Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 12/276 2020

www.razemztoba.pl • Razem każdego dnia • Razem już 23 lata

„Tu odkrywamy talenty”

O tym, jak istotna jest sztuka w terapii osób z niepełnosprawnościami, opowiada Magdalena Magalska, terapeutka w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Grudziądzu, tegoroczna laureatka nagrody zarządu województwa kujawsko-pomorskiego dla najlepszych terapeutów zajęciowych.

Wykonuje pani bardzo potrzebny, choć często niedoceniany zawód. Na czym dokładnie polega pani praca? Kim są podopieczni?

Od szesnastu lat, czyli odkąd powstał nasz warsztat, pracuję jako terapeuta w pracowni artystycznej. Na co dzień mam pod opieką pięcioro uczestników, są to osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności intelektualnej. Zajęcia, które prowadzę, to przede wszystkim muzykoterapia, teatroterapia i choreoterapia. Staramy się rozwijać zdolności wokalne podopiecznych, wspólnie muzykujemy, mamy sesje recytatorskie i ruchu scenicznego. Inscenizujemy bajki i inne małe formy sceniczne, odgrywamy scenki kabaretowe i skecze, tańczymy z wykorzystaniem improwizacji ruchowych i prostych układów tanecznych. Nie bez znaczenia jest też terapia śmiechem.

Fot. Szymon Zdziebło/tarantoga.pl dla UMWKP

Co jest celem terapii?

Oprócz rzeczy, które już wymieniłam, także kształtowanie wyobraźni oraz zdolności plastycznych i dekoratorskich. Podopieczni samodzielnie dobierają techniki pracy podczas realizacji własnych projektów: dekoracji do inscenizacji, rekwizytów, ozdób. Uczą się też współdziałania w grupie, świadczenia wzajemnie pomocy, wytrwałości i cierpliwości, odpowiedzialności za powierzone zadania. Zajęcia kształcą koncentrację i podzielność uwagi, pamięć (kiedy uczymy się tekstów piosenek, wierszy i ról w naszych sztukach), precyzję i staranność.

Można generalnie powiedzieć, że terapia artystyczna rozwija kreatywność i zaangażowanie, a wszelkie formy kontaktu ze sztuką – muzyka, teatr, plastyka – pozwalają podopiecznym rozwijać wrażliwość emocjonalną i zdolności, odkrywać talenty.

Co daje pani największą satysfakcję zawodową?

Każdy, nawet najmniejszy, sukces podopiecznych. Każdy z nich zmaga się przecież na co dzień z wieloma barierami życiowymi. Pomimo wielu przeciwności potrafią cieszyć się życiem i spełniać w swoich pasjach. Są zawsze otwarci na nowe wyzwania. Jeszcze większą satysfakcję sprawiają mi jednak bezwarunkowa i spontaniczna radość podopiecznych w kontakcie z szeroko pojętą sztuką i szczera wdzięczność moich artystów. Wierzę, że mogą wiele dokonać i, pomimo wielu schorzeń, doskonale odnaleźć się w każdej sytuacji.

Za sukces profesjonalny uważam nagrody i wyróżnienia moich artystów na festiwalach i przeglądach regionalnych i ogólnopolskich. Niezwykle budujące jest to, że doceniane są ich talenty, wkład pracy i zaangażowanie.

Czym jest dla pani nagroda zarządu województwa?

To ogromna satysfakcja i motywacja do dalszej pracy, potwierdzenie bycia potrzebnym i pomocnym drugiemu człowiekowi. Budujące jest też to, że dzięki inicjatywie zarządu województwa osoby z wieloma potrzebami są społecznie bardziej zauważane, a przy okazji zauważeni i docenieni są też ci, którzy, tak jak ja, przyczyniają się do ich kształcenia i rozwoju, również w kontekście zatrudnienia i równouprawnienia, prawa do satysfakcjonującego życia.

Serdecznie dziękuję za docenienie naszej grupy zawodowej. Jest mi niezmiernie miło, że mogłam odebrać tę nagrodę z rąk marszałka województwa.

Biuro Prasowe Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Kujawsko-Pomorskiego
Źródło: kujawsko-pomorskie.pl

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

REDAKCJA:
Rafał Sułek (red. naczelny)
Monika Szałas
Mateusz Misztal
Teresa Bocheńska

Janusz Komorowski
Paweł Rodziewicz
Paweł Gwardyński
Damian i Ilona Nowaccy
Paweł Borowiecki
Agnieszka Pietrzyk

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

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

DRUK:
PPUH APLAUZ

NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy. Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL). Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

WARTO PRZECZYTAĆ

8 „Sztuka Osób Niepełnosprawnych". Kiedy poznamy zwycięzców?
9 „Ciche godziny" w sklepach Stokrotka
12 40 lat minęło jak jeden dzień
15 „Senior maluszka tuli"
16 Ludzie bez barier
30 „Jak mniej myśleć?"
31 „Czytaj jak profesor", czyli jak czytać między wierszami
32 Zapomniani wojownicy
34 Wyższe limity dorabiania dla rencistów i emerytów
35 Informacje o kwarantannie i izolacji na Platformie Usług Elektronicznych
36 Świąteczne promocje. Jak bezpiecznie polować na internetowe okazje?
38 Legia mistrzem Polski
39 Ampfutbolowy debiut w rankingu Forbesa
40 Guttmanny wręczone. Kinga Dróżdż Sportowcem Roku
42 „Gdy kruczy w brzuchu, nie wypuszczaj duchu"

ELBLĄG

20 Najcenniejsze, co można dać
21 Wolontariat – doskonała szkoła charakteru
22 Elbląg na święta
23 Razem przeciw niebezpieczeństwom
24 Świąteczne alternatywy elbląskiego PSONI

W REGIONIE

26 Wesprzyj sklepy społeczne
27 Pomóż seniorom!
28 25 lat UTW na Warmii i Mazurach
29 Stalowe Anioły przyznane

OKIEM NACZELNEGO

4 Tradycja rzecz święta?

ŚWIAT TERESY

5 W betlejemskiej szopce

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

6 Świątecznie? Oczywiście, że tak!

Z PASJĄ NA WÓZKU

10 Jak wspierać osoby wysoko wrażliwe?

Jak można nie lubić Świąt Bożego Narodzenia? Jeszcze do niedawna wydawało mi się to niemożliwe. Dziś powoli zaczynam rozumieć tych, którzy w tym okresie rezerwują sobie wyjazdy do ciepłych krajów, wyjeżdżają odpocząć i przy okazji coś pozwiedzać. Naprawdę, stwierdzenie to przychodzi mi z trudnością, ale trudno przeczyć faktom.

Żyjemy coraz szybciej i intensywniej, a co za tym idzie, perspektywa kilku dni wolnych z pewnością nie napawa chęcią spędzenia ich przy świątecznej gorączce kulinarno-porządkowo-sklepowej. Rozwój społeczeństwa sprawia, że tradycja przestaje być taką, jaką była do tej pory. Staje się czymś, co powoli zamiera i niestety, jak bardzo by się bronili przed tymi i oburzali na nas zarówno nasi rodzice, jak i pewne grupy społeczne, to tylko kwestią czasu pozostaje fakt, że to, co pamiętamy z czasów dziecięcych, odejdzie w niepamięć. Historia już pisze się na naszych oczach. Wystarczy wyjrzeć za okno. Święta Bożego Narodzenia jeszcze do niedawna kojarzyły się z zimową aurą, śniegiem oraz mrozem szczypiącym poliki, uszy i nos. Co z tego mamy dziś? Przypomina ktoś sobie białe święta, szczególnie na Żuławach, skąd piszę te słowa?

Z drugiej strony młodsze pokolenie coraz mniejszą wagę przywiązuje do obchodzenia świąt tak, jak to robili nasi rodzice. Mam takie wrażenie, że ma to związek z gąszczem codzienności, gonitwą za pracą i postępującą komercjalizacją, która już od kilku lat „atakuje" zewsząd świętami tuż po postawieniu pierwszolistopadowego znicza na grobie bliskich. Kiedy więc nastają te radosne trzy dni w roku, choinki w wielu domach stoją ostatkiem sił, a wielu myśli już o Sylwestrze. I jeszcze tylko najmłodsi z iskierkami w oczach czekają na te święta, szczególnie, że już drugi raz w miesiącu Mikołaj przyniesie im prezenty.

Zdaję sobie sprawę, że bardzo generalizuję i jest jeszcze wiele rodzin, w których tradycja tychże świąt nadal jest kultywowana w sposób właściwy, lecz zastanówmy się sami, ile wysiłku, nerwów, stresu i niepotrzebnej złości to wszystko kosztuje. A przecież ma to być radosny czas. Nie dziwi mnie więc fakt, że coraz więcej osób rezygnuje z tej gorączki i spędza święta „po nowemu" – odpoczywając przy tym od bolączek dnia codziennego i z dala od stresów i obowiązków. Osobiście bardzo lubię Święta Bożego Narodzenia. Irytuje mnie, o czym pisałem już wyżej, gorączka przygotowań i „klimat" świąt w przestrzeni publicznej od listopada. Nie dla mnie ubieranie choinki przed Wigilią i wyjazdy z dala od rodziny i najbliższych. Choć przyznaję, im bliżej 24 grudnia, tym moje opanowanie i nerwy wystawiane są na coraz większe próby. Bywają momenty, kiedy naprawdę mam ochotę rzucić to wszystko i gdzieś wyjechać lub po prostu zostać w domu ze słuchawkami w uszach, słuchając ulubionej muzyki bądź siedząc przed telewizorem, oglądając kolejny film lub serial. Marzy mi się od dłuższego czasu takie błogie lenistwo i odsunięcie wszystkiego tak głęboko w kąt, by organizm mógł złapać głębszy oddech. Szybko jednak się reflektuję i po głębszym namyśle stwierdzam, że jednak wolę spędzić ten czas z najbliższymi, a na „reset" kiedyś przyjdzie czas.

Tegoroczne święta, choć inne ze względu na obostrzenia, nie będą takie jak dotąd, lecz najważniejsze, by były rodzinne. Będą to też pierwsze święta mojej córki – tym bardziej chcę, by to był wyjątkowy czas. Pierwszy raz zobaczy choinkę – może i śnieg, „skubnie" trochę opłatka, odwiedzi szopkę, wysłucha kolęd. I to właśnie najmłodsze pokolenie sprawia, że tacy jak ja – choć na co dzień zabiegani, zapracowani – „przyspieszą jeszcze bardziej", by te trzy wyjątkowe dni w roku spędzić rodzinnie, w wyjątkowej świątecznej aurze – tak jak to było kilkanaście lat temu, gdy sami byliśmy dziećmi.

Nie wszystko jednak uda się odtworzyć i nie wszystko jest od nas zależne. Wówczas pozostają wspomnienia i opowieści. W te dni rozmawiajmy więc ze sobą, swoimi dziećmi. Wspominajmy, jak to było kiedyś, pokazujmy zdjęcia. Pozostawmy w ich świadomości ślad, że świąteczny czas może być wyjątkowy. Być może dzięki temu tradycja pięknych, kolorowych i rodzinnych świąt przetrwa dłużej.

Życzę Państwu wszystkiego, co najlepsze na te nadchodzące święta, niech będą prawdziwie radosne, kolorowe i rodzinne, a w roku 2021 – powrotu do normalności znanej sprzed 2020 (chyba niczego więcej do szczęścia obecnie nam nie potrzeba). Zapraszam też do odwiedzania nas zarówno na razemztoba.pl, jak i na naszych profilach w mediach społecznościowych. Do zobaczenia i do usłyszenia. Jesteśmy #CodziennieRazemzToba

PS. Jak już napisałem, w rzeczywistości trudno jest wrócić do tego, co już za nami. Pozostają nam tylko wspomnienia. Takiego problemu nie ma w przestrzeni internetu. Stąd spieszę poinformować, że na razemztoba.pl powstaje nowa przestrzeń, która pozwoli naszym stałym Czytelnikom przypomnieć sobie teksty, które pojawiały się na naszych łamach na przestrzeni całego okresu funkcjonowania redakcji. Nasi nowi Czytelnicy będą mieli okazję ku temu, by poznać „nowe – stare" oblicze „Razem z Tobą". Nie zabraknie zatem „Pokaż język", „Widziane z chorej strony", „Historii elbląskich kościołów", przygód „Pitera i Bolko" czy spotkań „Sam na sam z psychologiem". Część z tych materiałów będzie dostępna również w wersji audio, więc będzie można ich słuchać w każdej chwili. Zapraszam serdecznie do zaglądania na naszą stronę. Nie podaję jeszcze daty startu tego projektu, gdyż jak dobitnie pokazał nam rok 2020, planowanie czegokolwiek na dłuższą metę ma taki sens jak czekanie na przyjazd pociągu w miejscu, gdzie nawet mech na peronie już nie rośnie. Wierzę jednak, że wszystko to jest kwestią niezbyt długiego czasu. Już dziś z kolei na razemztoba.pl znaleźć można miejsce z materiałami przygotowanymi w formie audio. Są to obecnie w dużej mierze materiały historyczne dotyczące regionu Warmii i Mazur, z czasem jednak będziemy zwiększać tę kolekcję o nowe materiały – także te wspomniane wyżej: archiwalne.

Rafał Sutek

W betlejemskiej szopce

W jednym z odcinków znanego serialu „Ojciec Mateusz”, którego akcja dzieje się w okresie Bożego Narodzenia, Babcia Lucyna, obserwując jak Maryja, Józef, aniołowie i pasterze ćwiczą swoje role, w pewnej chwili wola: „Co to za jasełka bez osiołka!”. I idzie po osła do stojącej na rynku miejskiej szopki. Zwierzęta od wieków mają swoje miejsce w bożonarodzeniowej tradycji. W stajence obok Świętej Rodziny muszą obowiązkowo znaleźć się wół, osioł i owce, które przychodzą razem z pasterzami odwiedzającymi nowonarodzonego Jezusa. Wigilijnym opłatkiem dzielono się z domowymi i gospodarskimi zwierzętami, do dziś w wigilię dzieci nasłuchują, czy zwierzęta przemówią ludzkim głosem.

TERESA BOCHEŃSKA

Fot. pixabay.com

Ma to głęboki sens teologiczny, nie do końca zrozumiały dla współczesnych chrześcijan. Jezus przychodzi na świat, żeby go zbawić – przynosi ze sobą nadzieję na zwycięstwo dobra. Ta nadzieja obejmuje nie tylko ludzi, według przekazów biblijnych dotyczy całego stworzenia – od człowieka do mrówki. Cały stworzony świat jest jednością, wszystkie stworzenia dotyka to samo zło, śmierć i cierpienia. Było to zrozumiałe w czasach, gdy ludzie żyli w symbiozie z naturą: zwierzęta towarzyszyły im w pracy, pola i lasy dawały pożywienie i lekarstwa, znajomość zjawisk i praw natury była niezbędna do przetrwania.

