji z dzieckiem, Szkoła dla Rodziców, zajęcia wzmacniające umiejętności psychospołeczne prowadzone przez specjalistę ds. wizerunku, promujące zdrowy tryb życia oraz wsparcie psychologa, opieka i zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży;
- zajęcia rozwijające kompetencje społeczne i integrację ze środowiskiem lokalnym: zajęcia rozwijające umiejętności spędzania czasu wolnego: plastyczne, muzyczne, teatralne, informatyczne, festyn rodzinny z udziałem animatora, wyjazd integracyjny. ■

Więcej informacji i regulamin znaleźć można na stronie tpd.elblag.com.pl oraz pod numerem telefonu: (55) 233 82 10 od poniedziałku do czwartku w godzinach od 09:00 do 14:00.

TPD / Oprac. Red.

Gdzie po poradę medyczną?



Fot. pixabay.com

Choć Służba Zdrowia mierzy się przede wszystkim z epidemią koronawirusa, to przecież w różnych dolegliwościach zdrowotnych potrzebujemy też innej pomocy.

Jakie poradnie i ośrodki zdrowia są otwarte, gdzie zadzwonić lub udać się po poradę lekarza w nagłym przypadku, a gdzie z bolącym zębem? Kilka praktycznych informacji na ten temat ma Narodowy Fundusz Zdrowia Oddział Wojewódzki w Olsztynie.

Najpierw teleporada

Po pierwsze, w miarę możliwości, powinniśmy kontaktować się z lekarzem telefonicznie, korzystając z tzw. teleporady. Jeżeli lekarz uzna to za konieczne można umówić się na bezpośrednią wizytę.

Chcąc znaleźć czynną poradnię czy ośrodek zdrowia, warto zajrzeć na stronę nfz-olsztyn.pl, a tam w zakładce PACJENT wybrać: GDZIE SIĘ LECZYĆ i wpisać następnie w kryteria wyszukiwania miejscowość – Elbląg.

Poniżej znajduje się lista czynnych obecnie gabinetów stomatologicznych, a także wykaz podmiotów, które aktualnie nie realizują świadczeń (obie listy są aktualizowane na stronie NFZ). W razie dodatkowych pytań NFZ zachęca do skorzystania z infolinii – 800 190 590. ■

Źródło: NFZ

„Konsumentem jest każdy z nas”

Wauli Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Elblągu odbyła się konferencja pt. „Instytucje ochrony praw konsumenta”, którą zorganizowali Miejski Rzecznik Konsumentów w Elblągu oraz Instytut Ekonomiczny PWSZ.

MATEUSZ MISZTAŁ

Podczas konferencji głos zabrali przedstawiciele: Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Europejskiego Centrum Konsumentckiego, Urzędu Komunikacji Elektronicznej, Inspekcji Handlowej, organów ścigania (Policji i Służby Celno-Skarbowej) oraz Miejski Rzecznik Konsumentów.

Jak wspominali wszyscy prelegenci, skuteczna ochrona praw konsumenta stanowi w XXI wieku duże wyzwanie.

– Mam nadzieję, że po dzisiejszej konferencji, na podstawie wiedzy tu zdobytej, będą mieli państwo możliwość zobrazowania sobie, jak skomplikowanym mechanizmem jest system praw konsumenta w Polsce – mówił, rozpoczynając wydarzenie Paweł Rodziewicz, Miejski Rzecznik Konsumentów w Elblągu.

Konsument a usługi telekomunikacyjne

Jaka jest rola każdej z wymienionych wyżej instytucji? W jakiej sytuacji stajemy się konsumentami? Kiedy nasza reklamacja będzie skuteczna? Na te i inne pytania odpowiedzieli prelegenci. Jako pierwsi głos zabrali przedstawiciele Europejskiego Centrum Konsumentckiego.

– UKE jest instytucją, która na co dzień zajmuje się konsumentem, ochroną konsumenta na rynku usług telekomunikacyjnych – zaznaczyła Milena Górecka. – Konsumentem w dziedzinie usług telekomunikacyjnych jest osoba wnosząca o świadczenie usług telekomunikacyjnych bądź korzystająca z takich usług do celów niezwiązanych z działalnością gospodarczą lub wykonywaniem zawodu. Możemy to trochę uprościć, bo tak naprawdę konsumentem jest każdy z nas. My, jako urząd, kompleksowo zajmujemy się konsumentem, tak by każdy z nas



Fot. Mateusz Misztal

korzystał z usług dobrej jakości, w przystępnej cenie, dostępnej dla każdego i w tym celu wdramy mechanizmy ochrony konsumenta.

– Rynek telekomunikacyjny jest uznawany za jeden z najszybciej rozwijających się rynków. Cały czas powstają nowe usługi, które zawierają w sobie też już te znane nam wszystkim usługi i narzędzia, z których korzystamy. Jest to dobre, bo my jako konsumenci możemy dobierać sobie usługi, z których chcemy skorzystać. Ten rozwój budzi jednak nowe problemy – podkreślił Łukasz Kwicz. – Dlatego też w urzędzie nie ma specjalistów z jednej dziedziny. Aby skutecznie reagować na powstające problemy, musimy mieć specjalistów z wielu dziedzin. Naszą działalność możemy oprzeć na trzech filarach: regulacja, wsparcie oraz edukacja.

Przedstawiciele Urzędu Komunikacji Elektronicznej bardzo dużo miejsca poświęcili problemowi roamingu, z którym wiele osób styka się, przekraczając granicę kraju lub będąc w jej pobliżu. Kiedy telefon zaloguje się do stacji znajdującej się poza granicą Polski, to operator ma obowiązek powiadomić o tym klienta

(zazwyczaj robi to za pomocą informacji SMS).

– Musimy pamiętać, że niezajomość prawa szkodzi. To, że my nie znamy jakiegoś przepisu, nie zwalnia nas z jego przestrzegania i tylko od nas zależy, czy nie damy się zapędzić w kozły róg – zaznaczyła Milena Górecka. – Zgłosił się do nas pewnego razu dziadek, który pojechał ze swoim wnukiem na wakacje na Ukrainę, bo stamtąd pochodzą. Lekko się zdziwił, gdy wrócił do domu i po miesiącu pobytu na Ukrainie dostał rachunek na 32 tysiące złotych.

– Jest również tak, że będąc gdzieś na ścianie wschodniej, nasz telefon może się zalogować po stronie Białoruskiej czy Ukrainskiej i te bardzo wysokie opłaty poza unijne zostaną naliczone – dodaje Łukasz Kwicz.

UKE zajmuje się m.in. pozasądowym rozwiązywaniem sporów. Gdy my jako konsumenci poprzez swoją niewiedzę doprowadzimy do naliczenia pewnych opłat, to instytucja ta pomoże nam w rozwiązaniu sporu z operatorem. Dzięki działalności tej instytucji udało się odzyskać dla konsumentów łączną kwotę w wysokości

miliona złotych. – Pełnimy rolę mediatora pomiędzy operatorem a konsumentem – zaznacza Milena Górecka. Niezwykle istotnym polem, na którym działa UKE, jest również edukacja.

– Jedną z kampanii edukacyjnych, które prowadziliśmy, była kampania „Wiem, co podpisuję”, kierowana właśnie do osób zawierających umowy na usługi telekomunikacyjne. W ramach tej kampanii w ubiegłym roku przeprowadziliśmy około 130 spotkań, co złożyło się na dotarcie do 12 tysięcy osób – wspomina Łukasz Kwicz. – Są to nie tylko uniwersytety trzeciego wieku, jesteśmy też na wielu imprezach plenerowych, rodzinnych. Jest też ekipa UKE, która jest mobilna i może dotrzeć do osoby potrzebującej pomocy, niektórym osobom tak jest łatwiej się skomunikować.

Kolejną z prowadzonych przez UKE kampanii była ta skierowana do dzieci ze szkół podstawowych. „Klikam z głową” to lekcje edukujące młodych ludzi, które przeprowadzono wśród 50 tysięcy dzieci. Mówiono na nich o bezpiecznym korzystaniu z internetu. Z uwagi na brak programistów (obecnie brakuje ich ok. 20 tys.) UKE prowadziło w ubiegłym roku także lekcje kodowania – przeprowadzono 300 warsztatów.

Umowa z przedsiębiorcą spoza Polski

Europejskie Centrum Konsumentów to instytucja, o której zbyt wiele osób nie słyszało, co potwierdziło się również na sali. Od kiedy istnieje i czym się zajmuje?

– Często jest tak, że zawieramy umowy z firmą zagraniczną, a w ogóle o tym nie wiemy. Obecnie codziennie, nie wychodząc z domu, jesteśmy w stanie zawrzeć umowę z przedsiębiorcą, który swoją działalność prowadzi poza Polską i właśnie w takich sprawach działa Europejskie Centrum Konsumentów, które powstało w 2005 roku i od samego początku jest związane z centralnym urzędem, który chroni prawa konsumentów, czyli Urzędem Ochrony Konkurencji i Konsumentów – mówił Karol Muż, koordynator Europejskiego Centrum Konsumentów w Polsce, który opowiadał także o tym, na co skarżą się

Polacy względem zagranicznych firm, i na co też skarżą się zagraniczni konsumenci względem firm prowadzących działalność w naszym kraju.

– Kupujemy buty u przedsiębiorcy transgranicznego i te buty do nas nie przychodzą. Co może zrobić konsument? Może na przykład do nas zadzwonić (co się często zdarza) i zapytać, jakie są jego uprawnienia w takim wypadku. My wtedy odpowiadamy, że przepisy znajdujące zastosowanie w Polsce są przepisami zgodnymi z tym, co jest w Unii Europejskiej i powinniśmy otrzymać ten towar niezwłocznie, nie później niż w ciągu 30 dni – zaznaczyła Weronika Borkowska. – Jeżeli jednak nie otrzymamy produktu w ciągu 30 dni, powinniśmy wyznaczyć nowy termin i jeśli przedsiębiorca się nie wywiąże z tego terminu, to możemy odstąpić od umowy.

Europejskie Centrum Konsumentów stara się też polubownie i pozasądowo rozwiązywać spory między konsumentem a przedsiębiorcą. – Skuteczność naszych działań uzależniona często jest od dowodów, które zgromadził konsument – zwróciła uwagę prelegentka, zaznaczając jednocześnie, że warto robić zdjęcia wad danego produktu, tak by później móc ubiegać się o zwrot kosztów lub wymianę towaru.

Przedstawiciele ECK zwrócili także uwagę na problem tzw. automatycznych subskrypcji m.in. na różnych serwisach VOD czy platformach filmowych. Takie działania są zgodne z prawem, dlatego ważne jest to, by dokładnie przeczytać regulamin korzystania z usługi, którą chcemy wykupić.

Czym zajmuje się UOKiK?

Instytucją, która spina cały system ochrony konsumentów jest Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Wokół UOKiKu są rzecznicy konsumentów, organizacje pozarządowe czy też inne organy administracji rządowej, które również współpracują z UOKiKiem, jak chociażby Inspekcja Handlowa.

– Tych instytucji działających na rzecz konsumenta jest dużo i często jest tak, że konsumenci nie wiedzą, czym poszczególne instytucje się zajmują – zaznaczyła Aleksandra Kapnik z Urzędu Ochrony

Konkurencji i Konsumentów. – Mamy nadzieję, że po dzisiejszym spotkaniu każdy z was będzie wiedział do kogo i z jakim rodzajem sprawy się udać – dodał Maciej Czapliński z UOKiKu.

– My [UOKiK – red.] zajmujemy się przypadkami, w których dochodzi do zbiorowego naruszenia praw konsumenta. Jeśli przedsiębiorca żadnemu ze swoich klientów nie chce zwrócić pieniędzy, bo uważa, że żadnemu z konsumentów takie prawo nie przysługuje, to wtedy jest to sprawa dla UOKiK-u – zaznaczyli prelegenci. – Przeprowadzamy postępowanie i jeśli okaże się, że prawo ze strony przedsiębiorcy zostało naruszone, to nakładamy karę.

Warto zaznaczyć, że UOKiK nie rozwiąże sporu. By móc dochodzić swoich praw, należy wystąpić na drogę sądową. W trakcie procesu można powołać się na decyzję UOKiK-u. Wielu przedsiębiorców po nałożeniu kary przez ww. organ jest jednak skłonnych do załatwienia sprawy pozasądowo.

Umowy zwykle są dokumentami, które ze względu na ilość zawartych w nich przepisów i odniesień do regulaminu danej spółki zniechęcają konsumenta do ich czytania. Warto jednak za każdym razem daną umowę bardzo dokładnie przeczytać. Czy w umowie może znaleźć się każdy zapis?

– Przedsiębiorca może do kontraktu wpisać w zasadzie wszystko i Konwencja Niedozwolonych Postanowień Umownych chroni konsumentów przed tym, żeby jednak nie wszystko można było wpisać do takiej umowy. Jeżeli jakieś postanowienie jest sprzeczne z dobrymi obyczajami i rażąco narusza interesy konsumenta, to postanowienie to nie jest wiążące – wskazywał podczas wystąpienia Maciej Czapliński.

Seniorze, uważaj na oszustów

– Jest wiele osób, które oferują darmowe pokazy. Przyjeżdżają z „superodkurzaczami”, kołdrami leczniczymi i innymi rzeczami, które mają czynić cuda. Na takie działania narażone są osoby starsze, które mają dużo wolnego czasu. Idą na taki pokaz i potem są nakłaniane lub nawet przymuszane do podpisania umowy na rzecz, które w ogóle

nie są im potrzebne – zauważa Justyna Urbańska z Inspekcji Handlowej. – Taka starsza osoba wychodzi z kompletem garnków, noży, kołder, wyciskacza i przy okazji z kredytem, który zaciągnęła, podpisując umowę.

O coraz to nowszych sposobach wyłudzenia pieniędzy i oszukiwania seniorów mówili także elbląscy policjanci: asp. Artur Bajorek i podinsp. Marek Pi-kus.

Oszustwo lub wyłudzenie jest przestępstwem polegającym na doprowadzeniu do niekorzystnego rozporządzenia mieniem danej osoby za pomocą wprowadzenia jej w błąd w celu osiągnięcia korzyści majątkowej.