Bezpośrednim źródłem chrześcijańskiej tradycji umieszczającej przy żłóbku Pana Jezusa wołu i osła jest tekst zaczerpnięty z pierwszego rozdziału Księgi proroka Izajasza, gdzie czytamy: „Wół zna swego gospodarza i osioł – żłób swego pana, a Izrael Mnie nie poznaje, mój lud niczego nie rozumie” (Iz 1,3). Prorok zarzuca tu Izraelitom, że nie chcą lub nie umieją rozpoznać w Bogu Ojca i nie chcą pełnić Jego Woli, podczas gdy nawet wół i osioł rozpoznają swoich gospodarzy...

Tradycję szopki betlejemskiej zapoczątkował św. Franciszek z Asyżu – czy w pierwszej szopce znalazły się zwierzęta, nie wiem, ale znając miłość św. Franciszka do wszystkich stworzeń, zwłaszcza do zwierząt, które traktował jak młodszych braci, przypuszczam, że tak.

Dzisiaj obecność wołu, osiołka i owiec w stajence betlejemskiej, ogrzewających Boże Dzieciątko, tak jak i wspomniane ludowe tradycje, przypominają o braterstwie wszystkich stworzeń, które wspólnie dzielą ziemię, wodę i powietrze, wszystkie cierpią, gdy świat gnębią pożary, powodzie i huragany, i wspólnie czekają na Królestwo Boże.

W szczycącej się wysoką cywilizacją Europie większość ludzi mieszka teraz w miastach, gdzie towarzyszą im głównie domowe psy i koty, roślinność służy do wytchnienia w sadzonych i kształtowanych ich rękami miejskich parkach i skwerach, a kontakty z naturą ograniczają się często do niedzielnych wycieczek do lasu posadzonego rękami leśników. Gdy jeszcze do tego urlopy spędza się w odgrodzonych od naturalnego otoczenia kurortach, łatwo uwierzyć, że człowiek jest panem świata, z którym może robić, co chce. Ale nawet wtedy, gdy poświęci się nieco uwagi oswojonej faunie i florze, można się nimi zadziwić.

„Czy nie wydawało wam się nigdy, że zwierzęta mają maski, że gdzieś za uszami schowano troki albo zamki, którymi zostały przymocowane, i że te maski są tak samo zagadkowe, enigmatyczne – i w pewien sposób emblematyczne – jak maski ludzi? Kto więc kryje się pod postacią kota sąsiadów i kim jest ta wesoła suczka yorka, którą codziennie widuję na klatce schodowej? Kim jest świnia, kura i krowa?” – pisze Olga Tokarczuk w eseju „Maski zwierząt”, zawartym w jej najnowszej książce „Czuły Narrator”. Są ludzie – uważa pisarka – którzy, jak wspomniana w eseju Jane Goodall, „mają wrażliwość, zmysły, rozum i uczciwość, żeby przeniknąć uprzedzenia i iluzje. Spojrzeć przez te dziwne maski i ujrzeć pod nimi inne, niepojęte i bliskie nam istoty, jakimi są zwierzęta”.

Spójrzmy na wołu i osła w betlejemskiej szopce jak na bliskie nam stworzenia, które dzielą z nami trud życia i nadzieję. ■

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.

Świątecznie? Oczywiście, że tak!

Grudzień. Nic na to nie poradzimy – automatycznie kojarzymy ten miesiąc ze Świętami Bożego Narodzenia. Tak już jest. Nie szkodzi, że to kalendarzowo zaledwie trzy dni z całego miesiąca – gdy tylko miną andrzejki (a nawet i wcześniej) wchodzimy w grudniowo-świąteczny nastrój.

W tym roku, kiedy jedna niepewność goni drugą, kiedy planowanie czegokolwiek stało się wyzwaniem, a niepokój towarzyszy nam na co dzień, trzeba skupić się na tym, co pewne, na co na bank możemy liczyć. Grudzień jest jedną z nich. Przyszedł i póki świąt nie będzie, nigdzie się nie wybiera. Cudownie byłoby, gdyby taką pewną pozycją był też śnieg. Cóż bardziej magicznego niż spadające z nieba płatki? Wszakże o „White Christmas" niejedną pieśń napisano. Niestety – aż tak się zapędzić nie możemy...

Wiemy podświadomie, że jednak święta nie będą takie jak zawsze, a przynajmniej tak zakładamy. Co to tak naprawdę oznacza? Dlaczego z takim niepokojem o nich myślimy w tym roku i co tak naprawdę ma się zmienić?

W obliczu tak dużego niepokoju, co wielu spraw, jak choćby ile osób będzie mogło zasiąść przy stole i czy w ogóle uda nam się spotkać, my już postanowiliśmy – skupimy się na tym, co jest pewne. Na stałych elementach, które stopniowo, krok po kroku, wprowadzają nas w ten, jakże unikalny i ulotny, świąteczny nastrój.

Dla nas to jeden z najpiękniejszych okresów w roku. Nawet jeżeli nie wygląda jak w świątecznych filmach, które uwielbiamy oglądać, ale im dorównać to wyzwanie... Tam zawsze jest mnóstwo zaskakująco puszystego śniegu, a ozdób i lampek na metr kwadratowy jest zwykle tyle, że niejeden sklep by tego u nas nie ogarnął. Do tego wszyscy mają stroje, makijaże i fryzury jakby zaraz zasiadali do stołu świątecznego, nawet jeśli wynoszą tylko śmieci albo wychodzą przed

Fot. archiwum prywatne autorów

obwieszony lampkami dom, przywitać się z sąsiadem.

Pomimo to uwielbiamy je oglądać! Cała w tym magia. Cała radość w tym patosie. One są bardzo stałym punktem zaczepienia i prowokują bardzo dużo kreatywności świątecznej. Pojawia się ich tyle, że spokojnie wystarczy oglądania do Wielkanocy. Oczywiście od razu chcemy jak najszybciej mieć tak u siebie w domu. Zwykle kończy się na choince, stroiku na stole i lampkach w pokoju, ale zapał zawsze jest ogromny!

Ogranicza nas tylko wyobraźnia (no i może powierzchnia mieszkania i zasobność portfela). Dookoła same pokusy. Nie da się przejść obojętnie obok kiermaszu świątecznego, który przypomina wioskę Świętego Mikołaja i wszystko tam jest NIEZWYKLE POTRZEBNE. Dlatego właśnie już w połowie listopada owinęłam lampkami wszystko, co stało na komodzie, a z każdego takiego pobytu na kiermaszu wracam z gwiazdą betlejemską. Czemu nie?! Potem brakuje czasu, żeby się wszystkim nacieszyć, a pod koniec stycznia to już nie ten klimat...

Gdy już obwiesimy lampkami co się da i ozdoby świąteczne zaczną podejrzanie codziennie pojawiać się na coraz to nowych miejscach w domu, czas na kolejny pewnik: zakupy. Nieodłączna część świąt. Muszą być robione w pośpiechu i szaleńczym pędzie. Nieważne, że rodzina może nie spotka się w tak szerokim gronie jak zawsze, nieważne, że w skle-

Fot. archiwum prywatne autorów

pie mogą być „dwie osoby na dział" – 3 kilogramy kapusty na bigos musi być i nie ma dyskusji. Jak już się je upchnie w garnku z przepisowym mięsem w ilości nie mniejszej, to ma się gotować tydzień, bo inaczej świąt nie będzie i już. Mniej więcej w tym samym czasie muszą też powstać ciastka, obficie polane i posypane wszelkimi dostępnymi do tej czynności kolorowymi specyfikami. Tego nikt nam nie odbierze. Tego nie damy sobie odebrać.

Są więc ozdoby rodem z filmów, bigos i ciastka. Co jeszcze będzie na bank? Ano prezenty. Co prawda Mikołaj obecnie świadczy usługi online, ale prezenty muszą być. Bez nich się nie da również przejść świąt, a pomysłowość w pozyskiwaniu ich i przekazaniu osobom, z którymi nie możemy się spotkać, wydaje się być obecnie nieograniczona. Kiedy już wiemy, co mamy kupić (albo właśnie nie wiemy...), tłumnie ruszamy w bój do, ograniczonych ilością osób na metr kwadratowy, sklepów. Nie zrażając się tym zupełnie. Tak jak co roku jesteśmy w amoku wiszących dookoła ozdób świątecznych, kolęd puszczanych z głośników i szumnie ogłaszanych promocji, które czasem okazują się nimi wcale nie być.

Reklamy potencjalnych podarunków w telewizji zdają się zupełnie nic nie robić sobie z faktu jakiegoś niepokoju – nie zanotowały różnicy. Jest ich tak dużo, że już kilka razy złapałam się na śpiewaniu jingla z jakiejś, której nawet nie widziałam, tylko słyszałam z innego pokoju. Co więcej, zupełnie nie wiedząc, cóż to w ogóle jest...

Tak jest co roku i to kolejny stały punkt, który na szczęście nie zmienił się i który już od połowy listopada przypomina nam, że święta za rogiem. Gdy już damy się ogarnąć tej świątecznej aurze i wpadamy w jej sidła, jedyny niepokój, jaki czujemy to to, czy dostaniemy boczek na roladę w mięsnym obok i czy prezenty zostały zamówione odpowiednio wcześniej. I wtedy wiemy, że jest dobrze, bo wszystko zaczyna się w naszych głowach. Tam powstaje nastrój i radość. O tę głowę musimy bardzo dbać, szczególnie teraz, kiedy okoliczności, delikatnie mówiąc, nie pomagają.

W ogromnej większości przypadków to od nas zależy, jak przeżyjemy te święta. Nawet jeżeli przyjdzie nam być w izolacji, to możemy sobie tę izolację odpowiednio przystosować. Nie poddać się. Święta przyjdą, może nawet spadnie ten śnieg. Będą tak jak zawsze tylko przez chwilę i to od nas zależy, jak tę chwilę przeżyjemy.

Tego roku coś jednak jest inaczej. Bardziej niż kiedykolwiek bądźmy wyrozumiali dla drugiego człowieka i wrażliwi na jego potrzeby. Może się zdarzyć, że sąsiad, któremu od 20 lat mówimy tylko „dzień dobry", mijając go na spacerze z psem, nagle będzie potrzebował, żeby mu zrobić zakupy albo podrzucić trochę tego bigosu, który od tygodnia się u nas gotuje. Może być też tak, że to my będziemy tym sąsiadem... Wesołych Świąt! ■

Mikołaj przynosi prezenty dzieciom czy dla dzieci?

Święta Bożego Narodzenia to czas prezentów. Prezenty dają dużo radości, ale mogą też być źródłem rozterek językowych. Wielu z nas zastanowi się, czy kupić podarunek dla rodziców czy rodzicom. Może nawet Święty Mikołaj będzie miał dylemat, czy przynieść prezenty dla dzieci czy dzieciom. Jak powinno mówić się prawidłowo, wyjaśnia Agnieszka Pietrzyk.

Informuję, że każde z powyższych zdań jest poprawne. Jeżeli coś kupujemy lub przynosimy, to możemy używać zarówno konstrukcji z przyimkiem dla, jak i z celownikiem. Możemy więc kupić sukienkę Katarzynie i dla Katarzyny. Możemy przynieść lekarstwo dziadkowi i dla dziadka.

Inaczej jest w wypadku czasownika „dawać", który wymaga wyłącznie konstrukcji z celownikiem. Mikołaj daje prezenty dzieciom, nie dla dzieci. Dajemy mleko kotu, nie dla kota.

Intuicja językowa powinna nam podpowiedzieć, że podarunki są miłe sercu, nie dla serca. Skoro są miłe sercu, to czy są też miłe oku? Owszem, można powiedzieć, że podarki są miłe oku, ale jest to forma przestarzała. Lepiej powiedzieć, że podarki są miłe dla oka. Na święta życzę wszystkim prezentów miłych sercu i miłych dla oka.

Intuicja lingwistyczna powinna nam także pomóc, gdy zechcemy się poświęcić czemuś, komuś lub dla czegoś, kogoś. Poświęcamy się karierze, nie dla kariery, ale poświęcamy się dla ojczyzny, nie ojczyźnie. Gdy czasownik „poświęcić się" używany jest w znaczeniu zająć się czymś, wtedy łączy się z celownikiem. Poprawne jest więc zdanie: Poświęcam się pracy naukowej. Gdy czasownik „poświęcić się" występuje w znaczeniu złożyć siebie w ofierze, wtedy łączy się z przyimkiem dla, np. poświęcić się dla Boga. ■

Agnieszka Pietrzyk

„Sztuka Osób Niepełnosprawnych”.

Kiedy poznamy zwycięzców?

Fot. PFRON

W tegorocznej, XVIII edycji konkursu do wojewódzkich oddziałów PFRON nadesłano ponad 1900 prac. Komisje regionalne wybrały blisko 250 najlepszych. Wszystkim twórcom serdecznie gratulujemy!

Laureatów w etapie ogólnopolskim poznamy jednak dopiero w przyszłym roku. Termin rozstrzygnięcia konkursu został przełożony ze względu na sytuację epidemiczną.

Rekordowa liczba prac plastycznych, zgłoszonych w pięciu kategoriach: malarstwo i witraż, rysunek i grafika, rzeźba kameralna i płaskorzeźba, tkanina i aplikacja oraz fotografia, potwierdza rosnące zainteresowanie konkursem.

– Bardzo dziękujemy za tak liczny udział, zwłaszcza że w tym roku działalność placówek terapeutycznych była częściowo ograniczona z powodu reżimu sanitarnego – piszą organizatorzy. – Jesteśmy przekonani, że wspólnie przetrwamy tę trudną dla nas wszystkich sytuację i już niedługo poznamy zwycięzców konkursu plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”.

Różnorodność technik wykorzystanych przy tworzeniu prac co roku zachwyca jurorów, a wybór tych najciekawszych jest zawsze bardzo trudny. Dokonanie wszechstronnej oceny dzieł sztuki wymaga zapoznania się z nimi „na żywo”. Wirtualny odbiór nigdy nie zastąpi bezpośredniego kontaktu, który można określić jako prawdziwą ucztę dla zmysłów. Brak możliwości zorganizowania realnego posiedzenia jurorskiego sprawia, że istnieje konieczność zmiany terminu rozstrzygnięcia konkursu. ■

Wydział ds. Komunikacji PFRON

Legitymacje pozostają ważne

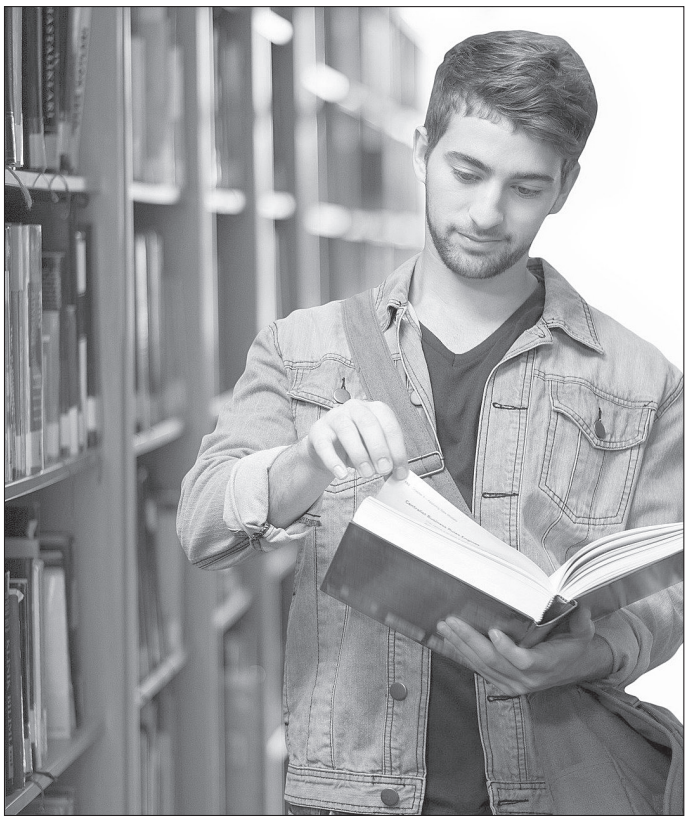
– Legitymacje studenckie, legitymacje doktoranta oraz legitymacje służbowe nauczycieli akademickich są ważne bez konieczności potwierdzania ich ważności w uczelni – poinformowało Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Jak przypomniano, 19 października br. rozporządzeniem ministra nauki i szkolnictwa wyższego, kształcenie na studiach, studiach podyplomowych, a także kształcenie doktorantów w formie stacjonarnej zostało ograniczone – zastąpiono je kształceniem hybrydowym bądź zdalnym. Zgodnie zaś z przepisami ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, w okresie ograniczenia lub zawieszenia funkcjonowania uczelni oraz przez 60 dni po jego zakończeniu, legitymacje studenckie i legitymacje służbowe nauczycieli akademickich są ważne, bez konieczności ich potwierdzania.

Analogicznie wygląda sprawa ważności legitymacji doktoranta – wskazano w komunikacie. W przypadku zawieszenia kształcenia doktorantów, w okresie tego zawieszenia oraz przez 60 dni po jego zakończeniu, legitymacje doktoranta są ważne, bez konieczności potwierdzania ich ważności.

– Zatem legitymacje, których ważność na mocy tych przepisów ustawy miała upłynąć z dniem 29 listopada br., tj. 60 dni po zakończeniu poprzedniego okresu ograniczenia funkcjonowania uczelni określonego na 30 września 2020 r., pozostają ważne – wyjaśnił resort nauki w komunikacie zamieszczonym na stronie internetowej. ■

PAP



Fot. pixabay.com

Fundacja Podaj Dalej nagrodzona

Fot. Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej

W X edycji Konkursu „Wielkopolska Otwarta dla Osób z Niepełnosprawnościami 2020" Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej zajęła II miejsce i zdobyła wyróżnienie za projekty, które podnoszą jakość życia osób z niepełnosprawnościami. Celem konkursu organizowanego przez samorząd województwa wielkopolskiego było nagrodzenie działań (np. akcji społecznej, projektu społecznego, kampanii społecznej, usługi) zrealizowanych w roku 2019 i/lub 2020 w wielkopolskich społecznościach lokalnych na rzecz włączenia w życie społeczne osób z niepełnosprawnościami.

Laureatami X edycji Konkursu „Wielkopolska Otwarta dla Osób z Niepełnosprawnościami" zostali:

- I miejsce i 20 tys. zł – Krok po kroku HSA z projektem „Odkryj Nurkowanie HSA"
- II miejsce i 15 tys. zł – Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej za „Mieszkania treningowe dla osób z niepełnosprawnością ruchową"
- III miejsce i 10 tys. zł – Stowarzyszenie na Górze za projekt „Puszczeni na głębokie wody"

Wyróżnienia i po 2,5 tys. zł w X edycji Konkursu „Wielkopolska Otwarta dla Osób z Niepełnosprawnościami" otrzymali:

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej za „Audyt w instytucjach publicznych Wielkopolska Dostępna" edycja 2019;

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowych Skalmierzycach za działania i warsztaty dla matek i dzieci z niepełnosprawnościami. ■

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej

Dodatkowa infolinia

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych uruchomił dodatkową specjalną infolinię zarówno dla pracodawców, jak i samych osób niepełnosprawnych. Infolinia działa od poniedziałku do piątku przez 11 godzin.

Podstawowa infolinia Funduszu dostępna jest pod numerem telefonu 22 581 84 10 i czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-15:00. Ze względu na sytuację epidemiczną w kraju, PFRON uruchomił również specjalną infolinię dla osób niepełnosprawnych, która dostępna jest pod numerem 517 373 975.

Dyżurujący konsultanci Funduszu odpowiadają na pytania związane z wpłatami obowiązkowymi, dofinansowaniami do wynagrodzeń pracowników niepełnosprawnych oraz wsparciem dla osób indywidualnych. ■

PFRON

„Ciche Godziny" w sklepach Stokrotka

Stokrotka przyłącza się do ogólnopolskiej akcji „Ciche Godziny" zainicjowanej przez Fundację JiM. Jest to kampania stworzona z myślą o osobach ze spektrum autyzmu, których jest w Polsce 400 tys. Akcja prowadzona będzie bezterminowo.

– Staramy się wspierać i reagować na zróżnicowane potrzeby naszych klientów. Udział w kampanii „Ciche Godziny" to wyraz empatii, solidarności oraz okazania szacunku osobom z autyzmem – mówi Konrad Majkowski, Menadżer ds. Komunikacji i PR Stokrotki.

Od 4 listopada w blisko 700 sklepach Stokrotka w całym kraju zostały wdrożone udogodnienia dla osób ze spektrum autyzmu. W każdą środę w godzinach 8:00-10:00 i w każdą sobotę w godzinach 17:00-19:00 zostanie wyłączona muzyka. W tym czasie osoby ze spektrum będą miały pierwszeństwo w obsłudze we wszystkich kasach.

– Dla nas, jako Fundacji JiM, niezwykle istotne jest, aby duże sieci handlowe, takie jak Stokrotka, wprowadzały w swoich placówkach ułatwienia dla osób ze spektrum autyzmu. „Ciche Godziny" są ukłonem w stronę osób z ASD, dla których czynniki, takie jak hałas czy tłok sprawiają, że zwykłe wyjście do sklepu, w którym brak jest udogodnień technicznych, staje się wyjątkowo stresujące – mówi Tomasz Michałowicz, Prezes Fundacji JiM. ■

Fundacja JiM

Fot. pixabay.com

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

Fot. pixabay.com

Jak wspierać osoby wysoko wrażliwe?

Wysoka wrażliwość nie jest klasyfikowana jako zaburzenie psychiczne czy emocjonalne. Jest to naturalna wrodzona cecha osobowości człowieka. Jednak, mimo że nie jest ona żadną nieprawidłowością, to może powodować pewne trudności w codziennym funkcjonowaniu zarówno dla osób wysoko wrażliwych, jak i dla ludzi przebywających w ich otoczeniu. Ważne jest więc, by wiedzieć jak mądrze i prawidłowo wspierać takie osoby.

Nie oceniaj

Wielu z nas kojarzy WWO jako nadwrażliwców, osoby słabe, nieradzące sobie w życiu, wiecznie płaczące. Są to określenia bardzo pejoratywne. Takie podejście jest bardzo krzywdzące dla osób wysoko wrażliwych i nie ma nic wspólnego z ich prawdziwym obrazem. Z pewnością nie są to osoby słabego charakteru czy płaczliwi histerycy, którzy nie dają sobie z niczym same rady.

Nie obchodź się jak z jajkiem

Mimo iż są to osoby o delikatnej konstrukcji psychicznej, które należy wspierać, to należy pamiętać o tym, aby nie wyręczać ich we wszystkim i nie traktować jak duże dzieci. WWO z powodzeniem mogą same podejmować różne decyzje i być aktywne jak wszyscy inni. Pytajmy zatem, czy nasza pomoc jest w danej chwili konieczna. Nasze wsparcie powinno być w miarę dyskretne, dostosowane do sytuacji i potrzeb danej osoby.

Dawaj poczucie bezpieczeństwa

Poczucie bezpieczeństwa i akceptacji jest niezwykle ważne dla każdego człowieka, a zwłaszcza dla WWO. Stanowi ono jedną z najważniejszych potrzeb emocjonalnych. Dlatego bardzo cenne będzie towarzyszenie WWO w sytuacjach dla nich trudnych i stresujących, podtrzymywanie ich na duchu, wzmacnianie ich samooceny i wiary we własne siły. Komunikaty, które mogą się przydać to: „Jestem z tobą", „Możesz na mnie liczyć", „Poradzisz sobie". Takie osoby wolniej niż inni przyzwyczajają się do nowych sytuacji, miejsc i ludzi. Należy okazywać cierpliwość i dać im czas na oswojenie się. Potrzebują oni więcej czasu, żeby przyzwyczaić się do zmian.

Zapewnij spokój

Dla osób wysoko wrażliwych szczególnie ważny jest spokój i możliwość wyciszenia się. Niektóre sytuacje społeczne i towarzyskie mogą ich bardziej przytłaczać i wykańczać niż pozostałych, np. ciężki dzień w pracy, nadmiar obowiązków, spotkania z wieloma osobami. Po ciężkim dniu lub tygodniu potrzebują spokoju i wyciszenia. Najlepiej relaksują się pozostając w domu, gdzie mają czas tylko dla siebie i nie ma wokół innych ludzi. Starajmy się wtedy nie przeszkadzać im zbytnio telefonami, rozmowami i nie zachęcajmy na siłę do spotkań czy aktywnego wypoczynku.

WWO często prowadzą wolniejsze tempo życia. Po trudnych i stresujących sytuacjach lubią na pewien czas wycofać się do swojej odosobnionej strefy komfortu, gdzie mogą schować się przed ludźmi, dojść do siebie i zregenerować psychicznie.

Unikaj zbyt wielu bodźców

Ludzie wysoko wrażliwi o wiele mocniej niż inni doświadczają dźwięków, obrazów, smaków, zapachów i dotyku. Mogą być też bardziej wrażliwi na ból, zimno lub gorąco. Na tzw. przebodźcowanie mogą reagować napięciem, zmęczeniem, podenerwowaniem, złością. Odczuwają wówczas fizyczne lub emocjonalne poczucie wycieńczenia. Dlatego w codziennych kontaktach z WWO starajmy się zadbać o ograniczenie liczby bodźców oddziałujących na ich układ nerwowy. W miarę możliwości unikajmy hałasu, ciasnych zatłoczonych miejsc i intensywnych zapachów. Jeśli nie da się wyeliminować całkowicie wszystkich niekorzystnych czynników, pozwólmy osobie wysoko wrażliwej na zaplanowanie w ciągu dnia przerw i chwil wyciszenia. Pomocne może być np. obcowanie z naturą, wyjście na krótki spacer do lasu i kontakt z bodźcami, które osoba wysoko wrażliwa lubi. Ludzie wysoko wrażliwi potrafią delektować się doznaniami zmysłowymi niedostępnymi i niezauważalnymi dla innych, np. niektórymi aromatami, dźwiękami, kolorami. Potrafią także bardzo uważnie je przeżywać. Dzięki temu mogą dostarczać sobie przyjemności i równoważyć wpływ przykrych dla nich bodźców.

Stwórz odpowiednie warunki nauki i pracy

Aby szkoła i praca były miejscami przyjaznymi dla ucznia i pracownika wysoko wrażliwego, nauczyciele oraz osoby pracujące z nim powinni pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Przede wszystkim o wyeliminowaniu wszelkich czynników rozpraszających i utrudniających naukę i pracę. Osoby wysoko wrażliwe najlepiej uczą się i pracują w małych grupach lub samodzielnie. Często mają problem z jednoczesnym myśleniem o wielu sprawach i wykonywaniem kilku rzeczy w tym samym czasie. Dlatego najlepiej dawać im pojedyncze zadania do wykonania i nie obciążać wieloma obowiązkami na raz. Dłuższe i trudniejsze zadania należy rozkładać na mniejsze etapy. Pomocne bywają plany i listy zadań do wykonania w ciągu dnia. Osoby z wysoką wrażliwością źle radzą sobie w sytuacjach, kiedy mają zbyt dużo do zrobienia. Nie umieją pracować pod napięciem i presją czasu. Często mają poczucie przytłoczenia i odczuwają panikę w sytuacji wielu zadań do wykonania. Korzystna dla nich jest praca w spokojnej atmosferze i we własnym indywidualnym tempie. Polecenia i zadania powinny być jasno i spokojnie sformułowane. Bardzo negatywnie na osoby wysoko wrażliwe działa nadmierna krytyka i obserwowanie przez innych ludzi. Powoduje to u nich wysoki poziomu stresu, frustrację i niepokój. Natomiast bardzo korzystnie i motywująco wpływają na nich takie wzmocnienia pozytywne jak pochwały, podkreślanie ich mocnych stron, docenianie ich wysiłku, starań i wkładu pracy. Ideałem byłoby, gdyby każdy nauczyciel i pracodawca wziął sobie te wskazówki do serca. Wówczas WWO mogłyby w pełni wykorzystać swój potencjał.

Pomagaj w radzeniu sobie ze stresem

WWO są bardzo podatni na stres i o wiele silniej go przeżywają. Należy więc uczyć ich technik i sposobów radzenia sobie z nim. Bardzo pomocne mogą być dla nich różnego rodzaju techniki relaksacyjne, oddechowe, mindfulness, medytacja, a także zajmowanie się własnym hobby i różnymi drobnymi przyjemnościami. W przypadku osób uzdolnionych artystycznie ważną rolę odgrywa wyrażanie emocji poprzez sztukę, np. rysowanie, malowanie, muzykę.

Zachęć WWO do rozmowy z psychologiem

Jeśli uważasz, że nie posiadasz wystarczającej wiedzy na temat radzenia sobie ze stresem i różnymi innymi problemami natury emocjonalnej, zachęć osobę wysoko wrażliwą do skorzystania z porady psychologa. Może on pomóc w przygotowaniu schematów radzenia sobie w sytuacjach stresujących. Zwróci także uwagę na to, jak unikać szkodliwych strategii w radzeniu sobie z emocjami. Psycholog może również pomóc osobie wysoko wrażliwej zrozumieć, że nie jest ona odpowiedzialna za uczucia, myśli i zachowania innych osób. Jest to niezwykle ważne, ponieważ WWO często silnie doświadczają takich emocji jak poczucie winy czy odrzucenia. Często są również podatni na krytykę, poczucie zranienia i źle znoszą konflikty. Wysoka empatyczność sprawia, że WWO intensywnie doświadczają cudzych emocji. Miewają skłonność do nadmiernego rozpamiętywania przeszłości lub zamartwiania się, które pogarsza ich nastrój. W związku z tym różne formy pomocy psychologicznej są dla nich szczególnie przydatne. W przypadku odczuwania bardzo silnego stresu, lęku lub depresji niezbędna może okazać się psychoterapia, która pomoże osobie wysoko wrażliwej radzić sobie z atakami paniki, poczuciem przytłoczenia lub bezradności. Nauczy ona także rozwijania empatii i współczucia wobec samego siebie.