– Najbardziej popularnymi wśród oszustów metodami wyłudzeń są: „na wnuczka”, „na wypadek”, „na porwanie”, „na policjanta”, „na pracownika MOPS lub pracownika ZUS” oraz „na pracownika usług energetycznych” – wylicza asp. Artur Bajorek. – Waszą rolą – mówił do studentów – powinien być częsty kontakt z dziadkami i informowanie ich o tym, że jeśli potrzebujecie ich pomocy, to nigdy nie załatwiacie z nimi takich spraw przez telefon. Przesłane zdjęcia także tzw. metodą „na okazję”. Dzwonią, podając się za wnuka i mówią, że jest promocja w sklepie na zakup telewizora, który teraz kosztuje 4 tysiące złotych. Senior odpowiada, że ma tylko 2,5 tys. Na to oszust mówi, że wystarczy tyle, że resztę sobie dołoży i że po pieniądze przyjedzie kolega, bo jedna osoba musi zostać w sklepie, by towaru nikt inny nie wykupił – przestrzega Artur Bajorek.

Przesłane zdjęcia także tzw. metodą „na okazję”. Dzwonią, podając się za wnuka i mówią, że jest promocja w sklepie na zakup telewizora, który teraz kosztuje 4 tysiące złotych. Senior odpowiada, że ma tylko 2,5 tys. Na to oszust mówi, że wystarczy tyle, że resztę sobie dołoży i że po pieniądze przyjedzie kolega, bo jedna osoba musi zostać w sklepie, by towaru nikt inny nie wykupił – przestrzega Artur Bajorek.

Sklep spożywczy, restauracja – tu też jesteś konsumentem

Zakupy spożywcze robimy codziennie lub prawie codziennie. Nabywając jakiś produkt, stajemy się konsumentami. Jakże zatem mamy prawa, kupując jajka, rybę czy pomidory? O tym opowiadała

Maria Waclawska z Inspekcji Handlowej.

– Gdy kupujemy rybę, to za tę rybę sprzedawca powinien nam policzyć tyle, ile faktycznie kosztuje, ale już zaraz po usmażeniu – zaznaczyła prelegentka. – Musimy zwracać uwagę na to, by cena ta była adekwatna do ilości potrawy znajdującej się na talerzu.

Inspektorzy Inspekcji Handlowej kontrolują jakość sprzedawanych produktów spożywczych, tak aby do konsumenta trafiał ten jak najlepszej jakości. Kontroli poddawane są zarówno produkty o dłuższej, jak i te o krótszej dacie przydatności do spożycia.

Jak zaznaczyła Maria Waclawska, jako konsumenci powinniśmy zwracać uwagę na cenę, która znajduje się przy towarze umieszczonym na sklepowej półce i na cenę przy kasie. Jeśli przy kasie okaże się, że cena ta jest wyższa od tej przy towarze, to mamy prawo nabyć dany produkt po korzystniejszej dla nas cenie.

– Kupując dany produkt spożywczy warto spojrzeć również na jego skład. W obecnych czasach jest trend na zdrowe odżywianie, więc radziłabym państwu, abyście zwracali uwagę na to, co znajduje się w składzie takiego produktu – zaznaczyła Maria Waclawska.

Jeśli jesteśmy uczuleni na dany składnik, to warto także prześledzić skład produktu, po który zamierzamy sięgnąć, także pod kątem poszukiwania tego, który może negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie.

Walka z podrobionymi produktami i kontrola hazardu

Wielu nieuczciwych przedsiębiorców podrabia produkty np. poprzez przyczepienie metki znanej marki do produktu, którego jakość daleka jest od oczekiwań konsumenta. Z tego rodzaju praktykami walczy Urząd Celno-Skarbowy.

– Wielu uczciwych przedsiębiorców narażonych jest na to, że na rynku pojawią się podrobione wersje ich produktów, które oszuści będą chcieli sprzedać po konkurencyjnej cenie. Rodzi to także takie sytuacje, kiedy to konsument jest narażony na nabycie produktu, który może nawet okazać się szkodliwy dla zdrowia – zaznacza nadkom. Cezary Klepacki z Delegatury

Urzędu Celno-Skarbowego w Elblągu.

Zakres obowiązków pracowników wspomnianej instytucji jest jednak znacznie szerszy. Walczą oni bowiem z przemytem oraz nielegalnym obrotem wyrobów tytoniowych i alkoholowych, kontrolują rynek leków i przesyłki kurierskie.

– Jednym z obszarów, który kontrolujemy jest także hazard. W każdym kraju podlega on mniej lub bardziej restrykcyjnym przepisom. Te regulacje dokonywane są ze względów społecznych, ze względu na problem realnego zagrożenia uzależnienia od hazardu. Także w Polsce prowadzenie gier hazardowych jest regulowane i nadzorowane przez państwo. Nasze działania kontrolne obejmują tę legalną strefę hazardu, jak i tę nielegalną – zaznaczył nadkom. Zbigniew Grucelski z Delegatury Urzędu Celno-Skarbowego w Elblągu.

Rzecznik jak lekarz pierwszego kontaktu

Osobą, do której w przypadku nieuczciwych praktyk stosowanych ze strony przedsiębiorcy powinniśmy się zgłosić, jest rzecznik konsumentów. W całej Polsce jest ich 373.

– U nas, w gminie miejskiej na prawach powiatu, mamy miejskiego rzecznika konsumentów. W każdym powiecie znajduje się powiatowy rzecznik konsumentów, do którego konsumenci mogą zgłosić się w przypadku jakiegokolwiek sporu o charakterze konsumenckim – zaznacza Paweł Rodziewicz. – Jeżeli kiedykolwiek będziemy mieli problem z przedsiębiorcą, to w pierwszej kolejności możemy się zgłosić właśnie do rzecznika konsumentów. Zadaniem każdego z rzeczników konsumentów jest udzielanie bezpłatnego poradnictwa prawnego w zakresie sporów konsument-przedsiębiorca. Rzecznik posiada kompetencje do interweniowania u przedsiębiorcy i w pierwszej kolejności stara się ten spór wyjaśnić, bywa, że dochodzi do zwykłego nieporozumienia.

Każdy z rzeczników stara się w postępowaniu przedsądowym spór załagodzić lub – jeśli jest to możliwe – rozwiązać bez konieczności wchodzenia na drogę sądową. ■

„Siła Wsparcia” dobiegła końca

W marcu 2020 r. Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu zakończyło realizację międzynarodowego projektu pn. „SIŁA WSPARCIA / STRENGTH OF SUPPORT” w ramach programu Erasmus+. Głównym celem przedsięwzięcia – adresowanego do kadry niezawodowej edukacji dorosłych – była wymiana i zebranie dobrych praktyk związanych z poprawą funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie poprzez wypracowanie skutecznych metod komunikowania się i arteterapii.

– Projekt realizowaliśmy przez osiemnaście miesięcy, od października 2018 roku, a do współpracy zaprosiliśmy trzech partnerów z zagranicy: Litwy, Finlandii i Słowacji – informuje Teresa Miłoszewska, pomysłodawczyni i koordynatorka projektu. – Nasi partnerzy byli przedstawicielami różnych placówek i instytucji, ale wspólnym mianownikiem dla nas wszystkich była praca na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Razem szukaliśmy pomysłów i dobrych praktyk, dzięki którym świat może być dostępny nam wszystkim.

Partnerami w projekcie byli: BĮ neįgalųjų centras „Klaipėdos lakštutė” z Litwy, ośrodek dla osób niepełnosprawnych mający bogate doświadczenie w zastosowaniu metod terapii artystycznej, fińskie stowarzyszenie Kynnys ry (The Threshold Association), działające na rzecz równych praw dla osób niepełnosprawnych, oraz Mestske divadlo „Divadlo z Pasaze” – jedyny słowacki teatr miejski współpracujący z osobami niepełnosprawnymi umysłowo. Między-

narodowy team Siły Wsparcia tworzyła kadra na co dzień pracująca z osobami z różnymi formami niepełnosprawności: pedagodzy, terapeuci i wolontariusze.

W ramach działań projektowych odbywały się spotkania, szkolenia m.in. w Finlandii, Słowacji czy Litwie, których celem było zapoznanie się z zasadami funkcjonowania tamtejszych organizacji zajmujących się pracą z osobami niepełnosprawnymi, jak również poznanie metod pracy z tymi osobami oraz technik teatroterapii w pracy z osobami z różnymi formami niepełnosprawności. Szczególnym zainteresowaniem uczestników cieszyły się praktyczne warsztaty wykorzystujące metody pracy terapeutycznej ze wsparciem psów (kynoterapia) oraz delfinów. W projekcie przewidziano również szkolenia dla instruktorów, terapeutów oraz opiekunów. Wyjątkowym wydarzeniem był również czerwcowy wyjazd edukacyjny, połączony z udziałem w przeglądzie teatralnym spektakli tworzonych wspólnie przez osoby niepełnosprawne intelektualnie i oso-

by pełnosprawne. „Świat Mało Znany”, bo o tej imprezie jest mowa, odbywa się cyklicznie od ponad 20 lat, promując osiągnięcia artystyczne osób z niepełnosprawnością intelektualną z różnych stron Polski i Europy.

Ostatnie spotkanie partnerów odbyło się w listopadzie ubiegłego roku w Elblągu. W pracowniach artystycznych CSE „Światowid” odbyły się interesujące warsztaty prowadzone przez polskich, ale też fińskich specjalistów. Istotnym punktem programu pobytu specjalistów z Finlandii, Litwy i Słowacji był udział w prezentacjach artystycznych Międzynarodowych Spotkań Artystycznych.

Szereg działań lokalnych odbył się podczas trwania projektu również w krajach partnerskich. Już po zakończeniu realizacji działań projektowych wszystkie organizacje i instytucje partnerskie będą upowszechniać rezultaty projektu, dzielić się wiedzą i doświadczeniem w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. ■

CSE „Światowid”





Karta Seniora

Chojniccy radni miejscy przyjęli program „Chojnicka Karta Seniora”, który obejmuje system ulg i zniżek. Adresatami programu są osoby, które ukończyły 60 rok życia i mieszkają na terenie Gminy Miejskiej Chojnice.

Celem programu jest poprawa warunków życia seniorów, zachęcanie ich do aktywności i poprawy ich sprawności fizycznej, wzmocnienie kondycji finansowej, ułatwienie dostępu do usług, dóbr kultury, sportu i rekreacji oraz kształtowanie pozytywnego wizerunku seniorów.

Karta wydawana będzie na podstawie wniosku każdej osobie, która ukończyła 60 rok życia i mieszka na terenie miasta Chojnice. Jest imienna, bezterminowa i wydawana bezpłatnie w ciągu 30 dni od dnia złożenia wniosku. Z karty korzysta się za okazaniem dowodu tożsamości.

Firmy i instytucje, które są zainteresowane przystąpieniem do programu mogą zgłaszać swoją chęć udziału poprzez wyrażenie deklaracji współpracy na rzecz seniorów. Koordynatorem Programu jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Chojnicach. ■

Źródło: UM Chojnice

Neptun na niebiesko

2 kwietnia to Światowy Dzień Świadomości Autyzmu. W geście solidarności co roku na niebiesko podświetlane są najbardziej znane obiekty na świecie. Gdańsk po raz kolejny dołącza do akcji, podświetlając Fontannę Neptuna.

„Polska na niebiesko” to największa w Polsce kampania społeczna, mająca na celu podnoszenie świadomości na temat autyzmu. Pomysłodawcą akcji jest Fundacja JiM, która od 17 lat walczy o poprawę sytuacji dzieci z autyzmem w całej Polsce. Tegoroczne obchody pod hasłem „Autyzm. 400 000” mają uświadamić, że każdy może znać osobę z autyzmem lub być sąsiadem rodziny, w której jest taka osoba.

– Osoby z autyzmem na każdym etapie życia powinny mieć zapewnione odpowiednie wsparcie – nie tylko to profesjonalne, związane z opieką lekarską, ale także to społeczne. Powszechna świadomość specyfiki zaburzeń ze spektrum autyzmu jest niezwykle ważna. Dotknięte nimi osoby są wyjątkowe i wrażliwe, często o wielu talentach. Potrzebują naszej życzliwości i otwartości. Musimy nauczyć się ich słuchać i rozumieć, zamiast oceniać – mówi Aleksandra Dulcikiewicz, prezydent Miasta Gdańska. – Dołączając do akcji „Polska na niebiesko”, chcemy podkreślić solidarność Gdańska z osobami z autyzmem. ■

Agnieszka Kowalkiewicz
Gdańskie Wody

Nowy informator

Urząd Miasta Sopotu wydał zaktualizowaną wersję bezpłatnego „Sopockiego Informatora dla Osób z Niepełnosprawnością Sopot 2020”. To zbiór informacji, które ułatwią rozwiązywanie problemów życia codziennego i umożliwią pełniejszy udział osób z niepełnosprawnościami w życiu miasta, wskażą, jakie prawa im przysługują i czego mogą oczekiwać ze strony instytucji powołanych do pomocy osobom z niepełnosprawnościami.

– Pierwsza edycja informatora, w 2018 r., spotkała się z bardzo dobrym przyjęciem – mówi Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydent Sopotu. – W trosce o wszystkich naszych mieszkańców i ich różnorodne potrzeby postanowiliśmy więc wydać uaktualnioną publikację. Można tam znaleźć m.in. informacje o tym, co robić, gdy rodzi się dziecko z niepełnosprawnością, gdy niepełnosprawność nie pozwala lub ogranicza podjęcie pracy, a także gdzie są np. poradnie stomatologiczne dla osób z niepełnosprawnościami. Informator zawiera także spis sopockich instytucji kulturalnych, sportowych i organizacji pozarządowych, które działają na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Zapraszamy mieszkańców do skorzystania z bezpłatnego egzemplarza „Sopockiego Informatora dla Osób z Niepełnosprawnością” – dodaje wiceprezydent Jachim. ■

Źródło: sopot.pl



Fot. sopot.pl

Sprzęt WOŚP dla Kliniki Neonatologii UCK

Najnowocześniejszy i najwyższej klasy sprzęt do diagnozowania i leczenia noworodków trafił do Kliniki Neonatologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku. Sprzęt, dzięki któremu Klinika jest najlepiej wyposażonym oddziałem neonatologicznym w regionie, przekazała Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy.



Fot. Sylwia Mierzevska / UCK

Pod koniec 2019 roku WOŚP sprezentowała Uniwersyteckiemu Centrum Klinicznemu jedyny na Pomorzu, wart 2 mln złotych, inkubator do wykonywania badań w warunkach Rezonansu Magnetycznego.