Rozmawiaj na temat wysokiej wrażliwości

O wysokiej wrażliwości trzeba rozmawiać i edukować społeczeństwo na ten temat. Warto też zachęcać WWO do tego, by dzieliły się swoimi przeżyciami, uczyły się rozmawiać o własnej wrażliwości i nie wstydziły się jej. Dzięki temu będą mogły ją zaakceptować jako naturalną część siebie, żyć z nią i poczuć się lepiej same ze sobą.

Wysoka wrażliwość nie jest rzeczą, której można się pozbyć lub ją „wyleczyć", gdyż nie jest chorobą. Mimo pewnych trudności może stanowić potencjał. WWO mogą się wspaniale rozwijać niczym orchidee, gdy tylko odpowiednio i mądrze się je wspiera i stworzy się im odpowiednie warunki. ■

40 lat minęło jak jeden dzień

Teresa Miłoszewska – dobry duch i twórczyni Międzynarodowych Spotkań Artystycznych. W Centrum Spotkań Europejskich „Światowid" w Elblągu przepracowała ponad czterdzieści lat. Teraz, mimo że już na emeryturze, to wciąż zajęta i pełna pasji. W rozmowie z Teresą Miłoszewską wspominamy m.in. jak rodziły się MSA.

ANETA PASTUSZKA

Fot. archiwum redakcji

Czterdzieści lat minęło jak jeden dzień. Tyle czasu przepracowała Pani w Światowidzie. Kiedy to minęło?

Dział kadr był bardzo dokładny, bo wyliczył, że przepracowałam 41 lat, 10 miesięcy i 5 dni. Bardzo mi się to podoba, ta precyzja. Ten czas tak szybko minął, że szczerze mówiąc nie zauważyłam. Jest coś takiego, że my sami siebie postrzegamy dużo młodziej niż jest to w realu, ale to dobrze. Myślę, że wiek metrykalny nie ma tutaj większego znaczenia. Bardziej to, co robimy na co dzień, co zostaje w nas i w tych, z którymi na co dzień się stykamy.

Dziś mówimy Centrum Spotkań Europejskich „Światowid", ale kiedy zaczynała Pani pracę, to był Miejski Ośrodek Kultury.

Tak. Zaczynałam w Miejskim Ośrodku Kultury, następnie były zmiany, łączenie oraz dzielenie instytucji. I ostatecznie odchodziłam z CSE „Światowid".

Jak wyglądały pierwsze dni Pani pracy?

To było niezwykłe. Byłam młodą dziewczyną, świeżo po maturze, po oblanym egzaminie na filologię węgierską w Warszawie, z głową pełną planów. Z marzeniami o kolejnym egzaminie za rok, więc pracę traktowałam jako odskocznię, przerywnik w życiu na rok. Życie jednak zweryfikowało mój plan. Okazało się, że trafiłam do cudownego zespołu. Kadra MOK-u była niezwykła. To byli pasjonaci. Ludzie zafascynowani tym, co robią. I tak mnie i ta atmosfera, i ci ludzie pochłonęli, że wszystkie etapy edukacji pokonywałam, pracując już zawodowo. Czyli przeszłam na tryb zaoczny. To pozwoliło mi realizować i marzenia, i kolejne etapy edukacji.

Od samego początku wiedziała Pani, że będzie chciała zajmować się integracją?

Nie, nie. Na początku pracowałam w dziale, który opiekował się instytucjami kultury w terenie. I to było niezwykłe doświadczenie, ponieważ wtedy MOK miał duży wpływ na placówki w terenie. Współpraca była dynamiczna. Ten etap był ważny.

Potem przyszedł czas na dziecko: na Międzynarodowe Spotkania Artystyczne.

Oj, zanim to dziecko było, to jeszcze była długa droga. Bo najpierw były moje osobiste dzieci. Ta zmiana we mnie, macierzyństwo miało wpływ na postrzeganie świata, postrzeganie wielu rzeczy. Po urodzeniu drugiego dziecka, odchodząc na urlop wychowawczy, pracowałam jeszcze w dziale organizacji imprez. Kierowałam nim. To był taki dynamiczny dział, który organizował imprezy z udziałem zawodowców i amatorów. Było bardzo dużo pracy i to był intensywny czas, a okres

macierzyństwa i wychowywania dzieci bardzo mnie zmienił. Zmieniły się priorytety w moim życiu. I pamiętam, jak wróciłam do pracy i ówczesnemu dyrektorowi Jackowi Nowińskiemu powiedziałam, że praca w dziale organizacji imprez nie do końca mi odpowiada i chciałabym spróbować czegoś innego. Mieć wpływ na inne rzeczy. I to właśnie dyrektor Nowiński podpowiedział mi kierunek rozwoju – przypomniał, że pracowałam z osobami niesłyszącymi i w tym kierunku mogłabym się rozwijać. Nie ukrywam, że jestem mu wdzięczna, że umożliwił mi rozwój, że otworzył mi oczy na pewne działania. A wtedy to były bardzo nowatorskie rozwiązania. Nie mówiło się o integracji, o pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych powołana m.in. przez Ewę Sprawkę dopiero raczkowała, wiec to były trudne czasy dla tego środowiska. I właśnie dzięki Jackowi Nowińskiemu spróbowałam czegoś innego. Zaczęłam rozwijać się w tym kierunku, poznawać środowisko, wyjeżdżałam na różne festiwale, przeglądy ogólnopolskie. I to otworzyło mi oczy na pewne działania, i że można też spróbować zrobić coś takiego w Elblągu. I to był taki początek.

Z pewnością pamięta Pani pierwszą edycję.

Najpierw były Ogólnopolskie Spotkania Artystyczne Osób Niepełnosprawnych, wiec zapraszaliśmy zespoły artystyczne z Polski. Jednym z takich pierwszych zespołów, który wywarł ogromny wpływ na mnie i na rozwój naszej imprezy, był zespół Teatroterapia powołany przez Marię Pietrusza-Budzyńską w Lublinie. On się nazywa WTZ Teatroterapia, ale to tak naprawdę jest pierwszy teatr złożony z osób z niepełnosprawnościami. Jest to Warsztat Terapii Zajęciowej celowany na działania teatralne. Oni zajmują się tylko i wyłącznie teatrem. Począwszy od scenografii, po produkcję spektaklu, wyjazdy na festiwale, przeglądy w Polsce i zagranicą. Wiec kontakt z Marią i z tym zespołem bardzo mi pomógł. Dzięki tym kontaktom pączkowały kolejne.

Dziesięć edycji ogólnopolskich festiwalu, ale potem przyszedł czas na międzynarodowe spotkania.

Zawsze w życiu jest taki czas, że potrzebujemy zmiany. Potrzebujemy otworzyć się na coś nowego. Poza tym zmieniały się czasy. I już sama nazwa festiwalu, czyli Ogólnopolskie Spotkania Artystyczne Osób Niepełnosprawnych, była drażniąca. Zawężała i bardzo stygmatyzowała osoby z niepełnosprawnościami, a tego chcieliśmy uniknąć. Zrodził się więc pomysł na Międzynarodowe Spotkania Artystyczne. Już bez nazwy w tytule, że jest to impreza dedykowana osobom z niepełnosprawnościami. Zrodził się też pomysł, by do udziału w przedsięwzięciu zaprosić artystów tzw. sprawnych. I tak powstała szeroko rozumiana integracja. To nas bardzo otworzyło i umożliwiło dotarcie do nowych grup i do zapraszania artystów z zagranicy.

Przychodziłam na Międzynarodowe Spotkania Artystyczne i dla mnie to był fenomen. To były dla mnie szczególne wydarzenia, które integrowały i artystów z niepełnosprawnościami, i artystów sprawnych. Miejsce, gdzie odbywały się warsztaty artystyczne, pokazy filmowe, koncerty, spektakle teatralne. Dużo działo się podczas spotkań.

I co ważne – w tych spotkaniach brali udział młodzi ludzie, wolontariusze. Bo tak naprawdę poza kadrą, poza instruktorami z CSE „Światowid", w wydarzeniu uczestniczyła spora grupa wolontariuszy. I oni nadawali ton tej imprezie. Dzięki poczuciu bezpieczeństwa, koleżeńskości, kontaktowi z młodzieżą, goście, którzy przyjeżdżali do nas, byli zachwyceni imprezą i jej domowym klimatem. MSA wyróżniało się na tle innych imprez dlatego, że obejmowały różne dziedziny sztuki. Spotkania nie zamykały się tylko w formule prezentacji artystycznych. Był czas na spotkania integracyjne, na warsztaty. Rokrocznie odbywało się kilka form warsztatowych i te warsztaty były ważne, ponieważ rozwijały uczestników w różnych kierunkach. Tam była plastyka, ruch, teatr. Dla wszystkich uczestników to było bardzo ważne spotkanie.

To były spotkania bez taryfy ulgowej. Wszyscy byli traktowani w taki sam sposób.

Tak. I z założenia impreza miała formułę spotkania, a nie przeglądu czy festiwalu. Wszyscy uczestnicy byli nagradzani. Zależało nam bardziej

Fot. CSE Światowid

Fot. Rafał Sułek

na wymianie myśli, poznaniu nowych trendów w sztuce, podglądaniu siebie nawzajem, bo przez to też uczymy się.

Na MSA przyjeżdżali artyści z Polski oraz z Europy. Z jakich krajów przyjeżdżali?

Między innymi ze Szwecji, Finlandii, Estonii. Byli także Niemcy, Litwini, Słowacy. Z niektórymi mamy do dzisiaj bardzo udane relacje, na przykład z zespołem Divadlo z Pasáže. Ten teatr słowacki funkcjonuje identycznie jak Teatroterapia, czyli skupia się na działaniach teatralnych skierowanych do osób z niepełnosprawnościami, głównie z niepełnosprawnością intelektualną. Teatr został naszym partnerem w projekcie Erasmus „Siła wsparcia". Podobnie było z grupą fińską. Relacje zawiązane podczas MSA przekładały się także na inne projekty. I to jest ważne, ponieważ cały czas te kontakty są utrzymywane.

Dlaczego Międzynarodowe Spotkania Artystyczne zawsze były organizowane jesienią?

Termin był nieprzypadkowy. Wiosną w Polsce zawsze odbywa się dużo festiwali i trudno byłoby pogodzić terminy, żeby nie było niepotrzebnej konkurencji. Natomiast jesień to czas wyciszenia, budowania nastroju. Jest już po wakacjach, zespoły wracają do normalnego toku funkcjonowania. I MSA to był jedyny festiwal organizowany w listopadzie, ale dający energię, siłę rozpędową przed czasem świątecznym. Dlatego wszyscy lubili przyjeżdżać na MSA do Elbląga. Mimo że w tym roku festiwal się nie odbywa, oczywiście z powodu pandemii, to otrzymujemy pytania – co dalej z Międzynarodowymi Spotkaniami Artystycznymi i jak to się potoczy. Ta sytuacja dotyczy nie tylko MSA, ale większość festiwali jest odwołana. Wynika to z tego, że uczestnicy, czyli osoby z niepełnosprawnościami, są w grupie podwyższonego ryzyka, w związku z tym jest duże zaostrzenie przepisów, jeżeli chodzi o bezpieczeństwo.

Co dalej z Międzynarodowymi Spotkaniami Artystycznymi? Czy będą odbywały się w przyszłości?

Czas pokaże. Stowarzyszenie Kulturalne Viva Art nadal działa, mam przyjemność nim zarządzać, a to, że nie jestem już zawodowo związana z CSE „Światowid", nie znaczy, że ta impreza nie będzie realizowana. W „Światowidzie" jest mnóstwo nowych, młodych i dynamicznych osób. Myślę, że oni też mogą te działanie pociągnąć. Może zrodzi się coś nowego. Jesień to czas pisania projektów i generowania nowych pomysłów, także zobaczymy, jaka propozycja pojawi się na przyszły rok.

A teraz, w jesieni swojego życia, poświeciła się Pani bardziej stowarzyszeniu Viva Art.

Wreszcie jest czas na działalność pozarządową, którą uwielbiam i z którą jestem związana od lat. Sektor pozarządowy zawsze był mi bliski. W „Światowidzie" byłam pełnomocnikiem dyrektora ds. organizacji pozarządowych, więc współpraca z NGO była mi bardzo bliska i chciałbym zachować swoją mobilność w tym zakresie jak najdłużej. Jest to też sfera życia, która bardzo rozwija, pomaga w realizacji planów i zmienia środowiska. W Elblągu jest bardzo sprzyjająca aura do działania pozarządowego, więc mam nadzieję, że uda mi się być aktywną na tym polu jak najdłużej.

To w takim razie jakie plany na przyszłość?

Kolejne projekty, nowe pomysły. Mam nadzieję, że uda się napisać kolejnego Erasmusa, ale tym razem dla sektora pozarządowego. I też działania na rzecz środowisk wiejskich, i oczywiście osób z niepełnosprawnościami, bo ten temat jest mi bliski, nie chciałabym rezygnować z tego typu działań. W tej sferze jest jeszcze bardzo dużo do zrobienia.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

WARMIA MAZURY

Materiał powstał w ramach projektu:
„Razem z Tobą promujemy kulturę
i historię regionu"
finansowanego ze środków Samorządu
Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

„Senior maluszka tuli”

Poznań znalazł się w gronie 10 miast – finalistów międzynarodowego konkursu Innovation in politics 2020. Jurorzy – 1000 sędziów z całej Europy – docenili projekt „Senior maluszka tuli”.

Konkurs powstał, aby nagrodzić odważne i kreatywne działania, oparte na takich europejskich wartościach jak równość społeczna, demokracja czy prawa człowieka. Nagrody przyznawane są w dziesięciu kategoriach: Społeczność, Demokracja, Digitalizacja, Ekologia, Ekonomia, Edukacja, Prawa człowieka, Jakość życia, Rozwój regionalny oraz Walka z COVID-19. W każdej z tych kategorii wybrano 10 najlepszych projektów, które będą walczyć o zwycięstwo. Poznański projekt „Senior maluszka tuli” znalazł się w finałowej dziesiątce w kategorii Społeczność. Razem z nim w grupie są projekty z Bułgarii, Hiszpanii, Belgii, Włoch, Wielkiej Brytanii, Francji oraz dwa z Polski (Kraków i Warszawa).

Fot. UM Poznań

Projekt „Senior maluszka tuli” powstał, by pomóc zarówno rodzicom, jak i pracownikom szpitala w opiece nad noworodkami. Sposobem na rozwiązanie trudnej sytuacji jest pomoc starszych poznaniaków. Seniorzy, którzy ukończyli 60 lat, spędzają czas z dziećmi, opiekują się nimi i tulą je – oczywiście za zgodą rodziców i personelu szpitalnego.

Aby zostać wolontariuszem, trzeba pokonać długą drogę. Poznańscy seniorzy, którzy zgłosili się do projektu, musieli najpierw przejść przez cały cykl szkoleń. Poznali topografię szpitala i organizację pracy na oddziale, ukończyli kursy BHP. W tajniki opieki nad noworodkami wprowadziły ich wykwalifikowane położne, które wyjaśniły, jak bezpiecznie zajmować się tak małymi dziećmi, jak je karmić i jak przytulać. Wolontariusze nauczyli się też zasad epidemiologicznych związanych z przebywaniem na oddziale noworodkowym, poznali psychologiczne aspekty pracy, a podczas pierwszych praktyk zapoznali się ze znajdującym się w szpitalu sprzętem i akcesoriami.

Projekt to efekt współpracy Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Poznania, Centrum Inicjatyw Senioralnych i pracowników Szpitala Miejskiego im. Franciszka Raszei oraz realizatora zadania: Polskiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej Oddział w Poznaniu. Organizatorem konkursu jest działający w 14 krajach Europy Instytut Innowacji w Polityce (Innovation in Politics Institute) z siedzibą w Austrii w Wiedniu. ■

UM Poznań

„Seniorzy bezwzględnie powinni się szczepić na COVID-19”

Osoby starsze bezwzględnie powinny się zaszczepić na COVID-19, kiedy szczepionka będzie już dostępna – uważa geriatra dr Jarosław Derejczyk. – Pewne ryzyko działań ubocznych jest niczym w porównaniu z tym, co koronawirus może zrobić w ich płucach – dodaje.

– Koronawirus niszczy sieć małych naczyń w płucach u ludzi, którzy – dusząc się – zapadają w śpiączkę i umierają z powodu niedoboru tlenu. Aby tego uniknąć, warto ponieść niewielkie ryzyko, wynikające z tego, że szczepionka powstaje w rekordowo krótkim czasie. Z całego serca popieram ideę szczepienia seniorów na COVID-19. Musimy chronić najbardziej kruchych i schorowanych, nie można wmawiać im, że sobie poradzą – powiedział PAP dr Derejczyk, były śląski konsultant wojewódzki w dziedzinie geriatrii, przez wiele lat kierujący Szpitalem Geriatrycznym w Katowicach.

Dr Derejczyk dodał, że z niepokojem obserwuje zachowania młodszych ludzi, którzy uważają, że problem ich nie dotyczy i lekceważą to, że przenosząc bezobjawowo zakażenie, stają się zagrożeniem dla starszego pokolenia.

– Ten typ koronawirusa jest złączony z peselem – on rozpoznaje zmiany w układzie odpornościowym, jakie zachodzą z wiekiem, przez co tak radykalnie zwiększa śmiertelność u naszych rodziców i dziadków, ale kilkadziesiąt lat temu spustoszenie siał inny wirus złączony z peselem – polio – który dotykał kilkuletnie dzieci. Może kiedyś ludzkości przyjdzie się zmierzyć z epidemią, która będzie zabijać dwudziesto-trzydziestolatków. Zróbmy wszystko, by nie odbierać seniorom prawa do leczenia, bo muszą żyć młodsi – zaapelował specjalista. ■

Anna Gumułka / PAP

Ludzie bez barier

W przepięknej scenerii Zamku Królewskiego w Warszawie, z ograniczoną z powodu pandemii koronawirusa publicznością, 3 grudnia odbyła się gala finałowa konkursu „Człowiek bez barier" 2020, organizowanego przez Integrację. Decyzją kapituły w tym roku nagroda powędrowała do Stanisława Kmiecika.

Galę poprowadziła dziennikarka Marta Kielczyk, prowadząca „Panoramę" w TVP 2. Uroczystość wręczenia wyróżnień uświetniła niewidoma artystka Agata Zakrzewska, która zagrała na pianinie i zaśpiewała m.in. utwór z repertuaru Doroty Osińskiej i Alicji Majewskiej, i to tak, że została nagrodzona gromkimi brawami. Na swoim koncie ma już występy m.in. z Piotrem Rubikiem, Marylą Rodowicz, Krzysztofem Cugowskim, Stanisławem Soyką, Alicją Majewską czy Włodzimierzem Korczem. Jest absolwentką Uniwersytetu Warszawskiego. W 2018 roku na wspomnianej uczelni z wyróżnieniem ukończyła muzykologię.

Patronat honorowy Pierwszej Damy

„Człowiek bez barier" to konkurs organizowany od 18 lat przez Integrację. W tym roku finałowa gala odbyła się w reżimie sanitarnym i z ograniczoną ilością gości. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęła małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda.

– Żałuję, że z powodu trwającej epidemii nie możemy, tak jak w latach poprzednich, spotkać się wszyscy na uroczystej gali. Dlatego tym goręcej pragnę pogratulować państwu – laureatom i wyróżnionym. Chcę wyrazić mój podziw i najwyższe uznanie dla państwa hartu ducha, odwagi i determinacji. Są państwo dla nas wszystkich wspaniałym przykładem. Państwa świadectwo jest ogromnie potrzebne przede wszystkim innym osobom z niepełnosprawnościami, które na co dzień zmagają się z własną słabością i pokonują liczne bariery, ale nie mniej od nich państwa świadectwa potrzebują też ludzie w pełni sprawni – mówiła w nagranym przesłaniu Pierwsza Dama. – Swoją postawą i dokonaniami dowodzą państwo, że nie ma rzeczy niemożliwych, jeśli towarzyszy nam silna wola i pozytywne nastawienie do świata – dodała.

W tym roku do konkursu „Człowiek bez barier" zgłoszono 46 osób. Kapituła wybrała 20 nazwisk i nad wyborem tego jednego trwały bardzo długie obrady.

– Piotr jest z nami [Piotr Pawłowski – red.], jestem przekonana, absolutnie. Bardzo się cieszę, że możemy się spotkać, że tradycji stało się zadość. Bardzo dziękuję państwu, którzy przybyliście tutaj mimo trudów podróży i jesteście z nami w murach Zamku Królewskiego – mówiła na początku gali Ewa Pawłowska, prezes Integracji. – Bardzo dziękuję i gratuluję laureatom, bo to są ludzie, którzy, tak jak śpiewała Agata przed chwilą, mają miłość, czują, że żyją, potrafią tym życiem się cieszyć, potrafią się wzruszać, bo mają duszę. Mało tego, życie jest ich pasją. Mają też w związku z tym misję przekazywania tej radości życia nam wszystkim, którzy często, wiem po sobie, mają takie chwile zwątpienia. Bardzo, bardzo dziękujemy laureatom za to, że pokazują, że można, jak się bardzo chce, jak się ma motywację, jak się ma miłość w sercu, jak się ma wokół siebie kochanych, kochających, wrażliwych ludzi, to naprawdę można bardzo wiele osiągnąć – dodała.

Nowa przewodnicząca kapituły konkursu

W tym roku jury przewodniczyła prof. Elżbieta Zakrzewska-Manterys, która zastąpiła dotychczasową przewodniczącą prof. Antoninę Ostrowską.

– Mam nadzieję, że będę godnie kontynuować tradycję takiego wsparcia socjologicznego kapituły, bo obie jesteśmy z panią profesor socjolożkami. W tym roku kapituła obradowała 20 października, też niestety zdalnie i mieliśmy naprawdę twardy orzech do zgryzienia, ponieważ wybór był bardzo trudny – wskazała prof. Zakrzewska-Manterys. – W tym roku zostało zgłoszonych 46 kandydatów do nagrody „Człowiek bez barier". Została dokonana wstępna selekcja i kapituła obradowała nad dwadzieściorgiem kandydatów. Dyskusja była bardzo burzliwa, wynikało to z tego, że nie było słabszych kandydatów, wszyscy byli wspaniali – dodała.

W tym roku wyłoniono laureata nagrody „Człowiek bez barier" oraz 4 równorzędne wyróżnienia. Przez aklamację wyłoniono laureata „Nagrody specjalnej". W tegorocznej edycji kapituła po raz pierwszy nie decydowała o przyznaniu

Bartłomiej Skrzyński | Fot. wroclaw.pl

Katarzyna Wolińska | Fot. Pudel i Ja - Katarzyna Wolińska & Service Dog (Facebook)

nagrody w kategorii „Osobowość internetowa". Wyboru dokonali czytelnicy portalu niepelnosprawni.pl. Internauci wybrali także wyróżnioną osobę w kategorii „Nagroda publiczności".

Nagroda specjalna i osobowość internetowa

„Nagroda specjalna" przyznana została Bartłomiejowi Skrzyńskiemu, który zmarł w tym roku. W ostatnim czasie pracował w Urzędzie Miejskim we Wrocławiu w biurze Wrocław bez barier, którego był dyrektorem, a które powstało za kadencji prezydenta Jacka Sutryka. Przez kilka lat pełnił także funkcję rzecznika prezydenta Wrocławia ds. osób z niepełnosprawnościami. Chorował na postępujący zanik mięśni typu Duchenne'a. Lubił żużel i podróże, latał szybowcem i paralotnią, nurkował. Nagrodę odebrał Michał Kokot, szwagier Bartłomieja.

– Myśmy się znali ze „Skrzynią" prawie dwadzieścia lat i tak często bywałem u niego w domu, że skończyło się tym, że zostałem jego szwagrem. Znałem go od czasów studiów, byliśmy blisko ze sobą i zawsze powtarzałem, że gdyby każdy pełnosprawny miał takiego jednego „Skrzynię" w otoczeniu, to nie byłoby żadnych barier, byśmy nie dostrzegali, że ludzie z niepełnosprawnościami je mają – mówił, odbierając statuetkę. – Bartka z nami nie ma, ale zostaje praca, którą wykonał i idee, które zaszczepił, i ta nagroda też o tym świadczy, dlatego w imieniu rodziny chciałem za nią bardzo serdecznie podziękować – dodał.

Patryk Grzyb | Fot. Szaliki dla Patryka (Facebook)

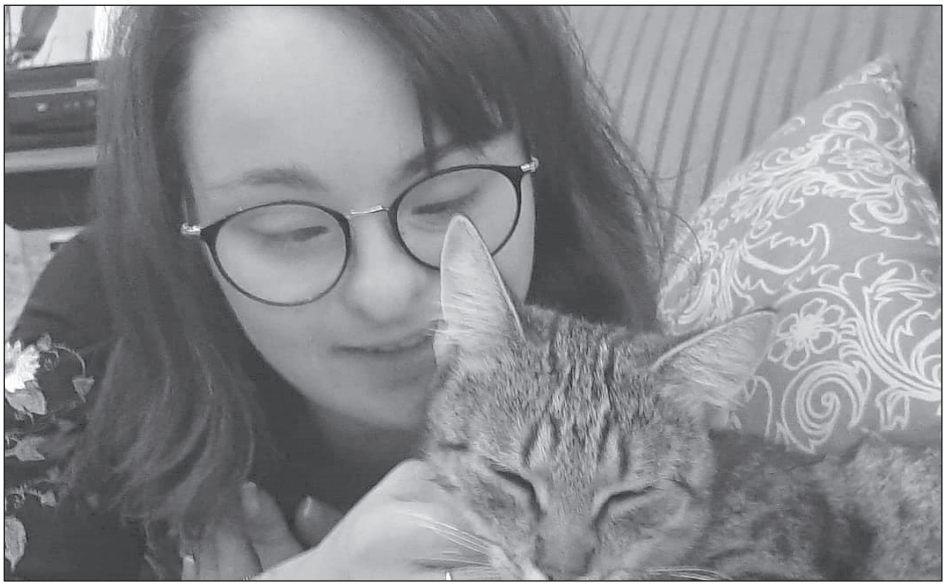
„Osobowością internetową" została wybrana Katarzyna Wolińska prowadząca instagramowy i facebookowy profil „Pudel i ja", na którym pokazuje jak żyć szczęśliwie, przedstawia także receptę na udany związek. Pracuje jako informatyk, wraz z życiowym partnerem zajmuje się także szkoleniem psów dla osób niewidomych. Choruje na zespół Jodassona – jak sama mówi, jest to zlepek wielu chorób w jednym ciele. Od dziewięciu lat walczy także z nowotworem złośliwym tarczycy.

– Osoby niepełnosprawne zasługują na wielki szacunek i wyróżnienie pod każdym względem. Tutaj naprawdę każdy z nas jest wygrany i każdy z nas jest wyjątkowy. Trzymam kciuki, żeby każdy z nas mógł w swoim życiu to udowodnić i pokazać, i żeby inni to dostrzegli. Będę z całej swojej siły – mimo, że mam dużą łamliwość kości, to naprawdę mam dużo siły w sobie – pokazywać to, że naprawdę wiele można, wiele trzeba pokazywać, wiele można docenić i naprawdę zawojować świat – mówiła w przesłanym filmie.

Przyznano cztery wyróżnienia

Pierwszą z wyróżnionych osób był Patryk Grzyb. Pochodzi z Nowej Sarzyny (niedaleko Tarnogóry), pracuje w tamtejszym zakładzie aktywności zawodowej. Jak sam mówi, na co dzień czyta książki, pisze artykuły i stara się, mimo swoich ograniczeń, żyć normalnie. Jego największą pasją jest piłka nożna. Zaznacza, że nie ma choroby, a jedynie przypadłość – jest nią czterokończynowe porażenie mózgowe. – Cały czas staram się pokazywać, że niepełnosprawność to nie wyrok – mówił w filmie prezentującym jego sylwetkę. Siedem lat temu powstała akcja „Szaliki dla Patryka". Jego przyjaciel Adam założył na Facebooku fanpage, którego celem było rozpropagowanie tej akcji. Udało się uzbierać około 3,5 tysiąca szalików, co jest największą kolekcją szalików w Polsce. – Czekam na wpisanie rekordu do księgi rekordów Guinnessa. Mam nadzieję, że się to uda – zaznacza. Marzenia? – Założyć rodzinę i w miarę normalnie funkcjonować – wskazuje.

– To wyróżnienie motywuje mnie do dalszego działania i to będzie kolejna przygoda, która będzie dawała kopa w życiu codziennym po to, aby walczyć i pokazywać, że niepełnosprawność to nie wyrok, a jedyne blokady, jakie mamy,



Dominika Kasińska | Fot. d_kasinska (Instagram)

to te w głowach – mówił Patryk Grzyb, odbierając statuetkę.