Noworodki, w tym wcześniaki i dzieci niewydolne oddechowemu, będą miały dzięki nowoczesnemu sprzętowi zagwarantowane komfortowe warunki wykonywania badań MRI. Do niedawna takim sprzętem dysponowały jedynie dwa ośrodki w Polsce: w Łodzi i Warszawie – również doposażone przez WOŚP.

Drugim darem WOŚP, przekazany w styczniu 2020 r. UCK na potrzeby Kliniki Neonatologii, jest najnowszy japoński model inkubatora transportowego, który służy do bezpiecznego przewożenia chorych noworodków, w tym skrajnie niedojrzałych wcześniaków. Jest wyposażony w sprzęt do monitorowania dzieci, a także w najnowocześniejszy, wielofunkcyjny respirator Fabian Evolution.

Innym ważnym zakupem, także przekazany w ostatnim czasie przez Fundację WOŚP, jest mobilny cyfrowy aparat do wykonywania „przyłóżkowych” badań RTG. Stanowi stałe wyposażenie Kliniki Neonatologii. Umożliwia natychmiastowe wykonanie zdjęć rentgenowskich wcześniakowi w ciężkim stanie, przebywającemu w inkubatorze na Oddziale Intensywnej Terapii Noworodka. Aparat posiada wbudowany ekran, na którym natychmiast po wykonaniu badania neonatolog widzi zdjęcie noworodka i może szybko wdrożyć odpowiednie leczenie. Wcześniej wykorzystywany „klasyczny” aparat nie dawał takich możliwości. ■

Źródło: gdansk.pl

Darowizna dla Domu Marzeń

50 tysięcy złotych darowizny wesprze powstający w Gdyni „Dom Marzeń”, w którym zamieszkają osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Przedstawiciele Lions Club Gdynia przekazali środki na rzecz fundacji, która jest odpowiedzialna za inwestycję w Małym Kacku. Pieniądze zebrano podczas Koncertu Dobroczynnego w Teatrze Muzycznym.

W gdyńskim Urzędzie Stanu Cywilnego oficjalnie przekazano środki na rzecz Gdyńskiej Fundacji „Dom Marzeń”. Przypomnijmy, że podczas wydarzenia, które odbyło się 4 stycznia z inicjatywy Lions Club Gdynia pod honorowym patronatem prezydenta Gdyni Wojciecha Szczurka zebrano kilkadziesiąt tysięcy złotych ze sprzedaży zaproszeń-cegiełek. Razem z darowiznami od Lions Club Sopot i Gdyńskiego Stowarzyszenia Promocji Zdrowia „Serca-Sercom” do przedstawicieli fundacji trafiło 50 tysięcy złotych.

Darowizna została przekazana z konkretnym wskazaniem na wyposażenie mieszkań wspieranych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w nowo powstającym „Domu Marzeń” przy ul. Strzelców 28 w Małym Kacku.

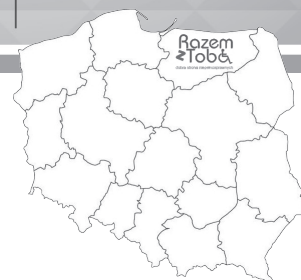


Lions Club Gdynia zapowiada długofalowe wspieranie nowatorskiej w skali kraju idei, jaką realizuje gdyńska fundacja odpowiedzialna za ten projekt. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną będą spełniać marzenia o własnym lokum i bezpiecznym usamodzielnianiu się. W budynku znajdzie się kilkanaście mieszkań wspieranych dla około 14-20 lokatorów oraz piętro Środowiskowego Domu Samopomocy dla 30 osób.

Łącznie w ciągu 25 lat swojego istnienia Lions Club Gdynia przekazał darowizny w wysokości około 1,5 mln zł na różne cele dobroczynne. Warto dodać, że od 10 lat klub realizuje też m.in. pionierski projekt finansowania szkolenia psów asystujących dla osób z niepełnosprawnościami we współpracy z Fundacją DogIQ. ■

Red.

Źródło: gdynia.pl



Bezpiecznie w sieci

WOlsztynie odbyła się konferencja z okazji dnia bezpiecznego internetu, którą zorganizował Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

W wydarzeniu, które miało miejsce 15 lutego 2020 roku w siedzibie Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie, uczestniczyli nauczyciele z województwa warmińsko-mazurskiego. Ideą konferencji było propagowanie działań na rzecz bezpiecznego dostępu dzieci i młodzieży do zasobów internetowych, zaznajomienie nauczycieli z problematyką bezpieczeństwa oraz promocja pozytywnego wykorzystywania internetu.



Fot. warmia.mazury.pl

Tematy związane z manipulacją słowną i obrazową w internecie przedstawiła prof. UWM Alina Naruszewicz-Duchlińska. Na przykładzie pokazała, że każdego miesiąca dostajemy tyle informacji, ile nasi dziadkowie przez całe życie, co ma związek z tym, że nie odróżniamy fałszywych newsów od prawdziwych.

W dalszej części spotkania nauczycielka Karolina Gawęł z Korczakowskiej Szkoły Marzeń i Stowarzyszenia Cyfrowy Dialog zaprezentowała nowe metody nauczania przy wykorzystaniu technologii informatycznych. Przedstawiła również zalety alternatywnej szkoły w Olsztynie.

Kolejny wykład poprowadziła Dorota Braziewicz z Fundacji Zaawansowanych Technologii, która zachęcała nauczycieli do udziału w projektach naukowych E(x)plory. Wskazywała również, w jaki sposób można pozyskać wsparcie dla szkół i zdolnej młodzieży.

W dalszej części spotkania dr Sylwia Stachowska z Wydziału Nauk Ekonomicznych UWM w Olsztynie przedstawiła, jakie cechy powinien posiadać skuteczny dyrektor. Omówiła podstawowe umiejętności kierownicze i rodzaje władzy w organizacjach.

Ostatni wykład poprowadziła Zuzanna Polak z Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej, przedstawiając badania zjawiska seksualizacji i jego wpływu na młodych użytkowników internetu.

Organizatorem wydarzenia w Polsce od 2005 r. jest Polskie Centrum Programu Safer Internet (PCPSI), które tworzą Państwowy Instytut Badawczy NASK oraz Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Współorganizatorami przedsięwzięcia byli Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Olsztynie, Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa, Fundacja Zaawansowanych Technologii, Stowarzyszenie Cyfrowy Dialog i Korczakowska Szkoła Marzeń. ■

Źródło: warmia.mazury.pl

Na rozwój kultury fizycznej

Zarząd województwa rozstrzygnął otwarty konkurs ofert na wykonanie w 2020 roku zadań publicznych samorządu województwa z zakresu rozwoju kultury fizycznej.

Konkurs był skierowany do organizacji pozarządowych oraz podmiotów wymienionych w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

185 tys. zł przeznaczono na:

- wspieranie szkolenia zawodników i ich udział we współzawodnictwie sportowym w dyscyplinach paraolimpijskich i igrzysk głuchych – 85 tys. zł,
- wspieranie przygotowań i udziału w zawodach wybitnych reprezentantów województwa, przygotowujących się do igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy w sportach olimpijskich (dotyczy sportu profesjonalnego) – 80 tys. zł,
- wspieranie przygotowań i udziału w zawodach wybitnych reprezentantów województwa przygotowujących się do mistrzostw świata i Europy w sportach nieolimpijskich oraz zawodach typu Masters i Weterani – 20 tys. zł.

Pieniądze pochodzą z budżetu województwa warmińsko-mazurskiego. Pełną listę podmiotów, które dzięki dofinansowaniu działają na rzecz rozwoju kultury fizycznej, znaleźć można na razemztoba.pl. ■

Źródło: warmia.mazury.pl



Kolejni wybudzeni

46-letnia Dorota i 58-letnia Grażyna to kolejne wybudzone ze śpiączki w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznicy Fundacji „Światło” w Toruniu.

W ZOL-u Fundacji „Światło” dwie kolejne osoby będące w stanie apalicznym wracają do świadomego życia. Wybudzone to 46-letnia Dorota i o 12 lat starsza Grażyna.

Młodsza z wybudzonych uległa wypadkowi komunikacyjnemu w lutym 2018 r. Trzy miesiące później trafiła do ZOL-u Fundacji „Światło”. Przed zdarzeniem była szczęśliwą żoną i matką dwóch nastoletnich chłopców. Jej najbliżsi przyznają, że Dorota była „perfekcyjną panią domu”, pedantyczną i dokładną, ceniącą sobie uporządkowanie w życiu zawodowym i osobistym. Uwielbiała fitness, zumbę, stare filmy i czarną kawę. Była ciekawą świata osobą, lubiła rodzinne wycieczki. Od początku pobytu w ZOL-u wykazywała zainteresowanie otaczającymi ją osobami, z którymi próbowała nawiązać kontakt, najpierw niewerbalny, a od końca grudnia 2019 r. również werbalny.

Grażyna w sierpniu 2019 roku doświadczyła Nagłego Zatrzymania Krążenia w następstwie udaru, a miesiąc później została pacjentką toruńskiego oddziału. Rodzina, zwłaszcza wnuki, były nieodłączną częścią jej życia.

– Mimo delikatnej postury to bardzo silna kobieta, która dzięki wewnętrznej motywacji, wsparciu licznej rodziny oraz pracy szeregu specjalistów otwiera się na otaczającą rzeczywistość i nawiązuje z nią coraz lepszy kontakt, w ubiegłym miesiącu wypowiedziała nawet swoje pierwsze słowa – wyjaśnia Janina Mirończuk, prezes Fundacji „Światło”.

To już 73. i 74. osoba wybudzona w ZOL-u Fundacji „Światło”. Budynek Zakładu Opiekuńczo-Lecznicy przy ul. Grunwaldzkiej należy do Gminy Miasta Toruń, został użyty fundacji na czas nieokreślony. ■

Adrian Aleksandrowicz / torun.pl

Źródło: torun.pl



Fot. Fundacja Światło

Integracyjny plac zabaw na Zimnych Wodach gotowy

Przy ul. Smoleńskiej zakończyła się budowa nowego integracyjnego placu zabaw. Inwestycja trafiła do realizacji dzięki głosom mieszkańców w Bydgoskim Budżecie Obywatelskim.



Fot. bydgoszcz.pl

Na osiedlu Zimne Wody powstał nowy integracyjny plac zabaw z dodatkowym elementem siłowni zewnętrznej. Wyposażony jest m.in. w zestaw zabawowy w formie statku, zjeżdżalnię, huśtawki, w tym karuzelę integracyjną oraz huśtawkę typu „bocianie gniazdo”. Dla starszych dzieci przygotowano zestaw do wspinaczki.

Teren placu zabaw został ogrodzony oraz uporządkowano otoczenie. W celu przygotowania terenu dokonano szeregu prac ziemnych i przygotowawczych.

Inwestycja została zrealizowana w oparciu o Bydgoski Budżet Obywatelski, jednak ze względu na rozszerzony zakres zadania część kwoty na budowę placu pochodzi także z Gminnego Programu Rewitalizacji. Koszt tej inwestycji wyniósł blisko 190 tys. zł.

Plac zabaw – wzorem wszystkich nowopowstających placów – posiada elementy przystosowane do potrzeb dzieci z niepełnosprawnościami. Zainstalowane zostały huśtawka „bocianie gniazdo” i karuzela integracyjna. O estetykę wokół terenu placu zabaw zadbał również sami mieszkańcy, którzy zamalowali nieestetyczne ściany garaży. ■

Oprac. Red.

Źródło: bydgoszcz.pl



Agnieszka Pietrzyk o książkach



Zygmunt Miłoszewski „Jak zawsze”

„Jak zawsze” Zygmunta Miłoszewskiego to książka o miłości i o Polsce, to uniwersalna opowieść o młodości i starości, to także świetna komedia i przyjemna lektura.

Miłoszewski znowu udowodnił, że jest znakomitym pisarzem, który radzi sobie w każdym gatunku literackim. Ponownie stworzył fantastycznych bohaterów, uwikłanych w niezwykłą i porrywającą fabułę, choć tym razem nie kryminalną.

Grażyna i Ludwik są wiekowi, ona ma siedemdziesiąt dziewięć lat, a on osiemdziesiąt cztery. Obchodzą właśnie pięćdziesiątą rocznicę ich pierwszego zblżenia. Z tej okazji jest wyjątkowa kolacja, specjalne stroje i oczywiście seks. Budzą się na drugi dzień jakimś cudem przeniesieni do roku 1963 i przede wszystkim młodszy o pięćdziesiąt lat.

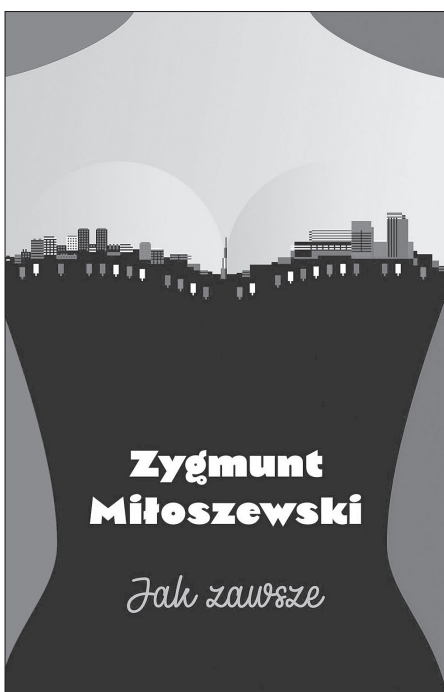
Duży plus dla autora za stworzenie alternatywnej rzeczywistości naszego

kraju, bo bohaterowie nie przenoszą się wcale do Polski Ludowej, lecz znajdującej się pod politycznym wpływem Francji. Co by było, gdyby Polska nie znalazła się w strefie wpływów Związku Radzieckiego? Miłoszewski wydaje się dawać bardzo przekonującą odpowiedź, bo opartą na obserwacji współczesnego świata.

Wielkie słowa uznania dla Miłoszewskiego również za pokazanie ludzi postawionych przed drugą szansą. Bohaterowie mają wiedzę i doświadczenie osiemdziesięciolatków, i znowu są młodzi. Czy to wykorzystają? Czy potrafią ułożyć swoje życie lepiej? A może będzie jak zawsze?

Polecam lekturę tej książki na audiobooku, gdyż dodatkowym atutem jest czterech lektorów. Kazimierz Kaczor i Dorota Kolak czytają rozdziały, w których historia opowiadana jest z perspektywy wiekowych bohaterów. Z kolei Modest Ruciński i Kamilla Baar-Kochańska wcielają się w postaci młodsze o pięćdziesiąt lat. ■

Audiobook: Zygmunt Miłoszewski, „Jak zawsze”, Biblioteka Akustyczna, czytają: Kazimierz Kaczor, Kamilla Baar-Kochańska, Modest Ruciński, Dorota Kolak, czas nagrania: 16 godzin 41 minut.



Fot. mat. pras.

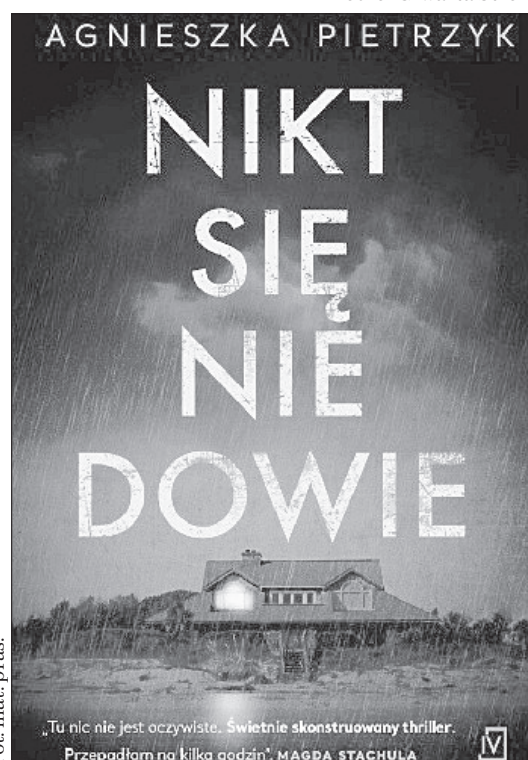
„Nikt się nie dowie”

Wnajnowszej książce Agnieszka Pietrzyk bierze na tapet pewną rodzinę zamieszkujejącą niewielką nadbałtycką miejscowość. Jeśli myślicie, że w takich okolicznościach będzie sielsko i przyjemnie, jesteście w błędzie... Jeśli wydaje się Wam, że idealne rodziny istnieją, mylicie się... Jeśli czujecie, że to będzie emocjonująca lektura, tak, macie rację.

Najnowszy kryminał bestsellerowej autorki thrillerów „Zostań w domu” opowiada historię Borysa odnoszącego sukcesy pisarza kryminałów, który znajduje ciało żony pod tarasem ich nadmorskiego domu, w którym tego wieczora przebywali tylko ich syn i córka wraz z koleżanką.

Wokół tajemniczej śmierci rozpoczyna się śledztwo. Z początku nie wiadomo czy to zabójstwo, czy może Malwina sama postanowiła skończyć ze swoim życiem? I dlaczego znaleziono przy jej ciele kawałki kieliszka po winie? Na jaw zaczynają wychodzić długo skrywane tajemnice i rodzinne brudy. Romanse, zdrady, i nieuczciwy biznes burzą sielankowy obraz życia, wydawałoby się idealnej, rodziny Rottmanów. Pojawia się też pytanie, czy ze śmiercią żony Borysa ma coś wspólnego zniknięcie jego najstarszego syna, pasierba Malwiny. ■

Źródło: Czwarta Strona



Fot. mat. pras.

Nie tylko dla śpiochów

Kiedy śpimy, nie możemy zdobywać pożywienia, nawiązywać kontaktów z innymi, szukać partnera, rozmnażać się czy chronić potomstwa. Nie możemy bronić się przed atakami drapieżników. Sen to jedno z naszych najbardziej zagadkowych zachowań.

ANNA ŚLĄZAK

Jeśli chodzi o praktykę snu, każdy z nas jest ekspertem. Gdy jednak teoria zostawia wiele do życzenia – warto korzystać z wiedzy człowieka, który na śnie zna się jak mało kto. Matthew Walker jest brytyjskim naukowcem zajmującym się badaniem mózgu, psychologiem i założycielem Instytutu Badań nad Snem. Jest też laureatem wielu nagród naukowych, autorem wielu publikacji nt. snu i mózgu, popularyzatorem nauki. Jego książka „Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgi snu i marzeń sennych” pełna jest wiedzy, faktów i ciekawostek. Oczywiście na temat snu.

To dziwny stan, w którym spędzamy jedną trzecią życia. Dzięki masie odkryć z ostatnich lat coraz lepiej wiemy, że ewolucja – kształtując nas wraz z silną potrzebą snu – nie popełniła błędów. Śpi zresztą każdy z przebadanych przez ludzi gatunków zwierząt. Ten prosty fenomen dowodzi, że sen wyewoluował wraz z najnowocześniejszymi formami życia na naszej planecie albo niedługo potem. Fakt, że sen przetrwał późniejsze etapy ewolucji, zauważa Walker, wskazuje na istnienie ogromnych korzyści przeważających nad oczywistymi zagrożeniami i wadami.

Po lekturze książki zgodzę się z autorem: wygląda na to, że nie istnieje w naszym organizmie ani w umyśle proces, którego funkcjonowanie nie jest optymalizowane przez sen, i którego drastycznie nie osłabia jego niedobór.

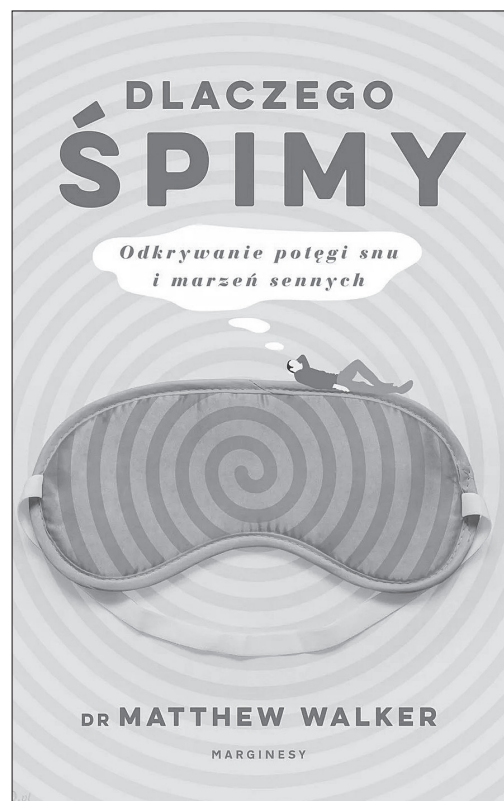
Lista jest długa – sen wpływa na zdolność uczenia się, zapamiętywania, podejmowania racjonalnych decyzji i dokonywania logicznych wyborów. Sny łagodzą bolesne wspomnienia i tworzą wirtualną rzeczywistość, w której mózg łączy nową i nabytą wcześniej wiedzę, by pobudzać kreatywność. W niższych partiach ciała sen uzupełnia amunicję w układzie immunologicznym, pomagając w walce z komórkami nowotworowymi, zapobiegając infekcjom i rozwojowi szeregu chorób. Reorganizuje też metaboliczny stan organizmu, dostrajając poziom insuliny do ilości cukru krążącego we krwi. Reguluje apetyt, pomagając w kontrolowaniu wagi ciała, dobieżaniu zdrowych składników i powstrzymaniu się przed impulsywnymi wyborami. Odpowiednio długi sen pomaga utrzymać zdrowy mikrobiom jelitowy. Ścisłe wiąże się też z wydolnością układu krwionośnego, obniżając ciśnienie i utrzymując serce w dobrym stanie. ■

Konsekwencje, mające znaczenie dla naszego prawidłowego funkcjonowania, wynikają ze specyficznej organizacji snu. W wielkim uproszczeniu sen składa się z dwóch faz. Przez pierwszą część nocy dominuje faza NREM, która pozwala odświeżać i usuwać zbędne połączenia neuronalne. Z kolei wypełniona marzeniami sennymi faza REM, która dominuje później w nocy, przyczynia się do wzmacniania tego rodzaju powiązań.

O tym, jak ważna jest każda z nich, świadczą liczne przykłady. Jak choćby uboczne problemy alkoholików, u których w okresie picia nie występuje zauważalna postać fazy snu REM. Po jakimś czasie powstaje u nich jednak ogromna presja odzyskania zaległości. Tak duża, zaznacza Walker, że prowadzi do przerażających konsekwencji: agresywnego wdzierania się marzeń sennych w stan jawy. Nagromadzona presja snu REM wybuchu gwałtownie, tworząc halucynacje, urojenia i poważną dezorientację.

W książce czytamy o śnie jednostek, ale też patrzymy na niego jako na zjawisko społeczne. Autor po kolei przedstawia dane nt. wpływu niedospania na edukację, medycynę, opiekę zdrowotną i biznes. A jeśli ktoś sądzi, że drzemka to luksus – słuchać go nie trzeba. Za wrodzoną potrzebą drzemki przemawiają m.in. badania plemion zbieracko-łowickich, np. Gabra z Kenii czy Buszmenów z pustyni Kalahari, których tryb życia nie zmienił się od tysięcy lat. Śpią oni w trybie dwufazowym: w nocy – po ok. 7 godzin, a po południu ucinają sobie drzemkę. Z potrzebą tak starych nawyków trudno jest dyskutować. W niezmienionej formie przetrwała na niektórych terenach praktyka sjesty, co również przemawia na korzyść drzemki.

Walker pisze książki i prowadzi badania, ale też z zapałem poszukuje sposobów ponownego nakłonienia ludzkości do zażywania snu w odpowiednich ilościach. Już na wstępie zaznacza: „Gdybyście podczas lektury poczuli senność albo wręcz zasnęli, w odróżnieniu od innych autorów nie poczujecie się dotknięty. Właściwie ze względu na temat tej książki, gorąco bym Was do tego zachęcał. Z mojej wiedzy na temat związków między snem a pamięcią wynika, że będzie to dla mnie największy komplement, jeśli jako czytelnicy nie będziecie potrafili się oprzeć pragnieniu utrwalenia, a przez to zapamiętania przekazywanych przez mnie informacji dzięki zapadnięciu w sen”. Poczulałam się zachęcona, lecz składam reklamację: drogi Autorze, lektura wcale mnie nie uśpiła. ■



Fot. mat. pras.

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

ITAN na ekranie



Fot. Teatr ITAN (Facebook)

„Pasjonaci” to trzynastoodcinkowy dokument fabularyzowany opowiadający historię osób niewidomych i niedowidzących – aktorów Integracyjnego Teatru Aktora Niewidomego (ITAN) w Krakowie. Seria to trzynaście różnych historii życiowych. Każda z nich jest inna, każda zwraca uwagę na inny problem, z jakim borykają się osoby z niepełnosprawnościami.

Teatr ITAN przełamuje granice twórczości amatorskiej i możliwości osób niepełnosprawnych wzrokowo. Prowadzi tym samym do integracji profesjonalistów z amatorami, seniorów z młodzieżą – w niezwykłym miejscu, jakim jest scena. Ideą przewodnią cyklu jest pokazanie, że osoba z niepełnosprawnością może uprawiać zawód aktora, a co więcej – jest to praktyka, która wzbogaca twórczość artystyczną i przyczynia się do rozwoju społeczeństwa integracyjnego.

Bohaterami serii będą aktorzy Teatru ITAN, ich bliscy i przyjaciele oraz profesjonalni aktorzy, m.in. Dorota Pomykała i Tadeusz Huk, pomagający osobom niepełnosprawnym poznać sztukę pracy scenicznej.

Serię reżyseruje jej pomysłodawca Artur Dzierman – jednocześnie założyciel Teatru ITAN: jedynej w Polsce profesjonalnej sceny skupiającej osoby niewidome.

Serial emitowano na antenie TVP 2. ■

Źródło: mat. prasowe TVP

„Ponad wszystko”



Fot. kadr z filmu

Maddy jest błyskotliwą osiemnastolatką z wielką wyobraźnią. Jest bardzo ciekawa świata, ale cierpi na rzadką chorobę. Krótko mówiąc, jest uczulona na cały świat. Dlatego od lat nie opuszcza sterylnego domu zaprojektowanego przez jej matkę. Jednak Olly, chłopak, który właśnie wprowadził się obok, nie zamierza pozwolić, by to stanęło im na przeszkodzie.

Choć patrzą na siebie przez szyby, bez szansy na dotyk, łączy ich wyjątkowo silna więź. Pragną wspólnie poznawać świat i doświadczyć pierwszej miłości. Wiedzą, że konsekwencje mogą być ogromne, ale są gotowi zaryzykować wszystkim, aby być razem. ■

Oprac. Red.

„Parasite”



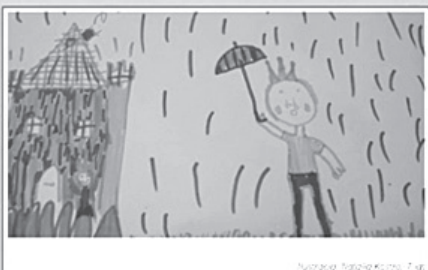
Fot. kadr z filmu

„Parasite” to mistrzowska i trzymająca w napięciu opowieść, w której czworo ludzi bez przyszłości wpada na pomysł przekrętu doskonałego. Kierowca bez pracy, gospodyni bez domu, student bez kasy i dziewczyna bez perspektyw wspólnie stworzą perfekcyjny plan: jak w najkrótszym czasie stać się kimś i zająć miejsce bogaczy. W świecie, w którym liczy się tylko wydajność i sukces, przechytrzą system i zawalczą o siebie. Nawet, jeśli będzie to wymagało przekroczenia cienkiej granicy między tym, co jeszcze dozwolone, a tym, co absolutnie zabronione. Bong Joon-ho pokazuje, że prawie każdy marzy o lepszym życiu, awansie i szansie na sukces. Ale tylko niektórzy – dzięki niepokromionej wyobraźni i braku skrupułów – są w stanie po to wszystko sięgnąć. ■

Źródło: CSE „Światowid”

Bajka dla niesłyszących dzieci o tajemniczych koronach

15-minutowa bajka opowiada o tajemniczych koronach, które pojawiły się na głowach mieszkańców Królestwa Spokoju. Korony były ciężkie, niewygodne i utrudniały normalne życie. Każdy, kto miał koronę, musiał zostać w domu. Nie wolno było ich także dotykać.



Nużona! Patrycja Kucio. 7 lat



Zuzanna przypatrywała się temu z zaciekawieniem.