Drugą wyróżnioną osobą została Dominika Kasińska. Pochodzi ze Szczyrku, ma zespół Downa, czyli jeden chromosom więcej. Od września pracuje w niepublicznej szkole Słoneczna Kraina, gdzie jest asystentem nauczyciela. Prowadzi kanał na platformie YouTube, jeździ na nartach i na rowerze, lubi też pływanie, śpiewa i tańczy w zespole regionalnym Ondraszek. Wzięła udział w pierwszej edycji programu „Down the road. Zespół w trasie", który emitowany był w TTV. Co ją uszczęśliwia? Jak sama mówi – to, że ma mamę, tatę i brata.

Podczas momentu odebrania nagrody nie zabrakło podziękowań dla najbliższych i dla wszystkich fanów internetowego kanału. – Chciałabym również podziękować producentom programu „Down the road" i telewizji TTV za to, że otworzyli drzwi do wielkiego świata – mówiła.

Trzecią wyróżnioną osobą został Wojciech Sawicki. Pochodzi z Gdyni. Zajmuje się pisaniem o muzyce i walczy z brakiem tolerancji wobec osób z niepełnosprawnościami. Na Instagramie prowadzi konto pod nazwą „Life on Wheelz", opowiadając tam o swoich wzlotach i upadkach. Przez kilka lat był redaktorem naczelnym muzycznego portalu Porcys, prowadzi internetową listę przebojów Carpigiani. Choruje na dystrofię mięśniową Duchnne'a.

Nagrodę w imieniu Wojciecha Sawickiego odebrała Agata Tomaszewska, która odczytała kilka słów od laureata. – Kryzys zdrowotny, który dotknął mnie trzy lata temu, sprawił, że przewartościowałem swoje życie i obiecałem sobie, że jeśli uda mi się go przetrwać, to wszystko pozmieniam, a przynajmniej to, co mnie ogranicza i niszczy od środka, że przekuję swoje trudne doświadczenia w coś wartościowego i opowiem o nich światu, pokażę polskiemu społeczeństwu życie z niepełnosprawnościami od środka, tym samym zacznę zmieniać Polskę i jej podejście do osób, które zmagają się z ograniczeniami na lepsze – napisał. – To, że znalazłem się wśród wyróżnionych pokazuje, że w pewnym stopniu udało mi się tego dokonać – dodał.

Czwartą z wyróżnionych osób była Paulina Woźniak. Mieszka w Dortmundzie, pracuje jako magazynier komisjoner. Urodziła się bez lewego przedramienia. Jak sama mówi: „Uważam za bardziej pewne niż pewne to, że dwóch lewych rąk nie będę miała". Prowadziła dla TVP Sport treningi „Trenuj z Pauliną" na Instagramie. Wywalczyła w pływaniu (na dystansie 100 metrów stylem klasycznym) srebrny medal w Pekinie i brązowy w Londynie podczas Igrzysk Paraolimpijskich. Marzy o założeniu rodziny i domu pełnym psów.

W imieniu wyróżnionej nagrodę ode-

Wojciech Sawicki | Fot. lifeonwhlz (Instagram)

Paulina Woźniak | Fot. Paulina Woźniak (Facebook)

brała Marzena Zawadzka, dyrektor biura Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego.

– Samo znalezienie się w gronie tak cudownych osób jest już dla mnie ogromnym wyróżnieniem – mówiła w przesłanym filmie Paulina Woźniak.

Nagroda publiczności

Ta nagroda została przyznana głosami czytelników portalu niepelnosprawni.pl – w sumie oddano ich prawie 17 tysięcy. Nagrodę publiczności otrzymał Michał Milka – powędrowało do niego 8 091 głosów. Obecnie pracuje w Urzędzie Miasta Gdańska, jego pasją jest teatr – jak sam mówi, scena to miejsce, w którym można uwolnić emocje, uczucia i pragnienia. Był uczestnikiem pierwszej edycji programu „Down the road. Zespół w trasie". Największe marzenie? Żebyśmy wszyscy trzymali się razem. – Chcę ludzi jednoczyć, aby wreszcie ludzie pełnosprawni nas pokochali, aby trzymali się z nami – mówił w klipie filmowym prezentującym jego sylwetkę.

Michał Milka | Fot. Jerzy Pinkas / gdansk.pl

– Chciałbym podziękować wszystkim ludziom dobrej woli, którzy w nas wierzą i nas kochają, bo my wszyscy jesteśmy ludźmi bez barier, każdy z nas – zaznaczył, odbierając nagrodę. – To zwycięstwo jest nie tylko moje, ale wszystkich. (...) Idźmy w stronę miłości, razem – dodał.

Człowiek bez barier 2020

Nagroda główna powędrowała do Stanisława Kmiecika. Urodził się Łosowie Dolnej (niedaleko Nowego Sącza), jest malarzem, a z powodu swojej niepełnosprawności maluje za pomocą nóg. W 2018 roku został wyróżniony przez Prezydenta RP Andrzeja Dudę Medalem 100-lecia Odzyskanej Niepodległości. Jeździ samochodem, zainicjował akcję wspierania dzieci, które urodziły się bez rąk bądź straciły je w wyniku wypadku lub choroby – w planach jest założenie fundacji działającej na ich rzecz.

Nie lubi mówić o sobie – tak też było podczas gali. Odbierając statuetkę, przekazał głos żonie, a sam powiedział tylko jedno słowo: „Dziękuję".

– Fajnie jest przełamywać stereotypy, fajnie jest przełamywać bariery. Staś to robi doskonale, choć jak zwykle nie lubi o tym mówić, zawsze do tego wystawia mnie, ale myślę, że kto go zna, to wie, że on nie gada, on po prostu robi – mówiła. ■

Partnerem instytucjonalnym gali „Człowiek bez barier" 2020 był Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, partnerami głównymi byli: Fundacja PZU i Fundacja Orange. Galę wspierali także inni partnerzy: Coloplast, Fundacja Lotto, Fundacja PKO BP, PKP Intercity oraz Polpharma. Patronat medialny nad wydarzeniem objęli: TVP 2, Jedynka – Polskie Radio oraz portal niepelnosprawni.pl.

Stanisław Kmiecik | Fot. Screen z transmisji / Integracja.tv (YouTube)

Najcenniejsze, co można dać

5 grudnia przypada Międzynarodowy Dzień Wolontariusza. Natalia Sadowska od lat poświęca swój czas i uwagę innym, udzielając wsparcia w wielu obszarach. W rozmowie z „Razem z Tobą" mówi, co jest dla niej najważniejsze i dlaczego warto zaangażować się w wolontariat.

MONIKA SZAŁAS

Kiedy po raz pierwszy zetknęłaś się z wolontariatem?

Idea wolontariatu jest mi bliska, ponieważ towarzyszy mi już od początku szkoły gimnazjalnej. Wraz z innymi uczniami tworzyłam społeczność szkolną, więc chciałam być aktywna zarówno w niej, jak i poza nią.

Co sprawiło, że zaangażowałaś się w taką aktywność?

Współudział w różnego typu akcjach rozwija mnie w sferze komunikacji interpersonalnej oraz uwrażliwia na potrzeby drugiego człowieka. Mogę przytoczyć tutaj pewne słowa: „Czas minie tak czy inaczej, ale w jaki sposób, to już zależy od nas samych". Wolontariat wciąż jest moim towarzyszem, ponieważ pomaganie innym jest dla mnie ważne.

Jakie działania podejmujesz?

Raz na jakiś czas włączam się w działania, które mi odpowiadają, gdyż nie każdy wolontariat jest dla wszystkich. Niektóre z nich podejmowałam w celu sprawdzenia samej siebie, zyskania nowego doświadczenia albo po to, by po prostu spędzić produktywnie czas. Brałam udział między innymi w WOŚP i akcjach DKMS, pomagałam przy organizacji rekolekcji młodzieżowych, pełniłam także służbę podczas Światowych Dni Młodzieży. Wśród działań, w które się angażuję, zdarzają się także takie, które zapoczątkowane trwają do dziś, m.in kolportaż miesięcznika „Razem z Tobą".

Co jest Ci szczególnie bliskie?

Sferą, która jest mi bardzo bliska, jest sport, dlatego chętnie oferuję swoją pomoc przy współorganizacji imprez i wydarzeń sportowych. Są obszary, w których wiem, że byłoby mi trudno się odnaleźć, jak np. wolontariat hospicyjny, ale jest jeszcze wiele takich aktywności, które pozostają dla mnie tajemnicą do odkrycia.

Fot. archiwum prywatne Natalii Sadowskiej

Poprzez wolontariat bardzo dużo oferujesz innym. Co Tobie daje wolontariat?

Niewątpliwie w moich odczuciach wolontariat dodaje mi odwagi, jeszcze większej chęci do dzielenia się sobą, a przede wszystkim dobrego spędzania czasu wśród ludzi, którzy również chcą włączać się w tego typu działania. Jak już poniekąd wspomniałam, wolontariat daje mi szansę na poznawanie własnego „ja", nowych ludzi i różnych środowisk.

Jaką radę dałabyś osobom, które chcą zaangażować się w działalność na rzecz innych?

Mam tylko jedną radę dla osób chcących podjąć się wolontariatu: angażuj się tam, gdzie chcesz się angażować, doświadczaj, szukaj szczęścia i celu w tym, co robisz dla siebie i innych.

Uważam, że to, co się zasiewa, później się zbiera. Tym ziarnem jest właśnie dawanie siebie innym, dzielenie się wyłącznie tym, co się ma, a co najcenniejsze – własnym czasem. ■

Wolontariat – doskonała szkoła charakteru

Międzynarodowy Dzień Wolontariusza jest okazją, by podziękować wolontariuszom za ich trud, bezinteresowną pomoc, działania z potrzeby serca. Tegoroczna Gala Wolontariatu Województwa Warmińsko-Mazurskiego odbyła się w trybie online.

W trakcie uroczystości zaprezentowano sylwetki wolontariuszy oraz wyjątkowe akcje związane z wolontariatem. Poznaliśmy aktywnych ludzi, którzy swoimi bezinteresownymi działaniami promują pomaganie innym w środowisku lokalnym.

– Dzisiejsze święto to ukłon w stronę tych, którzy niosą bezinteresowną pomoc drugiemu człowiekowi – mówi Gustaw Marek Brzezin, marszałek województwa. – Wybór drogi życiowej, a także pasja, z jaką podążają wolontariusze, niewątpliwie może być pięknym przykładem dla innych, jak żyć, pracować, a przy okazji wspierać osoby potrzebujące. Dlatego wolontariat jest doskonałą szkołą charakteru. Wszystkim wolontariuszom życzę wytrwałości i przede wszystkim satysfakcji z realizacji poszczególnych działań. Niech dobro, którym na co dzień otaczacie potrzebujących, wraca do was ze zdwojoną siłą.

Podczas spotkania rozstrzygnięto także konkurs „Barwy Wolontariatu". Skierowany był do wolontariuszy, osób korzystających z ich pomocy, przedsiębiorstw, które realizują program wolontariatu pracowniczego, organizacji pozarządowych i instytucji publicznych współpracujących z wolontariuszami i wspierających ruch wolontarystyczny w Polsce.

Zgłoszeń mogły dokonywać organizacje pozarządowe, grupy samopomocowe, instytucje państwowe, samorządowe, przedsiębiorstwa, które realizują program wolontariatu pracowniczego oraz osoby prywatne korzystające z pomocy wolontariuszy. Przy ocenie nominowanych kandydatów brano pod uwagę przede wszystkim: zaangażowanie, innowacyjność, skuteczność oraz partnerstwo w podejmowanych przez wolontariuszy działaniach.

Poznaliśmy ponadto zwycięzców konkursu fotograficznego „Zatrzymany w czasie wolontariat". Ideą przedsięwzięcia było zaprezentowanie fotografii oddających wyjątkowość, kreatywność, znaczenie społeczne i obywatelskie wolontariatu.

Organizatorami gali byli samorząd województwa warmińsko-mazurskiego oraz Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu. ■

Źródło: warmia.mazury.pl

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

POZNAJ
LAUREATÓW

Dziecięcy Piekarczyk przyznany

Już po raz szósty Miejskie Centrum Wolontariatu w Elblągu przyznało tytuł „Dziecięcego Piekarczyka". Nagroda ta przyznawana jest za wybitne i wyróżniające się działania na rzecz dzieci.

Fot. Rafał Sułek

W tym roku laureatką została wychowawczyni w Bursie Szkolnej nr 4, pani Ewa Kobyłecka. Laureatka, jak czytamy w opisie kapituły konkursowej, w wolontariacie działa od 17 lat. Lista przedsięwzięć, które organizowała lub współorganizowała, jest bardzo pokaźna. Brała udział m.in. w zbiórce słodyczy dla dzieci Polonii z Litwy, zainicjowała akcję „Zbiórka żywności da ci wiele radości" oraz „Nie bij mnie – kochaj mnie!". Poza tym jest również koordynatorką akcji „Pierwszy dzwonek" organizowanej przez Centrum Wolontariatu, a także koordynowała zbiórkę na rzecz rodziny ze wsi Wartule, która straciła dom w wyniku pożaru. To dzięki zaangażowaniu laureatki „Dziecięcego Piekarczyka" akcja ta została nagłośniona w ogólnopolskich mediach i cieszyła się ogromnym odzewem ze strony społeczeństwa.

Pani Ewa jest bardzo charyzmatyczną i troskliwą osobą. Zachęca swoich wychowanków do udziału w wolontariacie. Jej uczniowie zawsze mogą na niej polegać. Zdaniem komisji pani Ewa, dzięki swojej osobowości i zaangażowaniu w akcje, jak nikt inny zasłużyła na przyznany jej dziś tytuł.

Laureatka była bardzo zaskoczona przyznaną nagrodą. – Dziękuję bardzo za to wyróżnienie. Zupełnie się nie spodziewałam. Jest mi niezmiernie miło. Dziękuję wszystkim, którzy się do tego przyczynili i docenili moją postawę oraz pracę na rzecz drugiego człowieka – powiedziała wyraźnie poruszona. ■

Rafał Sułek

Elbląg na święta

Fot. Rafał Sułek

Niestety, z przyczyn pandemii nie będzie Świątecznych Spotkań Elblążan. Niemniej jednak, władze miasta chciałyby stworzyć namiastkę tego świątecznego klimatu. Tak jak przed rokiem uruchomiona została świetlna świąteczna iluminacja Bramy Targowej. Przed Ratuszem Staromiejskim stanęła już specjalna świetlna ramka z Piekarczykiem, w której można robić sobie pamiątkowe zdjęcia.

Ustawiono choinki: przy katedrze św. Mikołaja, przy CSE „Światowid" na Placu Jagiellończyka oraz na Placu Dworcowym. Choinka przy Katedrze św. Mikołaja ma 10 metrów wysokości, przyozdobiona jest gwiazdą o średnicy 100 cm, 30 ażurowymi złotymi bombkami z efektem migania, 600 bombkami złotymi i czerwonymi, ma też 10520 punktów świetlnych LED.

Świetlnymi dekoracjami ozdobiono ulice: Stary Rynek, Świętego Ducha i Wigilijna na starówce oraz Hetmańska, 1 Maja, Łączności i Odrodzenia. Podobnie jak w ubiegłych latach oświetlenie pojawiło się również na trakcji tramwajowej – od ulicy Obrońców Pokoju, wzdłuż ulicy Płk. Dąbka, do ul. 12 Lutego – tworząc wspólnie jeden oświetlony trakt wzdłuż miasta. ■

Joanna Urbaniak

Drugie życie butelek

Fot. Rafał Sułek

Celem akcji organizowanej przez elbląski browar było zachęcenie mieszkańców miasta do oddawania butelek zwrotnych. Dlaczego? Butelki zwrotne to najbardziej przyjazne dla środowiska opakowanie, w którym dostępne jest piwo – w ciągu 5 lat może być wykorzystane ponownie nawet 25 razy bez żadnego dodatkowego przetworzenia. Akcja jest częścią realizowanej od lat kampanii „Daj butelce drugie życie".

Dodatkowo Browar w Elblągu za każdą oddaną butelkę w strefie przeznaczył 1 zł na zakup posiłków dla personelu medycznego ze Szpitala Miejskiego św. Jana Pawła II w Elblągu, by w ten sposób podziękować za ich pracę. Posiłki zakupiono w okolicznych lokalach, które ponownie znajdują się w trudnej sytuacji finansowej spowodowanej pandemią. Specjalna strefa była dostępna dla mieszkańców na rynku w Elblągu od 4 do 6 grudnia. ■

Oprac. Red.

Komputery dla elbląskich szkół średnich

Fot. nadesłana

98 tys. złotych dofinansowania otrzyma elbląski samorząd w ramach programu „Aktywna tablica". Środki te przeznaczone zostaną na zakup ok. 35 laptopów do 7 szkół średnich.

Nowy sprzęt trafi do: I LO, III LO, IV LO oraz Technikum w ZSEiO, Technikum w ZSM, Technikum w ZSG oraz Branżowej Szkoły I stopnia w SOSW nr 1.

To trzeci program, z którego pozyskano środki na dodatkowe wyposażenie do nauki zdalnej w elbląskich szkołach. Wcześniej – dzięki dofinansowaniu w kwocie 263 tys. złotych z programów Zdalna Szkoła i Zdalna Szkoła Plus – zakupionych zostało prawie 100 laptopów oraz 40 sztuk słuchawek nagłownych z mikrofonem dla uczniów szkół podstawowych. ■

Joanna Urbaniak

Razem przeciw niebezpieczeństwom

„W grupie siła” – skuteczny program profilaktyczny to projekt Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 im. Janusza Korczaka w Elblągu, który skierowany był do uczniów klas I-III, pośrednio do uczniów klas starszych, ich rodziców oraz pracowników.

Istotnym dla autorów projektu było wskazanie, iż tylko wspólnie można przeciwdziałać niebezpieczeństwom współczesnego świata, bo „w grupie siła”. Głównymi celami projektu były między innymi: nauka współpracy oraz dbałości o bezpieczeństwo swoje i innych osób, umiejętność zauważania, rozróżniania i nazywania uczuć, rozwijanie samodzielnego, krytycznego i twórczego myślenia, wzmacnianie pozytywnego obrazu samego siebie, promocja zdrowego stylu życia, w tym aktywności fizycznej. Ważne było również wskazanie uczestnikom projektu alternatywnych form spędzania czasu wolnego służących rozwijaniu zainteresowań i byciu w grupie rówieśniczej.

Fot. SOSW nr 2

Realizacja projektu „W grupie siła” pozwalała na tworzenie sytuacji, w których członkowie społeczności ośrodka mieli więcej okazji do poczucia bycia we wspólnocie, między innymi poprzez realizację wspólnych zadań, udział w zajęciach. To natomiast pozwoliło budować klimat zaufania i bezpieczeństwa oraz stwarzało okazję do wykorzystania poznanych strategii radzenia sobie z naciskami grupy i poszerzania repertuaru posiadanych umiejętności interpersonalnych.

Zaproponowane w projekcie działania wychowawczo-rozwojowe konstruktywnie wpłynęły na asertywną postawę uczniów wobec zagrożeń związanych z sięganiem po środki psychoaktywne, rozwinęły inteligencję emocjonalną, twórcze myślenie, ale były też okazją do radosnego spędzania czasu na zabawie z rówieśnikami. ■

Projekt finansowany ze środków Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Marzena Żachowska

9. edycja BO za nami

Fot. Mateusz Misztal

Prezydent Witold Wróblewski i jego zastępca Janusz Nowak przedstawili wyniki głosowania w kolejnej edycji Budżetu Obywatelskiego. Łącznie oddano 6858 głosów. W ramach tegorocznej edycji zgłoszono 64 projekty, które po weryfikacji poddano pod głosowanie.

– Do realizacji przyjęto w sumie 25 wniosków, które przeszły głosowanie – przekazał Witold Wróblewski.

Wskazał też, że opóźnienie w informacji o wynikach głosowania wynika z decyzji wojewody, który uchylił możliwość weryfikacji osoby głosującej za pomocą numeru PESEL i adresu zameldowania.

– I tutaj powstała nam taka luka problemowa, bo patrzyliśmy i mieliśmy też informacje, że niektóre osoby zgłaszały, że nie głosowały, a za nich jest oddany głos, albo też mieliśmy przypadki takie, że głosowały osoby już nieżyjące, co jest niemożliwe, i zmuszeni byliśmy w kilku przypadkach zgłosić tę sprawę do organów ścigania, dlatego, że jest to rzecz niezgodna z prawem – podkreślał prezydent Elbląga.

– Mamy do dyspozycji środki na budżet ogólnomiejski w wysokości około miliona złotych i na Budżet Obywatelski w pięciu okręgach przeznaczone jest po 500 tys. złotych, przy czym na wnioski inwestycyjne 470 tys. złotych – dodał Janusz Nowak. ■

Mateusz Misztal

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
ZOBACZ WYNIKI

Fot. PSONI Koło w Elblągu

Świąteczne alternatywy elbląskiego PSONI

Elbląskie Koło Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną działa nieprzerwanie już od 28 lat. Każdego dnia zespół specjalistów z różnych dziedzin wkłada w swoją pracę ogromne zaangażowanie i wysiłek, działając na rzecz uczestników. Stowarzyszenie to jednak nie tylko codzienna praca, ale przede wszystkim ludzie. Od lat bowiem zrzesza rodziny, dzieci, młodzież i dorosłych, grono przyjaciół i sympatyków, lokalne środowisko. Na co dzień działania są dynamiczne, intensywne, wciąż ewoluują. Zawsze jednak znajdzie się czas, aby choć kilka razy w roku zatrzymać się na moment i spotkać w gronie przyjaciół, docenić magię chwil.

Co roku stowarzyszenie organizowało przepiękne spotkanie opłatkowe, w którym uczestniczyli zarówno członkowie, jak i sympatycy PSONI Koła w Elblągu. Spotkaniom tym towarzyszyły specjalnie przygotowane występy, śpiewanie kolęd, moc życzeń i ciepłych słów, a wszystko w otoczeniu urokliwych dekoracji. Dla całego stowarzyszenia takie spotkania były nie tylko ważną coroczną tradycją, ale okazją do wymiany doświadczeń, poglądów, do przełamania się opłatkiem i poczucia bycia jedną wielką społecznością, rodziną.

– Rok 2020 przyniósł nam sporo zmian. Ze względu na rozprzestrzeniającą się pandemię działalność stacjonarna naszych placówek, jak i spotkanie świąteczne stanęły pod znakiem zapytania. Nie oznacza to jednak, że wśród społeczności wygasł zapał do pracy i do działania. Z braku możliwości zorganizowania tradycyjnego spotkania, cały Zarząd PSONI Koła w Elblągu wraz z pracownikami i przyjaciółmi postanowił znaleźć nowe, alternatywne aktywności. Bardzo zależy nam, na tym, aby być w stałym kontakcie zarówno z uczestnikami, jak również z członkami i sympatykami naszego Koła. W związku z tym opracowaliśmy pomysły na przedświąteczne działania. Każde z nich odbywało się zgodnie z wytycznymi dotyczącymi COVID-19. Zdajemy sobie sprawę, że być może nie zastąpi to spotkania opłatkowego, ale będzie dowodem naszych bliskich więzi z uczestnikami zajęć i ich rodzinami oraz wielkiego entuzjazmu w naszej pracy. Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia przygotowaliśmy szereg działań świątecznych, nie tylko dla naszej społeczności, ale dla wszystkich – podkreśla Aleksandra Kojtych z elbląskiego PSONI.

Pierwszym z nich jest wyjątkowy kalendarz adwentowy, opracowany przez grono pracowników. Każdego dnia na Facebooku pojawiają się nowe, piękne kartki z kalendarza, a w nich

ukryte złote myśli, zadania dla całej rodziny oraz cała masa niespodzianek i ciekawostek. Dwadzieścia cztery dni, dwadzieścia cztery inspiracje skłaniające do działań i refleksji. Dodatkowo wszystko opracowane w eleganckiej szacie graficznej, stosownej do okoliczności.

– Zapraszamy na naszego Facebooka i śledzenie codziennych kalendarzowych pomysłów. Jednocześnie taki kalendarz może być inspiracją do tego, aby stworzyć swój własny, autorski będący atrakcją dla całej rodziny – mówi Aleksandra Kojtych.

Adwentowy kalendarz to tylko jedno z wielu działań. Wszystkim bardzo zależało, aby spotkać się z uczestnikami zajęć chociaż na chwilę. W ten sposób zorganizowano wydarzenie mikołajkowe z ramienia Środowiskowego Domu Samopomocy. Już kilkanaście dni przed starannie wybierano i pakowano drobne upominki. Przez dwa grudniowe dni Grupa Mikołajkowa jeździła po mieście i okolicach, aby wręczyć je uczestnikom, zobaczyć na żywo ich reakcję. Dodatkowo każdy pracownik był przebrany w świąteczne elementy ubioru, co tylko spotęgowało klimat tego cudownego wydarzenia. Uczestnicy w miarę możliwości wychodzili do grupy mikołajkowej lub spoglądali na nią z okien własnych domów i mieszkań. Uśmiechom i wzruszeniom nie było końca.

Inicjatywą na dużo większą skalę była świąteczna paczka, której odbiorcami byli z kolei uczestnicy wszystkich placówek PSONI Koła w Elblągu. W tym miejscu warto zaznaczyć, że cały Zarząd wraz pracownikami i przyjaciółmi w każde wydarzenie, nie tylko świąteczne wkłada ogromne zaangażowanie, a co najważniejsze: pasję i serce. Przygotowywano się do niego już kilka tygodni przed tym. Dla każdego uczestnika stworzono wyżej wspomnianą paczkę, pełną niespodzianek z najlepszymi życzeniami od całej PSONI-owskiej społeczności. Zadbano w nich o najdrobniejszy szczegół, detal. W środku nie zabrakło potrzebnych akcesoriów, jak i odrobiny słodkości. Kilka dni przed świętami grupa ochotników rozwoziła je po domach każdego z uczestników. Jednocześnie była to kolejna okazja do tego, aby tak jak przed laty zobaczyć się na żywo, złożyć świąteczne życzenia, pobyć chwilę razem.

– Dla całej społeczności PSONI Koła w Elblągu to bardzo istotne, bowiem wszystkie działania opierają się na budowaniu więzi i relacji z uczestnikami wszystkich prowadzonych przez nas zajęć. Chociaż tak mogliśmy stworzyć namiastkę wspólnego spotkania, pokazać po raz kolejny, że nasi uczestnicy są dla nas bardzo ważni i zależy nam na nich, nie tylko od święta, ale każdego dnia. Jednocześnie zachęcamy Państwa do szukania różnych alternatyw składania świątecznych życzeń, sposobów spędzania tego niezwykłego pod różnymi względami czasu – zaznacza Aleksandra Kojtych. – Jak widać, nie zawsze możemy się spotkać w większym gronie, nie zawsze możemy dzielić się opłatkiem, ale zawsze jesteśmy wielką rodziną, która pamięta o sobie wzajemnie. Tworzenie tak ciepłej relacji zajęło nam długie lata.

Obecne akcje okołoświąteczne PSONI Koła w Elblągu świadczą, że nie zniechęci jej żadna trudność i żadna przeszkoda. Alternatywa nie oznacza gorzej, ale inaczej. Inaczej niż w poprzednich latach, ale równie wesoło, z pasją, sercem i zaangażowaniem.

– Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu zdrowia, nadziei, własnego skrawka nieba, zadumy nad płomieniem świecy, filiżanki dobrej, pachnącej kawy, piękna poezji, muzyki, pogodnych świąt zimowych, odpoczynku, zwolnienia oddechu, nabrania dystansu do tego, co wokół, chwil roziskrzonych kolędą, śmiechem i wspomnieniami. Wesołych świąt! - życzy elbląskie koło PSONI. ■

PSONI Koło w Elblągu

Choinki prosto z lasu

Zapach świerkowej żywicy, roznoszący się po całym domu, to jedno z najsilniejszych wspomnień, z jakimi kojarzą nam się Święta Bożego Narodzenia. Do tego piękne ozdoby często ręcznie robione i prezenty pod choinką. To właśnie naturalne drzewko dodaje magii i przyjemnej atmosfery w naszych domach podczas świąt.

Takie drzewka mają wiele zalet, poza wyjątkową atmosferą, jaką nam dają, podczas ich wzrostu powstaje tlen, a po świętach można oddać je do kompostowania lub wykorzystać w kreatywny sposób. Można też nabyć choinkę z bryłką korzeniową, którą po odpowiednim zabezpieczeniu na wiosnę posadzimy w przydomowym ogródku. Kupując naturalną choinkę, należy zwrócić uwagę na to, czy pochodzi ona z legalnego źródła, a więc czy powstała w odpowiedzialny sposób.

Choinki, które można nabyć w Nadleśnictwie Elbląg, powstają głównie na specjalnie zakładanych plantacjach choinkowych, między innymi w miejscach, gdzie i tak nie mógłby rosnąć las np. pod liniami energetycznymi. Większe choinki, powyżej 3 m wysokości, pozyskiwane są przy okazji prac pielęgnacyjnych w młodnikach, które polegają na przerzedzaniu lasu, celem dostarczenia pozostałym drzewom większej ilości światła, wody i przestrzeni życiowej. W związku z tym wycinanie drzewek nie odbywa się ze szkodą dla lasu. Warto więc zapytać sprzedawcę o pochodzenie choinki, aby nie kupować kradzionych drzewek, lecz pochodzących z legalnych plantacji choinkowych.