Fot. kadr z filmu

ALEKSANDRA CHALIŃSKA

Bajka w całości nagrana jest w języku migowym. Dodatkowo zawiera praktyczne rady dla rodziców i opiekunów, jak wytłumaczyć najmłodszym obawy związane z epidemią koronawirusa i sytuacją w otaczającym ich świecie.

Opowiadanie przygotowały Anna Grochulska i Agata Błady. Na polski język migowy przełożyła je Joanna Olejnik, wychowawca Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 dla Niesłyszących i Słabosłyszących w Wejherowie.

Bajka dla dzieci i dorosłych

Opowieść w formie metafory próbuje wyjaśnić to, z czym na co dzień borykają się dzieci. Dzięki niej mogą zrozumieć, dlaczego teraz lekcje odbywają się online, nie można chodzić na plac zabaw i całe życie ogranicza się do domu.

– Wiemy od rodziców, że bajka bardzo podoba się dzieciom. Zresztą dorosłym również – mówi Ewelina Lulińska, dyrek-

torka Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 dla Niesłyszących i Słabosłyszących w Wejherowie. – Nie jest łatwo wytłumaczyć niesłyszącemu dziecku, co się dzieje teraz w naszym kraju i na świecie. Czym jest koronawirus? Dlaczego nie spotyka się z koleżankami i kolegami, dlaczego powinniśmy zostawać w domach. By ułatwić rozmowę na ten temat, postanowiliśmy przełożyć bajkę o tajemniczych koronach na język migowy – wyjaśnia Lulińska.

Niesłyszący mają trudniej

Wideo nagrane przez wychowawcę ośrodka w Wejherowie poza samą bajką, zawiera wiele porad dla dorosłych. Nauczycielka podpowiada, jak rozmawiać z dziećmi o epidemii, koronawirusie i jak dobrze wykorzystać ten czas. – To niełatwe zadanie dla rodziców, a jest jeszcze trudniej, kiedy rodzic jest niesłyszący – tłumaczy Ewelina Lulińska. – Takie osoby przyznają, że informacje telewizyjne też nie do końca spełniają ich oczekiwania. A w gruncie rzeczy chodzi o to, by uspokoić dziecko,

szczerze z nim rozmawiać i wytłumaczyć, jak powinniśmy zachowywać się w takich sytuacjach. Dorośli mają wypracowane strategie radzenia sobie ze stresem, dzieci nie, dlatego tak ważne jest, by nie zostawiać ich samym sobie – podkreśla Lulińska.

Specjaliści podkreślają, że nawet wtedy, gdy dziecko zachowuje się normalnie i nie widać po nim stresu, może przeżywać obecną sytuację, a po prostu nie wie, jak to okazać. Jedną z metod radzenia sobie w takich warunkach są rozmowy, wspólne zabawy i śmiech, które rozładują napięcie. Należy szczerze mówić o tym, że sytuacja jest trudna, że nikt nie wie, kiedy się skończy, ale jednocześnie podkreślać, że specjaliści, lekarze i państwo są od tego, by nam mówić, jak postępować i co robić. Warto także wykorzystać ten czas na wspólne zajęcia, na które do tej pory nie było wystarczająco dużo czasu. Nowe aktywności odciągną na chwilę myśli i emocje od koronawirusa. ■

Źródło: pomorskie.eu

Ubezpieczenie zdrowotne a ubezpieczenie chorobowe

Choć nazwy – ubezpieczenie chorobowe i zdrowotne – mogą sugerować podobieństwo, są to zupełnie różne ubezpieczenia. Wbrew pozorom te pojęcia są często mylone i błędnie definiowane. Niewiedza może sporo kosztować. W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że ubezpieczenie zdrowotne umożliwia bezpłatne leczenie, natomiast ubezpieczenie chorobowe zapewnia pieniądze na czas tego leczenia.

Ubezpieczenie chorobowe to jedno z ubezpieczeń społecznych. Daje nam ono prawo do świadczeń w razie choroby i macierzyństwa. Ubezpieczenie zdrowotne pozwala na korzystanie z bezpłatnej opieki medycznej, zarówno ambulatoryjnej, jak i szpitalnej.

Składki na ubezpieczenie zdrowotne pobiera ZUS i przekazuje je do Narodowego Funduszu Zdrowia. Natomiast składki na ubezpieczenie chorobowe pobiera ZUS i zapisuje na indywidualnym koncie ubezpieczonego.

Chorobowe, opiekuńcze, macierzyński

– Każdy, kto opłaca składki na ubezpieczenie chorobowe, zapewnia sobie prawo do świadczeń. Gdy będziemy niezdolni do pracy z powodu choroby czy urazu, otrzymamy zasiłek chorobowy. Jeżeli zachoruje nam dziecko, rodzic czy małżonek i będą wymagali naszej opieki – również z ubezpieczenia chorobowego na czas tej opieki będą wypłacane nam pieniądze jako zasiłek opiekuńczy. W przypadku przedłużającej się naszej choroby z tego ubezpieczenia możemy mieć wypłacone świadczenie rehabilitacyjne – wyjaśnia Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego.

Ubezpieczenie chorobowe daje także prawo do wypłaty zasiłku macierzyńskiego po urodzeniu lub przyjęciu dziecka na wychowanie.

Obowiązkowe czy dobrowolne

W przypadku osób pracujących na umowę o pracę ubezpieczenie chorobowe jest zawsze obowiązkowe. Natomiast osoby pracujące na umowie zlecenie bądź prowadzące własną działalność gospodarczą do takiego ubezpieczenia mogą przystąpić



Fot. pixabay.com

dobrowolnie. – Trzeba pamiętać o tym, że jeśli zleceniobiorca lub przedsiębiorca nie przystąpi do ubezpieczenia chorobowego, to nie otrzyma przysługujących z tego ubezpieczenia świadczeń, np. w razie choroby czy opieki nad chorym dzieckiem. Warto mieć to na uwadze, zwłaszcza, że składka na to ubezpieczenie wynosi 2,45 procent – przypomina rzeczniczka.

Pamiętaj o zdrowotnym

Ubezpieczenie zdrowotne jest obowiązkowe dla każdego, kto wykonuje umowę o pracę, umowę zlecenie, prowadzi działalność gospodarczą, jest emerytem albo osobą bezrobotną zarejestrowaną w urzędzie pracy. Jeśli ktoś nie ma tytułu do tego ubezpieczenia, to powinien zostać do niego

zgłoszony jako członek rodziny. Takie zgłoszenie np. małżonka, nie powoduje, że jest odprowadzana większa kwota z wynagrodzenia. Niezależnie od tego, czy do ubezpieczenia zdrowotnego zgłosimy jedną czy dwie osoby (np. małżonka i uczące się dziecko), składka na to ubezpieczenie będzie wynosiła zawsze 9 procent.

Jeśli ktoś nie może zostać ubezpieczony jako członek rodziny, to może przystąpić do tego ubezpieczenia dobrowolnie, by w razie choroby, wypadku, pobytu w szpitalu nie płacić za opiekę medyczną z własnej kieszeni, a to może być spory wydatek. Instrukcja, jak zgłosić się do dobrowolnego ubezpieczenia zdrowotnego, jest dostępna na stronie nfz.gov.pl. ■

ZUS

Zatrudnienie OzN – co warto wiedzieć?

Zatrudniając osoby z niepełnosprawnościami, firma zyskuje nie tylko lojalną i zaangażowaną kadrę oraz miano przedsiębiorstwa odpowiedzialnego społecznie. Etaty dla OzN mogą przynieść także korzyści finansowe – obniżyć obowiązkowe wpłaty na PFRON oraz zapewnić dofinansowania do wynagrodzenia pracowników posiadających orzeczenie.

Do opłacania składek na PFRON zobowiązany jest każdy przedsiębiorca, który zatrudnia w swojej firmie co najmniej 25 osób (w przeliczeniu na pełny wymiar czasu pracy), gdy mniej niż 6 proc. etatów obsadzają osoby z niepełnosprawnościami. Jeśli firma, której zespół liczy 25 osób, zatrudnia osoby z niepełnosprawnościami na 1,5 etatu (6 proc.), zostaje zwolniona z opłat na PFRON.

Składkę na PFRON można obniżyć?

- zatrudniając osoby z niepełnosprawnościami według odpowiedniego wskaźnika,
- zatrudniając osoby niepełnosprawne ze schorzeniami szczególnie utrudniającymi wykonywanie pracy,
- dokonując w danym miesiącu zakupu usługi (z wyjątkiem handlu) lub produkcji od przedsiębiorstwa zatrudniającego co najmniej 25 pracowników, który osiąga wskaźnik 30 proc. zatrudnienia osób niepełnosprawnych (tzw. zakład pracy chronionej) i regulując należność za ww. transakcję w terminie.

Ile wynosi składka na PFRON?

Składkę na PFRON wylicza się, mnożąc 40,65 proc. przez średnie wynagrodzenie brutto i liczbę etatów będącą różnicą pomiędzy wskaźnikiem zatrudnienia 6 proc. osób z niepełnosprawnością (który zapewni zwolnienie z opłat) a rzeczywistym zatrudnieniem osób niepełnosprawnych.

Przykładowo firma, w której pracuje 40 osób i żadna z nich nie jest osobą z niepełnosprawnością, miesięcznie płaci do PFRON 4468,44 zł. Jeśli zatrudniłaby 1 osobę z niepełnosprawnością na pełen etat, składka wynosiłaby już 2606,59 zł. Jeśli wszystkie wymagane etaty w firmie według obliczonego

wskaźnika należałyby do osób z niepełnosprawnością, w kieszeni przedsiębiorcy pozostałoby kilka tysięcy złotych. Ale to nie wszystko.

Pracodawca zatrudniający osoby z niepełnosprawnością może ubiegać się o dofinansowanie do wynagrodzenia takich pracowników

Dotyczy to także firm, które zatrudniają mniej niż 25 pracowników i nie opłacają składek na PFRON.

Kwoty dofinansowania PFRON do wynagrodzenia pracowników z niepełnosprawnością wynoszą:

- 1800 zł w przypadku znacznego stopnia niepełnosprawności,
- 1125 zł w przypadku umiarkowanego stopnia niepełnosprawności,
- 450 zł w przypadku lekkiego stopnia niepełnosprawności,
- + 600 zł dodatkowo w przypadku wystąpienia schorzeń specjalnych (choroba psychiczna, upośledzenie umysłowe, całościowe zaburzenia umysłowe, epilepsja, choroby narządów wzroku).

W celu uzyskania dofinansowania pracodawca musi zatrudniać osobę niepełnosprawną zgodnie z przepisami prawa pracy i posiadać dokument potwierdzający jej status niepełnosprawności od pierwszego dnia zatrudnienia. Wszystkie elementy kosztów płacy pracownika niepełnosprawnego muszą być opłacone w terminie, a jego wynagrodzenie nie może być wypłacane „do ręki”, lecz na rachunek bankowy lub przekazem pocztowym na adres zamieszkania.

W pierwszym miesiącu po rozpoczęciu pracy przez osobę niepełnosprawną pracodawca musi także wykazać tzw. efekt zachęty. By spełnić ten warunek, wystarczy udowodnić, że po zatrudnieniu OzN wzrosło zatrudnienie

w firmie lub że pracownik podjął pracę na wakacje zwolnionym w warunkach określonych w art. 26b ust. 4 pkt 1-6 i ust. 5 ustawy, tzn. pracodawca nie dokonał zwolnienia innego pracownika, by przyjąć OzN.

Proces wnioskowania o dofinansowania do zatrudnienia pracownika:

1. Zatrudnienie osoby z niepełnosprawnością.
2. Wypłata wynagrodzenia OzN.
3. Przygotowanie papierowego wniosku WN-D wraz z załącznikami (przedstawiciel oddziału PFRON może przeprowadzić bezpłatne szkolenie z prawidłowego wypełniania wniosku).
4. Wysłanka wniosku do biura PFRON w Warszawie.
5. Otrzymanie zwrotu z PFRON (środki przekazywane są do 25 dni).
6. Kolejne wnioski składa się co miesiąc do oddziału PFRON właściwego terytorialnie dla siedziby firmy (można to zrobić online, wniosek elektroniczny znacznie przyspieszy proces; wystarczy wypełnić 1 wniosek z kilkoma załącznikami dla wszystkich zatrudnianych pracowników z niepełnosprawnością).

Przydatne narzędzia

1. ErgoON kalkulator korzyści – pozwala dokładnie obliczyć konieczne składki na PFRON, a także ich obniżenie w przypadku zatrudnienia na etat osób z niepełnosprawnością lub schorzeniami specjalnymi.

2. ErgoON lista kontrolna – pozwala sprawdzić, w jaki sposób powinno zostać dostosowane stanowisko pracy w przypadku zatrudnienia osoby z niepełnosprawnością intelektualną, a także ruchową, wzrokową i słuchową. ■

Oprac. Angelika Hałoń

Źródło: Fundacja Poland Business Run

Praca w czasach zarazy

Jak wyznaczyć granice pracy zdalnej i jak zorganizować sobie przestrzeń w domu, by być wydajnym i unikać konfliktów? Na podstawie badań telepracowników i ich partnerów socjolog i etnografowie opracowali pakiet rekomendacji dotyczących telepracy.

KAROLINA DUSZCZYK

Dobre pół Polski nagle rozpoczęło telepracę. „Ty też dziś pracujesz z domu?” – głosi popularny ostatnio mem: zdjęcie, z którego uśmiecha się młody mężczyzna, siedzący obok kręcącej się w pokoju betoniarki. W sieci nie brakuje linków do nowych narzędzi do teletransmisji, dzięki czemu w tle pojawia się biblioteczka, pusta ściana lub sztucznie wykreowany kosmos (zamiast góry prania, swawolących dzieci czy porzrzucanych zabawek).

Nawet kilka dni zamknięcia w domu uświadamia, do jakich problemów i ograniczeń w życiu rodzinnym może prowadzić przeniesienie pracy do domu. Potwierdzają to wnioski naukowców z Krakowa, Warszawy i Gdańska, autorów projektu badawczego „A więc siedzisz w domu? Etnograficzne studium odpłatnej pracy domowej wykonywanej na zasadach telepracy”.

Dr hab. Jacek Gądecki z Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, dr hab. Marcin Jewdokimow z Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie oraz dr Magdalena Żadkowska z Uniwersytetu Gdańskiego przeprowadzili badania etnologiczne wśród Polaków, którzy z domu pracowali przynajmniej rok. Badanie sfinansowano ze środków NCN (SONATA). W efekcie powstała książka, dostępna za darmo w internecie.

Zawarte w niej rekomendacje podsumowano poniżej.

Kiedy praca i nie-praca

Badania pokazują, że brak uzgodnionego podziału czasu między zadania i między domowników prowadzi do poważnych napięć, konfliktów i nie jest produktywny.

– Nie zakładaj, że pracujesz przy okazji; pracuj w wyznaczonym czasie, który



Fot. Mateusz Misztal

znają też inni współdomownicy – radzą naukowcy. – Jeśli w domu pracuje więcej niż jedna osoba i trzeba jeszcze dzielić czas na opiekę nad dziećmi, uzgodnijcie razem podział czasu: kto kiedy zajmuje się dziećmi, a kto pracuje.

Gdzie pracować w domu?

Miejsce pracy musi być wyraźnie wydzielone. Może to być pokój lub jego część, do którego dostęp w czasie pracy będzie ograniczony. Przestrzeń wypełniają nie tylko przedmioty, ale też dźwięki i zapachy, które mogą utrudniać koncentrację – zaznaczają badacze.

Praktyka pokazuje, że warto znaleźć miejsce do pracy, nawet jeśli składa się ono wyłącznie ze stołu i krzesła. Ideałem jest osobny pokój – gabinet, który uwalnia telepracownika od trosk domowych

i pozwala za sobą zamknąć drzwi. – Kiedy jednak miejsce pracy w domu wygląda jak strefa wojny, to znaczy oprócz obiektów związanych bezpośrednio z pracą (stosów dokumentów) w miejscu pracy znajdują się brudne naczynia czy kubki po kawie, to trudno o efektywną pracę – stwierdzają autorzy badania.

Wielu z badanych telepracowników zaczynało od pracy w sypialni. Zdaniem naukowców takie rozwiązanie wyłącznie pozornie uwalnia od zakłóceń, bo pozwala na zamknięcie drzwi. Sypialnia ma być miejscem ucieczki od świata. Nie powinna zostać „skażona” pracą.

Granice w sieci

Naukowcy ostrzegają przed pokusą ciągłej obecności w mediach społecznościowych czy sprawdzania wiadomości.

Radzą postawić sobie wyraźne granice także w rzeczywistości wirtualnej: w czasie pracy nie korzystać z mediów społecznościowych i nie czytać prywatnych wiadomości tekstowych.

Kontrakt rodzinny

Decyzje o podziale czasu i przestrzeni trzeba podjąć wspólnie z partnerem i dziećmi lub innymi członkami rodziny lub współlokatorami. Dla łatwiejszego przestrzegania ustaleń, można je spisać i umieścić w domu w widocznym miejscu. W przypadku niejasności zawsze będzie można się do tego „kontraktu” odnieść.

Wyznaczanie granic wymaga jednocześnie uprzejmości i stanowczości, nie tylko wobec najbliższych, ale np. także znajomych czy nawet sąsiadów.

I co ja robię tu?

– Wyłumacz osobom, które z tobą mieszkają, na czym polega Twoja praca, kiedy się odbywa i gdzie oraz co z niej wynika i ile przynosi budżetowi domowemu. Dzięki temu wszyscy będą wiedzieć, że „nie siedzisz w domu, ale pracujesz” – mówią autorzy badania.

Badacze pytali również o rolę, jaką w pracy odgrywa strój. Poradniki dla telepracowników wskazują jasno, by zmieniać ubrania, przystępując do pracy. – Nie spotkaliśmy jednak wśród badanych pracowników gotowych na zostawanie w piżamie przez cały dzień, czy przeciwnie – uznających, że konieczne jest przywdzianie oficjalnego stroju do pracy – podsumowują naukowcy.

Telefony, telefony

Praca w domu to nie „siedzenie w domu” – podkreślają naukowcy. Ich zdaniem powinniśmy poinformować znajomych i rodzinę, że nie mogą nas odwiedzać w czasie pracy. Warto też ustalić zasady telefonowania czy spotkań on-line niezwiązanych z pracą.

Łączenie ról

– Praca w domu to łączenie różnych ról w jednym czasie: ojca, matki, partnera, partnerki, pracownika, kolegi,

przyjaciółki – wliczają socjologowie. Rolę społeczną definiują jako zbiór praw i obowiązków przysługujących danej jednostce. Podają przykład „bycia ojcem”, który oznacza konieczność zajmowania się tak dziećmi, jak i wyłączenia wody, gdy gotuje się ona w kuchni. Z kolei bycie pracownikiem oznacza konieczność wykonywania obowiązków zawodowych. Błędem jest myślenie, że pracując w domu, swobodnie będziemy przeskakiwać między rolami.

Badania pokazują, że najskuteczniej założyć, że w czasie pracy w domu jesteś pracownikiem, a więc to inni domownicy są odpowiedzialni za wyłączenie czajnika.

Pułapki płci i stereotypów

– Sprawdź, czy nie tkwisz w pułapce męskie/kobiece – ten podział może Ci utrudniać pracowanie z domu, niezależnie, czy jesteś mężczyzną czy kobietą – uczulają naukowcy. – Kobieta pracująca w domu w uzgodnionym czasie pracuje, a nie zajmuje się domem. Mężczyzna pracujący w domu w uzgodnionym czasie pracuje, a nie zajmuje się domem.

Badania pokazały, że kobietom trudno jest zazwyczaj nie pracować, nie sprzątać i nie gotować w przerwach pomiędzy pracą – stereotypy cały czas są bardzo silne. Z kolei mężczyźni tracą umiejętność odmawiania, że czegoś nie zrobią w domu; podejmują zobowiązania, ale ich nie wypełniają. W oczach innych tracą na wizerunku „żywiela”, z czym jest im trudno i dlatego praca w domu bywa dla nich dodatkowo frustrująca.

Dodają, że telepraca może nakładać na kobiety dodatkowe, nieodpłatne obowiązki. Kobiety są bardziej skłonne do podejmowania pracy w domu, gdy wiedzą, że dzieci towarzyszą im w czasie pracy. Ten „lepszy kontakt z dzieckiem” oznacza jednak, że w praktyce w pracy pojawiają się poważne problemy z dotrzymaniem terminów czy harmonogramami prac: dni robocze matek telepracownic są krótsze, prace często przerywane, a kobiety odpowiedzialne za więcej obowiązków domowych niż do tej pory.

Wyznacz pracodawcy granice

O pracy w domu często mówi się, że jest elastyczna, a więc: łatwa, bezproblemowa, przyjemna. Polskie badania pokazują, że praca na odległość wymaga od osoby pracującej w domu przystosowania się, zmiany domowych nawyków. Jest to szczególnie trudne dla rodziców.

– Pamiętaj, że elastyczność jest pomocna, ale zbyt duża elastyczność, zwłaszcza dla pewnych typów ludzi, może okazać się szkodliwa. Wszystko polega na wyznaczaniu i negocjowaniu granic – tłumaczą socjologowie.

Zaznaczają, że wywiady z telepracownikami i ich partnerami prowadzili w latach 2014-2016, kiedy zatrudnienie na zasadach telepracy występowało zaledwie w 4,5 proc. gospodarstw domowych w Polsce. Obecnie, w stanie zagrożenia epidemiologicznego, do domów wysłano dziesiątki tysięcy pracowników.

– Najprawdopodobniej dzieje się to w warunkach eksperymentalnych – niewiele firm może pochwalić się gotowymi procedurami czy instrukcjami wykonywania pracy zdalnie. Nawet jeżeli procedury np. BHP czy ochrony danych istnieją, nie spodziewamy się, że wraz z nimi pracownicy i pracowniczki mogą liczyć na wsparcie psychologiczne, doradcze (w zakresie nagłego łączenia życia zawodowego z rodzinnym) czy organizacyjno-architektoniczne związane tak z urządzeniem przestrzeni pracy, jak i z wyznaczeniem jej granic – piszą autorzy analiz.

Badacze podkreślają, że pracując w domu, można zaoszczędzić czas przeznaczony na dojazdy do pracy, który w Polsce wynosi średnio 8 godzin w skali tygodnia. Mimo tego konsekwencje podejmowania telepracy i jej wpływ na relacje rodzinne pozostają niejednoznaczne.

Praca w domu nie jest bowiem prosta i wymaga poważnej pracy organizacyjnej. Jest to wyzwanie technologiczne i społeczne dla pracowników, szefów czy całych zespołów, ale też poważna próba dla życia rodzinnego – podkreślają autorzy badania. ■

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

Jedną nogą w domu!

Choć musieli zrezygnować ze wspólnych treningów i meczów, nie rezygnują z przygotowań. Reprezentanci Polski w ampfutbolu mają dokładnie rozpisane plany indywidualnych ćwiczeń... i wielką motywację, bo na dziś wiele wskazuje na to, że szykowany na wrzesień krakowski turniej odbędzie się zgodnie z planem.



Fot. Paula Duda

15 tysięcy widzów na jednym stadionie – to w tej chwili widok nie do pomysłenia. Ale 20 września? To cały czas realne marzenie naszych reprezentantów i organizatorów imprezy. Oprócz opanowania epidemii, warunkiem musiałby być udział biało-czerwonych w finale na stadionie Cracovii. Do tego z kolei niezbędna jest 100-procentowa forma naszych zawodników.

Cel się nie zmienia

– Epidemia nie tylko nam skomplikowała życie, ale ja staram się koncentrować myśli na naszym celu, którym cały czas są wrześniowe mistrzostwa Europy w Krakowie. Wierzę, że odbędą się one w tych datach i w tym miejscu, które sobie zaplanowaliśmy – mówi trener reprezentacji Marek Dragosz.

Lista odwołanych lub odroczonych wydarzeń także w ampfutbolu jest długa. Zawieszono są zgrupowania reprezentacji oraz juniorów uczestniczących w programie Junior Amp Futbol, którzy szykują się do sierpniowego międzyna-

rodowego Junior Campu w Irlandii.

Nie odbędzie się kwietniowy, silnie obsadzony turniej towarzyski we Francji, którym nasi kadrowicze mieli rozpocząć sezon meczowy w starciach z Anglią, Holandią i gospodarzami.

Nie wiadomo kiedy wystartuje liga – Amp Futbol Ekstraklasa, która pierwotnie miała ruszyć już w marcu meczem ampfutbolowych sekcji Legii Warszawa i Widzewa Łódź.

Odwołany został też turniej ampfutbolowej Ligi Mistrzów, który miał odbyć się w maju w Bielsku-Białej, a o organizację którego mistrzowie Polski Kuloodporni Bielsko-Biała długo walczyli z „ampfutbolowym Realem Madryt”, czyli tureckim klubem Sahinbay.

Zagrożony jest też czerwcowy – jeden z najsilniej obsadzonych i najbardziej prestiżowych turniejów towarzyskich na świecie – Amp Futbol Cup, który co roku organizowany jest w Warszawie, a także dwumecz w Krakowie, który miał być dla kadry oraz kibiców ostatnim przetar-

ciem przed Mistrzostwami Europy. Zawieszono zostały również treningi wszystkich klubów w Polsce. Nie oznacza to jednak, że reprezentanci siedzą bezczynnie w domach. Praca nad tym, żeby tak nie było, rozpoczęła się już podczas ostatniego zgrupowania kadry, które odbyło się na początku marca – tuż przed wybuchem epidemii w Polsce. – Uruchomiliśmy narzędzia, których wcześniej nie używaliśmy, kontaktujemy się zdalnie. Zawodnicy wykonują pracę w domach, którą my monitorujemy – mówi trener Marek Dragosz.

Prace domowe

Akurat do treningów indywidualnych, chociaż w innej formule, zawodnicy ampfutbolowej kadry są przyzwyczajeni. W normalnych czasach zgrupowania kadry organizowane są raz w miesiącu, a o formę biało-czerwoni muszą dbać w klubach, ale też we własnych domach. – Takie treningi mieliśmy rozpisywane już wcześniej przez naszych kadrowych trenerów, tak by podtrzymać formę między zgrupowaniami i meczami reprezentacji – mówi obrońca Adrian Stanecki.

Każdy z zawodników otrzymał teraz indywidualny, dostosowany do sytuacji plan ćwiczeń. – To głównie ćwiczenie siłowe i stabilizacyjne. Można je nazwać akcją „podtrzymanie formy”. Do tego dochodzi bieganie o kulach, ale tylko dla tych, którzy mają do tego bezpieczne warunki – tłumaczy kapitan reprezentacji Przemysław Świercz. – Mamy również zdalne treningi mentalne. To głównie praca nad koncentracją. Jesteśmy dobrani w pary, jeden z nas jest zawodnikiem, a drugi trenerem, kontaktujemy się przez Skype’a, WhatsAppa – tłumaczy Świercz.

Najważniejszym pytaniem jest, czy plany są realizowane. Trener Dragosz wierzy w swoich zawodników. – Mam na tyle dojrzały i odpowiedzialny zespół, że nawet taką drogą będziemy

Połowa Igrzysk za nami

się w stanie przygotować się do tych mistrzostw – podsumowuje trener reprezentacji.

#JednąNogąDomu

Piłkarze reprezentacji Polski włączają się też w akcje propagujące odpowiedzialne zachowania, namawiając kibiców do pozostania w domach podczas epidemii. Hasztag przyświecający tej akcji #zostańwdomu uzupełniają charakterystycznym dla siebie hasłem #JednąNogąDomu, czym nawiązują do znanego z ampfutbolowych szalików „Jedną nogą w finale” i używanego w trakcie przygotowań do EURO „Jedną nogą w Krakowie!”.

– Ten wyjątkowy i trudny czas pokazuje, że piłka nożna, nawet w tak fantastycznym wydaniu jak ampfutbol, nie jest w życiu najważniejsza. Nadal jest ona jednak świetnym nośnikiem do przeprowadzania zmian społecznych, łączenia i promowania dobrych postaw. Dlatego robimy, co możemy, żeby teraz promować odpowiedzialność i solidarność oraz, jeżeli tylko okoliczności na to pozwolą, zorganizować Mistrzostwa Europy w Krakowie w planowanym terminie – podsumowuje prezes Amp Futbol Polska Mateusz Widłak. – Cały czas obserwujemy sytuację i mocno liczymy, że będzie ona na tyle stabilna, że będziemy mogli wrócić do normalności. Po tym ciężkim okresie chcemy dać trochę radości naszym kibicom i okazję do gry naszym zawodnikom. Dlatego, na razie z domów, ale dzień w dzień pracujemy nad organizacją EURO w Krakowie i liczymy, że 13 września spotkamy się na meczu otwarcia przy pełnych trybunach.

Mistrzostwa Europy w Krakowie są zaplanowane w dniach 13-20 września. Weźmie w nich udział 16 reprezentacji. Mecz otwarcia, półfinały i finał zostaną rozegrane na stadionie Cracovii. Ambasadorem Euro jest Robert Lewandowski. ■

Organizatorami Amp Futbol EURO Kraków 2020 są: Amp Futbol Polska i EAFF. Sponsor Główny: Grupa ENERGA. Sponsor: forBET. Partnerami imprezy są: UEFA RESPECT, PZPN, OSHEE. Projekt dofinansowany jest ze środków: PFRON i Ministerstwa Sportu. Honorowy Patronat nad turniejem objął Prezes Rady Ministrów Mateusz Morawiecki.

Amp Futbol Polska

7 marca zakończyła się zakopiańska część X Ogólnopolskich Zimowych Igrzysk Olimpiad Specjalnych, Zakopane-Bydgoszcz 2020. W stolicy polskich Tatr reprezentanci 15 oddziałów regionalnych Olimpiad Specjalnych z całej Polski rywalizowali o medale w narciarstwie biegowym, zjazdowym oraz biegu na raketach śnieżnych.

Między 17 a 20 marca do rywalizacji podczas drugiej części OZIOS przystąpić mieli sportowcy hokeja halowego, unihokeja i łyżwiarstwa szybkiego. 9 marca – jeszcze przed rozporządzeniem ministra zdrowia, zakazującym organizowania imprez masowych – Komitet Wykonawczy Olimpiad Specjalnych Polska podjął decyzję

o przesunięciu bydgoskiej części Igrzysk na drugie półrocze 2020 roku. Nowy termin zostanie podany po zniesieniu zakazu organizowania imprez masowych i po konsultacjach ze wszystkimi zaangażowanymi w organizację wydarzenia.

– Zależy nam, by drużyny unihokeja i hokeja halowego oraz łyżwiarze szybki mogli uczestniczyć w równie pięknym sportowym i społecznym wydarzeniu jak to, które zakończyliśmy w Zakopanem – podkreśla Joanna Styczeń-Lasocka.

Ogólnopolskie Zimowe Igrzyska Olimpiad Specjalnych, Zakopane – Bydgoszcz 2020 to blisko 480 sportowców z niepełnosprawnością intelektualną z całego kraju, których wspiera łącznie 514 trenerów, sędziów, lekarzy, wolontariuszy i organizatorów. Pierwsza część Igrzysk w Zakopanem zakończyła się ogromnym sukcesem sportowym i organizacyjnym.

– Jestem szczerze zaskoczona, że można tak szybko biegać na raketach śnieżnych! Ja sama używałam raket nie raz, ale nigdy w takim tempie, patrzę na zawodników tej dyscypliny z ogromnym podziwem – mówi Kinga Baranowska, znakomita polska himalaistka i Ambasadora Olimpiad Specjalnych Polska,



Fot. Adam Nurkiewicz

która kibicowała uczestnikom Igrzysk w Zakopanem.

– To były świetnie zorganizowane zawody z dobrym poziomem sportowym. Zawodnicy startowali na świetnie przygotowanych obiektach. Zarówno trasy zjazdowe w stacji narciarskiej Suche Ski, jak i obiekty COS OPO Zakopane zagwarantowały równą i profesjonalną rywalizację sportową – podkreśla Małgorzata Strzałkowska, Dyrektor ds. Sportu Olimpiad Specjalnych Polska.

Uczestnikom Igrzysk na pewno w pamięci pozostanie Ceremonia Otwarcia Igrzysk, gdy na Placu Niepodległości w Zakopanem zapłonął Ogień Nadziei. Rozpoczęcia Igrzysk dokonała Honorowy Patron Olimpiad Specjalnych Polska oraz Igrzysk, małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda. Muzyczną gwiazdą wieczoru był zespół Zakopower. Uroczystość poprowadził znany z TVP duet Marcelina Zawadzka i Tomasz Wolny, którzy także są Ambasadorami Olimpiad Specjalnych Polska. Nie zabrakło gwiazd sportu, sztuki i mediów oraz władz państwowych i samorządowych. ■

Oprac. Red.
Inf. nadesłana

„Kocham życie”

Każdy człowiek ma w sobie historię na książkę. Pani Alicja Kryłow, z którą spotkałem się w ŚDS w Kwietniewie, to historia na książkę składającą się z dwóch tomów. Do Środowiskowego Domu Samopomocy w Kwietniewie trafiła pośrednio poprzez chorobę męża. Dziś działa tam na kilku frontach. Bierze czynny udział w życiu domu, maluje i oddaje się swojej pasji, jaką jest pisanie wierszy oraz śpiewanie.

MATEUSZ MISZTAŁ

Już od dziecka lubiła pomagać drugiemu człowiekowi. Jak sama mówi, pomaganie innym, pomaganie słabszym nadaje życiu sens. Przez wiele lat była harcerką. Angażowała się także wolontariacko w różne akcje niesienia pomocy osobom starszym i niepełnosprawnym. Z niepełnosprawnością stykała się także w rodzinnym domu, za sprawą niepełnosprawności jej brata. Przez siedem lat była nauczycielką.

– Po pół roku pracy dołączyła do mojej klasy grupa 12 dzieci z niepełnosprawnościami. Razem było ich 48. Chodziło o to, by integrować ze sobą dzieci pełno- i niepełnosprawne. Został do nas też skierowany chłopiec, który trafił do grupy przedszkolaków, miał 2,5 roku. Był niesłyszący i nie mówił. Gdy dzieci kładły się spać, miały drzemkę, on potrafił jednego z kolegów dusić. Chciał w jakiś sposób zwrócić na siebie uwagę. To było dla mnie straszne przeżycie, ale musiałam tę grupę dzieci opanować. Z chłopcem, o którym wspomniałam, problemy mieli też rodzice. Ten okres przedszkolny trwał cztery lata. To był długi i żmudny proces, ale znakomicie na tego chłopca działała muzyka. Pamiętam, że przygotowywałam te dzieci do występu tanecznego. Proszę sobie wyobrazić, że po kilku miesiącach ćwiczeń ustawiłam go w pierwszej parze. On całą grupę „ciągnął”. Nie słyszał wygrywanej przeze mnie muzyki na pianinie, ale czuł rytm. Potem poszedł do normalnej szkoły, skończył tę szkołę, zdobył zawód. Jego ojciec otworzył warsztat samochodowy i razem z nim ten warsztat zaczął prowadzić. Nawiązałam z nim i z jego rodzicami świetną relację. Dziś cieszę się, że mogłam pomóc osobie, która przez wielu była skazywana na dożywotnie życie w zamkniętym ośrodku. Muzyka ma w so-

“

Wypełniła się przestrzeń wilgotnym powietrzem
Mgła walkę narzuciła łąkom
Jeszcze niebo granatowe
Jeszcze czujesz ziemi drżenie.

Ponad nami nieśmiało przebija się słońko
Ozon wypełnił w przestrzeni powietrze
Odchodzi burza z ulewnym deszczem.

Bocian wraca do gniazda
Niesie dzieciom śniadanie
Upragniona cisza z nami pozostanie.

Jeszcze echem się niesie krzyk żurawia w oddali
Żabi koncert nad stawem
Cicho szumią szuwały
Zapach leśnych konwalii
Widok spłoszonej sarny.

To prawdziwe życie
Właśnie u nas
Na Warmii.

Alicja Kryłow

bie coś niezwykłego. Ona potrafi dzieci nakręcić. Ten chłopiec muzyki nie słyszał, ale czuł ją w jakiś sposób. Widać było też, że taniec dawał mu dużo radości – wspomina Alicja Kryłow, podopieczna Środowiskowego Domu Samopomocy w Kwietniewie. – Byłam chyba trochę

zbyt wrażliwa. Były to czasy, gdy łatwo nie było. Zapraszałam wtedy do swojego domu dzieci. Takie, które w bardzo młodym wieku doświadczyły już bardzo dużo. Chciałam im pomóc. I dużo mnie to kosztowało, zwłaszcza psychicznie. Miałam też wiele własnych problemów.

Pamiętam, że było tak, że człowiek był już momentami tym wszystkim zmęczony, a i tak jeszcze próbowałam pomóc innym. Chyba po prostu już tak mam. Mąż mi kiedyś powiedział: „Zostaw to, bo świata nie zbawisz”. I musiałam ten zawód zostawić.

Pani Alicja ma też problemy zdrowotne. Zdiagnozowano u niej trzy wady wzroku i widzi coraz gorzej, ale jak podkreśla, mimo że przeszkadza to w realizowaniu jej pasji, jaką jest pisanie wierszy, nie przestanie tworzyć.

Pierwszy wiersz napisała w 2012 roku. Dziś w jej kolekcji jest ich już ponad 130. Tematyka jest bardzo różna. O wydarzeniach historycznych, miłości, przyjaźni, rodzinie, śmierci. Jedne mają za zadanie rozśmieszyć, inne wnieść trochę zadumy i refleksji.

– W zasadzie nie dotykam komputera. Ze względu na stan moich oczu nie wolno mi z niego korzystać. Jeśli znajdzie się czas, to mam tu na szczęście ludzi, którzy mi pomagają i przepisują to, co napiszę długopisem na kartce. Gdy byłam mała, lekarze mówili mi, że za 20-30 lat przestanę widzieć, mówili mi też, że bym próbowała w nocy uczyć się topografii mieszkania. I tak robiłam – zaznacza. – Moje pisanie wierszy to też forma rehabilitacji dla moich oczu. Gdy dzieci i mąż już spali, ja siadałam, zapalałam lampkę i pisałam. Pamiętam taką sytuację, gdy kiedyś zrobiliśmy bardzo fajną rzecz. Była grupa taneczna i do tego dołożyliśmy osobę, która rapowała mój wiersz. Nawet w jednym z konkursów otrzymaliśmy wyróżnienie. Z wierszami i ich tematyką jest bardzo różnie. Czasem ktoś mi temat podsunie, czasem zauważony gdzieś krajobraz jest bodźcem do napisania. Jest trochę we mnie takiej jesiennej melancholijności.

Pani Alicja trafiła do Kwietniewa pośrednio poprzez chorobę męża.

– Pochodzimy z Trójmiasta. Urodziłam się w Gdańsku. Ze względu na stan zdrowia męża przeprowadziliśmy się tu. Coraz szybciej rozwijające się miasto, ten przyływ nowoczesności spowodował, że nie dało się tam żyć. Postanowiliśmy zmienić styl i tryb życia, i przenieść się na te tereny – wspomina. – Choroba męża przez długi czas trudna była do zdiagnozowania. Nikt nie wiedział, co to jest.

Podobnych przypadków w skali kraju było 22. Diagnoza trwała 4,5 roku. Okazało się, że miał nowotwór trzustki. Bardzo trudna choroba do wykrycia. Mąż przeszedł wszystkie możliwe badania. Był jednym z najdroższych pacjentów Akademii Medycznej w Gdańsku.

Choroba objawiała się między innymi utratą przytomności i świadomości. Do tego niosła za sobą dużą ilość powikłań.

– Mieliśmy z mężem gospodarstwo. Przyjeżdżało wiele osób, z rodziny i znajomych. Często też dzieliliśmy się z nimi tymi zbiorami. Gdy przyszała choroba męża, gdy gospodarstwo było już nam trudniej prowadzić, to i niestety odwiedziny tych ludzi się skończyły. Prawdą jest, że prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie.

W 2011 roku w Elblągu przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie powstał projekt unijny skierowany do osób po różnych traumach, przejściach.

– Pamiętam panią Bożenę Łysy. Ona prowadziła ten projekt. Skupiła wokół niego zespół fachowców w postaci psychologa, lekarzy, psychiatrów, neurologów. Mieli oni za zadanie, że tak powiem, wyciągnąć ludzi na światło dzienne. Pozbierali takich biedaków z czterech gmin. I jeździliśmy tam. Były różne zajęcia, kino, teatr. Chodziło o to, by tych ludzi pobudzić do życia, do działania, by wrócili do społeczności, w której żyli przed przeżytą traumą. Był kiedyś tu, na tych terenach, przypadek morderstwa młodej dziewczyny. Miałam okazję poznać tę kobietę, Grażynę, która straciła córkę. To jest straszne przeżycie, ale dzięki jej historii wszystkich uczestników tego projektu połączyła jedność. Często rozmawiałam z nią i ona mi kiedyś powiedziała takie piękne zdanie: „Idź i siej dobro”. I to były też słowa, które sprawiły, że się tu znalazłam – opowiada.

Jak sama podkreśla, cieszy się, że może bywać w Środowiskowym Domu Samopomocy w Kwietniewie. Znajdują się tam osoby, które nie mają łatwej przeszłości. Pani Alicja postanowiła wnieść w progi domu także trochę kultury i zintegrować przy okazji lokatorów.

– Napisałam w 2012 roku takie przedstawienie kabaretowe pt. „Plotka”.

Występowaliśmy w różnych domach pomocy. Porozdzielałam role, pomagały mi oczywiście panie, które tutaj pracują i pan, który prowadzi z nami zajęcia z muzykoterapii. Wyglądało to dobrze – zaznacza pani Alicja. – W „Plotce” chciałam pokazać jak ta tytułowa plotka rozwija się na wsi. Idzie sobie plotka wesoła i słodka, i wędruje od księdza przez wójta do fryzjera i tak dalej. I jak to z plotką jest, ktoś coś po drodze dołoży, coś odejmie, coś źle usłyszysz, coś źle zinterpretuje. Cieszyłam się, gdy graliśmy to przedstawienie. Cieszyłam się, że możemy zaistnieć. Byliśmy m.in. w Orniecie i w Elblągu.

Pani Alicji bliska jest także muzyka. – Przez pewien czas chodziłam do szkoły muzycznej, uczyłam się tam między innymi gry na pianinie. Ta przygoda nie potrwała jednak długo, bo było to spore wyzwanie logistyczne. Trzeba było małą Alę zawieźć i odebrać, a w tamtych czasach nie było łatwo, brakowało samochodu. Uczyłam się też gry na akordeonie. Mijały kolejne miesiące nauki w szkole, a ja nie miałam instrumentu. Pamiętam, że dopiero w kwietniu rodzice mi go kupili. Rok szkolny mijał, a ja musiałam wszystkie muzyczne egzaminy w szkole pozdawać. Sąsiedzi mieli mnie wtedy chyba serdecznie dosyć, bo tego grania w domu było bardzo dużo. Muzyka towarzyszyła mi mniej więcej do trzydziestego roku życia. Występowałam w zespole Pieśni i Tańca Gdańsk, byłam też w chórze Związku Nauczycielstwa Polskiego. Kiedyś też udało nam się tutaj w ŚDS stworzyć zespół. Pamiętam, była tu pani, która pięknie grała na skrzypcach. Kiedyś wykonałyśmy w rozbiciu na kilka głosów utwór Leonarda Cohena pt. „Hallelujah” – mówi. – W moim życiu były śpiew, malarstwo, pisarstwo, taniec. Dziś za to ostatnie się już nie biorę. Cokolwiek jednak robiłam, powtarzałam, że kocham życie. Nie jest oczywiście tak, że zawsze jestem takim motylem. Schodzę też trochę na ziemię. ■

Środowiskowy Dom Samopomocy w Kwietniewie prowadzony jest przez Elbląskie Stowarzyszenie Organizatorów Pomocy Społecznej. Organizuje dla podopiecznych z Elbląga, Pasłęka oraz okolicznych wsi zajęcia plastyczne, taneczne, muzyczne, teatralne, kulinarne, rękodzielnicze. Środowiskowy Dom Samopomocy w Kwietniewie ma obecnie około 50 podopiecznych.

Wypadek odebrał im sprawność. W mieszkaniu treningowym nauczyli się żyć na nowo

Na motocyklu szukał wrażeń i wolności. Pędząc przed siebie, czuł się niezniszczalny. Jednak w sierpniu 2018 nie zapanował nad maszyną... Diagnoza lekarzy okazała się brutalna. Uraz rdzenia w odcinku lędźwiowym potocznie zwany „złamanym kręgosłupem”. Do tego połamane kości, duża utrata krwi, problemy z oddychaniem.

JUSTYNA GACH

Lekarze wiele godzin walczyli o 26-letniego wówczas Mateusza Zająca. Dostał drugą szansę, ale wszystkiego musiał nauczyć się od nowa.

– Nie miałem pretensji do losu, ale z siedzeniem na wózku nie pogodzę się nigdy. Na początku brałem udział w turnusach rehabilitacyjnych i po cichu liczyłem, że stanę na własne nogi. Szybko zorientowałem się, że te metody nie działają... Postanowiłem obrać inny kierunek i zacząłem szukać pomocy. Tak trafiłem na stronę Akademii Życia i Fundacji Podaj Dalej z Konina. Wyczytałem, że pomagają ludziom nauczyć się żyć na wózku – wyjaśnia Mateusz.

Po obejrzeniu zdjęć i filmików zachwycił go idea mieszkań treningowych. Martwiła jedynie odległość, bo Konin i jego rodzinna miejscowość dzieli 500 kilometrów. Jednak nie zastanawiał się długo i chwycił za telefon. Po rozmowie kwalifikacyjnej dostał się do projektu. Bez taryfy ulgowej.

– Trafiłem do mieszkania treningowego, które nie jest przystosowane dla osoby niepełnosprawnej – włączniki światła są wysoko, nie ma podjazdu na taras, w toaletach nie zainstalowano żadnych dodatkowych uchwytów, a blat kuchenny jest na standardowej wysokości. O to mi chodziło. Czuję się tu znakomicie i normalnie, bez taryfy ulgowej. Nie chcę, żeby ludzie patrzyli na mnie tylko przez pryzmat wózka. Tutaj to ja muszę się dostosować do mieszkania i do wyzwań, jakie stawia codzienność – dodaje Mateusz.

W Koninie jest już kolejny miesiąc. Wylicza, że z mieszkania wychodzi samodzielnie do miasta, robi zakupy,



Jarek podczas aktywnej rehabilitacji

pranie, gotuje i sprząta. W rodzinnym mieście jest uwięziony w mieszkaniu na drugim piętrze bez windy. Aby wyjść, o pomoc musiał prosić mamę, która niedawno odwiedziła go w Koninie.

– Kiedy zobaczyła jak świetnie daję sobie radę, to kamień spadł jej z serca. Bliscy martwią się, jak potoczy się moje życie na wózku... Dziś mama wie, że mieszkania treningowe to najlepsze miejsce, do którego mogłem trafić. Codziennie uczę się czegoś nowego, codziennie jestem coraz bardziej niezależny! Ją to bardzo cieszy, a mnie jeszcze bardziej – mówi Mateusz.

Spodobało mu się w Koninie tak bardzo, że po zakończeniu projektu chce się tu przeprowadzić. Już szuka własnych czterech kątów i na pewno będzie starał się o pracę.

– Mieszkania treningowe Fundacji Podaj Dalej dały mi tak wiele, że nie chcę tego zaprzepaścić. Lubię zajęcia na ba-

senie i treningi koszykówki, na które się zapisałem. Ludzie, którzy tworzą ten projekt są niesamowici, budują taką atmosferę, że tu się chce żyć!

O co chodzi w mieszkaniach treningowych?

Mieszkania treningowe to nie tylko sam lokal i odnajdywanie się w jego wnętrzu. To także szereg zajęć, na których uczestnicy uczą się angielskiego, spotykają się z doradcą zawodowym, logopedą, dietetykiem czy psychologiem. Biorą udział w zajęciach na basenie, fizjoterapii, mają masaże i treningi sportowe. Bardzo potrzebne są także zajęcia z techniki jazdy na wózkach, podczas których uczestnicy ćwiczą zjazd, pokonywanie barier i balans z instruktorami, którzy sami poruszają się na wózku.

Współlokatorem Mateusza jest Jarosław Łukaszuk z Podlasia. Poniedziałek

3 grudnia 2018 roku miał być zwykłym dniem. Rano wyruszył autem do pracy. Był kierowcą zawodowym. Wpadł w poślizg, dachował i wylądował w rowie. Nie stracił przytomności, ale od razu poczuł, że coś jest nie tak. Już w aucie nie mógł ruszać rękoma i nogami. Kolejne dni w szpitalu nie przynosiły dobrych wieści.

– Ciężko było przyjąć słowa lekarzy: uraz kręgosłupa w odcinku szyjnym C6-C7 i niedowład czterokończynowy. Te informacje doszły do mnie dopiero kilka dni później. Zawsze byłem osobą, która nie lubi jak się jej coś narzuca. Sam ustalałem co robię i jak, a tu całkowita zmiana sytuacji. Szok! Po dwóch tygodniach od operacji zacząłem ćwiczyć. Potem trafiłem na oddział rehabilitacyjny. Dopiero po pół roku wyszedłem do domu – opowiada 36-letni Jarek.

Aby przystosować się do życia na wózku, pojechał na obóz aktywnej rehabilitacji. Tam spotkał asystentów i pielęgniarki z Konina, którzy opowiedzieli mu o mieszkaniach treningowych. Zachęcony i zmotywowany przez żonę od stycznia tego roku jest uczestnikiem projektu.

– Nie oszukujmy się. Jeśli człowiek jest aktywny zawodowo, a nagle z dnia na dzień traci sprawność i pracę, to liczy każdą złotówkę. Nie dość, że na początku trzeba kupić wózek, to jeszcze należy zmienić garderobę – kupować rzeczy luźniejsze, by łatwiej było je zakładać, większe o rozmiar buty, by krążenie w nogach było lepsze. Do tego rehabilitacja, która jest kosztowna i życie. Dlatego fakt, że w projekcie mogę brać udział bezpłatnie jest dla mnie dużym odciążeniem – podkreśla Jarek.

Przyznaje, że chce zdobyć jak najwięcej umiejętności, by nie być ciężarem dla swojej rodziny. W domu czekają na niego żona oraz 13-, 12- i 3-letnie dzieci. – Moim celem jest przeżyć dzień w taki sposób, abym rano bez pomocy wstał i się ogarnął, a wieczorem samodzielnie położył się spać. Bliscy mają skłonność do wyręczania i nadskakiwania nam. Robią to z dobroci serca, ale przez to człowiek staje się leniwy i nie jest w stanie nauczyć się nowych rzeczy.



Mateusz podczas aktywnej rehabilitacji

Trudne początki

Przyznaje, że grafik zajęć jest bardzo napięty. To mu odpowiada. Najbardziej ceni sobie ćwiczenia wzmacniające, fizjoterapię i techniki jazdy na wózku.

– Nie ukrywam, że dla początkującego wszystko jest trudne. Z instruktorami uczę się nawet bezpiecznie przewracać. Zaliczyłem już tyle gleb, że mam mnóstwo plastrów. Jednak każda wywrotka zbliża mnie do celu. Człowiek w domu może obejrzeć sobie filmiki, jak zjechać ze schodów czy z krawężnika. Wydaje się to dziecinnie proste. Gdy próbujesz – okazuje się być wyczynem. Dlatego cieszę się, że nie muszę robić tego sam, że w Fundacji Podaj Dalej obok mnie są profesjonaliści, którzy mi pomogą, doradzą, zdradzą triki, nauczą bezpiecznych metod. To jest nieporównywalne do samodzielnego poruszania się na wózku w domu – wylicza Jarek.

Jest na początku drogi, ale już myśli

o dostosowaniu swojego auta, aby samodzielnie móc prowadzić. Będzie mógł to zrobić dopiero wtedy, gdy wzmocni ręce i poprawi kondycję. W mieszkaniach treningowych pracuje nad tym każdego dnia. Nie wyklucza, że będzie chciał kontynuować przygodę z projektem po przerwie dla rodziny.

Mieszkań treningowych nie byłoby bez asystentów. W codziennych sprawach Mateuszowi i Jarkowi pomagają Oktawia i Zbyszek.

– Na początku jesteśmy blisko uczestników, ale wymagamy od nich dużo już od wejścia do mieszkania. Z czasem się wycofujemy, czekając tylko na ich sygnał. Wierzymy w nich, motywujemy, bo często jest tak, że nie wiedzą, jak wiele są w stanie zrobić samodzielnie. To nas cieszy, kiedy codziennie widzimy progres, a każdy dzień kończy się ich kolejnym małym sukcesem. Dla innych czasem niezauważalnym – mówi Oktawia.

– Nie wyręczamy, ale pokazujemy i podpowiadamy. Czasami szybko się zniechęcają, myślą, że coś jest nie do przejścia. Denerwują się na nas, ale my ten gorszy czas musimy przeczekać. Doradzamy też w kwestii doboru wózka, rozwiązań logistycznych i uczymy planować. Niektórzy dopiero w mieszkaniach treningowych dowiadują się, że pewne czynności zajmują im trzy razy więcej czasu. W domu tego nie odczuwali, bo dookoła mieli rodzinę, która ich we wszystkim wyręczała – dodaje Zbyszek.

Kto może się zgłosić do mieszkań treningowych

Do mieszkań treningowych Fundacji Podaj Dalej w Koninie mogą zgłosić się osoby z urazami kręgosłupa, a także z mózgowym porażeniem dziecięcym bez względu na miejsce zamieszkania. Trzeba mieć ukończone 18 lat. Wszystkie szczegóły i formularz zgłoszeniowy znajdują się na stronie mieszkaniatreningowe.pl.

O tym, gdzie trafią chętni, decydują organizatorzy projektu, po przeprowadzeniu rozmowy kwalifikacyjnej. Fundacja Podaj Dalej prowadzi kilka mieszkań treningowych. Nie wszystkie są jak to, w którym obecnie mieszkają Mateusz i Jarek. Są także mieszkania wyposażone w niezbędne elementy ułatwiające życie niepełnosprawnym. O lokalizacji decydują możliwości fizyczne uczestnika, jego potencjał i motywacja.

Teraz wiem, że mogę wszystko

– Jeśli jest takie miejsce jak to i w dodatku bezpłatne, to należy spróbować. Osoby po urazach nie mają nic do stracenia, a w mieszkaniach treningowych zwanych Akademią Życia mogą nauczyć się ważnych rzeczy, które odmienią ich los. Dzięki temu projektowi poczułem, że wózek nie musi mnie definiować, choć wiem, że przede mną jeszcze mnóstwo pracy. Zamierzam się rozwijać i cieszyć życiem – podsumowuje Jarek. – Tu spotkałem ludzi, którzy jeżdżą na wózku od kilkunastu lat. Ja od roku. Przekazali mi ogrom wiedzy! Nigdy nie dowiedziałbym się o wielu rzeczach, siedząc w domu, leżąc w szpitalu czy jeżdżąc na turnu-



Jarek i Mateusz

sy... Kiedy nie mamy zajęć w grafiku – wychodzimy do kina, spotykamy się na pizzę, wymieniamy doświadczeniami. Wiedziałem, że w mieszkaniu treningowym bez ułatwień będzie mi ciężko. I o to mi chodziło, bo zamierzam odnaleźć się w każdym miejscu, w każdym domu, a tam nie będzie drabinek czy uchwytów. Od kiedy odważyłem się wyjść samodzielnie do miasta wiem, że mogę wszystko – dodaje Mateusz.

W projekcie Fundacji im. Doktora

Piotra Janaszka Podaj Dalej, który ruszył w 2013 roku wzięło udział już ponad 100 osób z całego kraju. Organizacja cały czas zdobywa środki, by uczestnicy nie musieli płacić za pobyt w mieszkaniu. To unikatowe rozwiązanie, które daje nadzieję na samodzielne życie po wypadku. Absolwenci zakładają rodziny, pracują, uczą się i realizują swoje pasje i marzenia. Nie boją się prosić o pomoc, a nade wszystko stają się motywacją dla innych. ■

Jesteś osobą niepełnosprawną ruchowo? Masz ukończone 18 lat? Chcesz być człowiekiem niezależnym? Przyjeźdź do mieszkań treningowych Fundacji Podaj Dalej w Koninie.

Mieszkania treningowe to autorski projekt aktywizacji życiowej osób z niepełnosprawnością ruchową, realizowany w Koninie od 2013 r. przez Fundację im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej. Kilkumiesięczny program obejmuje m.in. treningi samodzielności, zajęcia aktywnej rehabilitacji, spotkania z psychologiem i doradcą zawodowym.

Informacji o projekcie udziela:

Zuzanna Janaszek-Maciaszek – e-mail: zuzanna.janaszek@podajdalej.org.pl.
Dodatkowe informacje i formularz rekrutacyjny dostępne są na stronie mieszkaniatreningowe.pl.