W bieżącym roku w Nadleśnictwie Elbląg choinki można nabyć od 15 do 24 grudnia (lub do wyczerpania zapasów). Szczegóły można znaleźć na stronie elblag.gdansk.lasy.gov.pl. ■

Jan Piotrowski

Wesprzyj sklepy społeczne

Trójmiejski Bank Żywności, prowadzący we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Gdyni dwa sklepy społeczne, wspiera osoby potrzebujące. Pandemia sprawiła, że zapasy znacznie się uszczupliły i zwyczajnie zaczyna ich brakować. W zapełnieniu magazynów może pomóc każdy z nas.

Fot. pixabay.com

Gdyńskie sklepy społeczne – przy ulicy Lotników i przy ulicy Maciejewicza – to miejsca, w których osoby zmagające się z życiowymi problemami mogą zaspokoić podstawową potrzebę, jaką jest zaopatrzenie się w żywność, ale też podjąć rozmowę o tym, gdzie szukać wsparcia w trudnej sytuacji. Ostatnie miesiące dla wielu osób są szczególnie trudne, więc do sklepów społecznych zgłasza się więcej potrzebujących niż wcześniej. To sprawia, że produktów żywnościowych, którymi można te osoby wesprzeć, zaczyna brakować. Pilnie potrzebna jest żywność długoterminowa: makarony, kasze, ryż, oleje, a także kawa i herbata.

I te właśnie produkty można przynosić do dwóch gdyńskich sklepów społecznych:

– przy ul. Lotników 86 w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 14:00-18:00 oraz we wtorki w godz. 10:00-14:00;

– ul. Maciejewicza 11: w poniedziałki i środy w godz. 12:00-16:00.

Przekazywana żywność musi być oryginalnie zapakowana: opakowania nie mogą być otwarte czy uszkodzone, muszą też być pełne – sklepy nie przyjmują napoczętych torebek cukru czy makaronu. Więcej informacji na stronie bztrojmiasto.pl. ■

UM Gdańsk / gdansk.pl

„Złote Malwy" dla najlepszych

Najlepsze opiekunki i opiekunowie osób starszych oraz niepełnosprawnych w Gdańsku otrzymali nagrody i wyróżnienia „Złotej Malwy 2020". W tym roku te nagrody prezydenta miasta Gdańska mają szczególny wymiar – honorują bowiem osoby, których praca w czasie epidemii jest niezwykle trudna i wymagająca poświęcenia.

– Dziękuję za waszą służbę, za wasze bycie przy drugim człowieku, kiedy nie radzi sobie sam. To wy jesteście z osobami, które z różnych powodów nie mogą być samodzielne i nie mają możliwości uczestniczenia w życiu społecznym. Coraz więcej mówimy o tych, którzy nie mogą wychodzić z domów. To wy jesteście ich łącznikiem ze światem zewnętrznym. I za to, że pomagacie i służycie drugiemu człowiekowi, dziękuję w imieniu wszystkich członków naszej społeczności – mówiła Aleksandra Dulkiewicz, prezydent Gdańska.

Ze względu na pandemię i związane z nią obostrzenia sanitarne tegoroczna gala wręczenia nagród „Złotej Malwy" odbyła się w formule online. Prezydent Aleksandra Dulkiewicz symbolicznie wręczyła „Złotą Malwę" Tomaszowi Kosidło z Domu Pomocy Społecznej „Polanki", który otrzymał również gratyfikację finansową w wysokości 6 tys. zł brutto, „Srebrną Malwę" Krystynie Kapuście z Gdańskiej Spółdzielni Socjalnej wraz z gratyfikacją w kwocie 4,5 tys. zł brutto oraz „Brązową Malwę 2020" Bożenie Domańskiej z Domu Pomocy Społecznej „Ostoja" na Stogach wraz z gratyfikacją 3 tys. zł brutto. To wyraz uznania za osiągnięcia w pracy, serce i wspaniałą opiekę, jaką uhonorowani otaczają swoich podopiecznych.

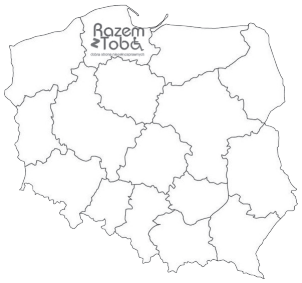
– Co ważne, wyróżnieni opiekunowie przez cały czas pandemii codziennie wykonywali swoją pracę. Nawet kiedy wszystko było pozamykane, kiedy poszczególne sektory przechodziły w tryb zdalny. To opiekunowie cały czas służyli i często narażali swoje zdrowie, opiekując się osobami potrzebującymi pomocy – podkreślała podczas uroczystości Małgorzata Niemkiewicz, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie.

Podczas gali przyznano również wyróżnienia „Złotej Malwy 2020" i gratyfikację w kwocie 1,3 tys. brutto. ■

UM Gdańsk / gdansk.pl

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

LISTA LAUREATÓW I WYRÓŻNIONYCH



„Srebrne Drzewka 2020”

Katarzyna Stec, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, została nagrodzona „Srebrnym Drzewkiem 2020”. To wyróżnienie przyznawane przez marszałka województwa pomorskiego za wybitne i nowatorskie rozwiązania w zakresie pomocy i integracji społecznej. W gronie laureatów jest też Michał Chabel – prezes Banku Żywności w Trójmieście, prowadzącego w Gdyni (we współpracy z MOPS) dwa sklepy społeczne.

W tegorocznej edycji konkursu wpłynęło 28 wniosków o przyznanie nagrody Srebrne Drzewko. Od ubiegłego roku nagrodą marszałka województwa pomorskiego za wybitne i nowatorskie rozwiązania w zakresie pomocy i integracji społecznej mogą zostać uhonorowani pracownicy socjalni, ale też każda osoba, która skutecznie działa na rzecz zmniejszenia skali ubóstwa i wykluczenia społecznego, rozwiązywania problemu bezdomności, wspierania rodzin i systemu pieczy zastępczej, rozwoju wolontariatu czy upowszechniania idei ekonomii społecznej.

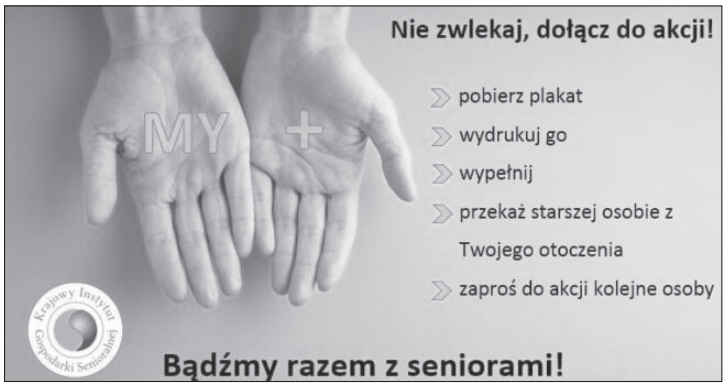
W tym roku kapituła zdecydowała jednogłośnie o udzieleniu rekomendacji dla pięciu osób. W gronie laureatów znaleźli się: Katarzyna Stec, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gdyni oraz Michał Chabel, prezes Banku Żywności w Trójmieście.

Więcej na razemztoba.pl. ■

UM Gdynia / gdynia.pl

Pomóż seniorom! Akcja MY+

Wszyscy wiemy, że osoby starsze teraz szczególnie potrzebują wsparcia, uwagi i realnej pomocy, dlatego nikt nie pomoże skuteczniej osobom starszym niż osoby z bliskiego otoczenia. Celem akcji jest sąsiedzka pomoc seniorom.



Fot. koscierzyna.pl

Nikt nie pomoże skuteczniej seniorom niż osoby z bliskiego otoczenia. Rozejrzyj się zatem wokół.

Seniorzy, którzy czują się samotni i potrzebują wsparcia w czasie epidemii (i nie tylko!), mogą skontaktować się z Anonimowym Przyjacielem. W każdą sobotę od 18:00 do 20:00 Anonimowy Przyjaciel czeka pod numerem telefonu: 725 331 533. Można zadzwonić albo napisać SMS-a z prośbą o kontakt i dogodnymi godzinami rozmowy. Można także skorzystać z adresu e-mail: przyjaciel@koscierzyna.pl.

Kim jest Anonimowy Przyjaciel?

„Nie prowadzę terapii, ale postaram się pomóc Ci w rozwiązaniu problemów. Nie dam gotowej recepty, ale wysłucham i pomogę znaleźć wyjście z trudnej dla Ciebie sytuacji. Będę dla Ciebie i przy Tobie. Ty musisz tylko zrobić pierwszy krok”. ■

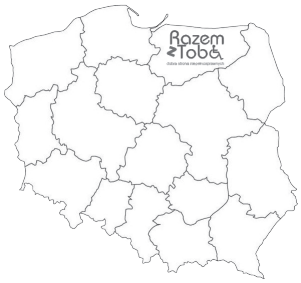
UM Kościerzyna / koscierzyna.pl

Mobilna terapia

Uświadamianie mieszkańców i zwiększanie ich wiedzy na temat profilaktyki zdrowia psychicznego – to najważniejsze cele kampanii społecznej „Terapia to nie wstyd”. W jej ramach na placu Kaszubskim w Gdyni stanął Terapiobus, przy którym m.in. można było skorzystać z bezpłatnej porady psychologa.

– Chodzi o to, żeby udać się do psychologa na jakąkolwiek konsultację, zanim wejdziemy w kryzys. Mało mówi się o tym, że profilaktyka zdrowia psychicznego może sprawić, że dzięki kontroli nad własnymi emocjami nie występują m.in. wypalenie zawodowe, trudność w budowaniu relacji, lęk przed bliskością czy przed odrzuceniem. My mamy trudną sytuację historyczną w Polsce i ciągniemy za sobą różnego rodzaju deficyty, np. wojenne. Nasi dziadkowie, nasi rodzice wychowują nas w takim nurcie, gdzie jest dużo obaw. Siłą rzeczy przekazujemy to z pokolenia na pokolenie, a tutaj nie ma złej woli – jest to po prostu brak wiedzy. Myślę, że będąc w XXI wieku warto wiedzieć, jakie mamy narzędzia, żeby sobie pomagać – tłumaczy Anna Węgrzyn, autorka kampanii „Terapia to nie wstyd”. ■

UM Gdynia / gdynia.pl



25 lat UTW na Warmii i Mazurach

Ideą UTW jest zagospodarowanie wolnego czasu osobom na emeryturze, dążenie do zachowania i zwiększenia sprawności intelektualnej i fizycznej uczestników. Ważne jest zapobieganie wykluczeniu społecznemu osób starszych i ich aktywizacja społeczna.

Fot. archiwum redakcji

25 lat temu (16 października) powstał pierwszy Warmińsko-Mazurski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Olsztynie. Od wielu lat samorząd województwa warmińsko-mazurskiego współpracuje z UTW, realizując politykę senioralną regionu.

– Srebrzysty wiek wiąże się z ogromnym doświadczeniem życiowym i zawodowym. UTW to miejsca szczególne, ponieważ dają szanse nie tylko na zdobycie nowej wiedzy w szybko rozwijającym się wokół nas świecie, ale także możliwość odkrycia w sobie, do tej pory nieuświadamianych, talentów i umiejętności – mówi marszałek województwa Gustaw Marek Brzezin. – Po intensywnym życiu zawodowym spotkania w placówkach uniwersyteckich pozwalają spełniać marzenia, rozwijać swoje pasje i zainteresowania, na które zawsze brakowało czasu. ■

Źródło: warmia.mazury.pl

Szlaban nie zatrzyma karetki

Pierwsza na świecie innowacyjna technologia podnosząca skuteczność służb ratunkowych powstała i działa w Olsztynie. Dzięki szerokiej współpracy jej zastosowanie praktyczne już rozpoczęło się w stolicy regionu.

Fot. Ratunek Bez Barier (YouTube)

System „Ratunek bez Barier" jest odpowiedzią na fizyczne problemy z dostępem do osób potrzebujących pomocy spowodowane infrastrukturą dostępową, jak szlabany, bramy, domofony. Służby ratunkowe często tracą bezcenny czas na prozaiczne utrudnienia. Innowacyjne rozwiązanie z rodzaju Internetu Rzeczy (IoT – Internet of Things) polegające na uniwersalnym dostępie do szlabanów, bram i domofonów dla służb ratowniczych weszło właśnie w fazę szerokich testów w tkance miejskiej stolicy województwa. ■

Fundacja Kezo

Czego chcą olsztynianie?

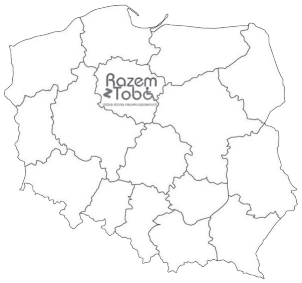
Ponad 17 tys. osób oddało swoje głosy na niemal 100 projektów bieżącej edycji Olsztyńskiego Budżetu Obywatelskiego. Wybrane przez olsztynian propozycje będą realizowane w następnym roku.

Fot. olsztyn.eu

– Dziękuję mieszkańcom za aktywność zarówno w czasie składania projektów, jak i później, podczas głosowania – mówi prezydent Olsztyna, Piotr Grzymowicz. – Mogliśmy wybierać między przeróżnymi pomysłami, odnoszącymi się do wielu aspektów życia: kultury, sportu czy „twardych" inwestycji. Zaangażowanie było nieco mniejsze, niż choćby w poprzednim roku, ale i sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy, jest zupełnie inna. Niemniej to głosowanie potwierdziło, że nadal wiele osób chce brać udział w decydowaniu o własnym mieście i to niewątpliwie cieszy.

Listę zwycięskich projektów można znaleźć na stronie obo.olsztyn.eu. ■

UM Olsztyn



„Stalowe Anioły" przyznane

Najbardziej zaangażowanym, rzetelnym, ofiarnym i twórczym w działaniach na rzecz drugiego człowieka zarząd województwa kujawsko-pomorskiego przyznał „Stalowe Anioły" – doroczne nagrody dla osób wyróżniających się w działalności społecznej. Tym razem przyznano piętnaście nagród – jedenaście indywidualnych i cztery zbiorowe – oraz jedno wyróżnienie.

– Wydaje się, że „pomagać umie i może każdy", jednak w rzeczywistości jest inaczej. Aby skutecznie nieść pomoc, prócz wiedzy trzeba mieć tę szczególną wrażliwość i życzliwe podejście do problemów drugiego człowieka. Tegoroczni laureaci „Stalowych Aniołów" sprostali temu wyzwaniu, często pomagali bezinteresownie, wykraczając poza swoje obowiązki służbowe – podkreśla marszałek województwa Piotr Całbecki.

Wśród tegorocznych zwycięzców są osoby i zespoły działające na rzecz rodzin oraz środowisk wykluczonych lub zagrożonych wykluczeniem społecznym. Ich działania i wsparcie udzielane innym osobom niosącym pomoc, mają nierzadko zasadniczy wpływ na jakość życia dzieci i całych rodzin. Listę nagrodzonych i wyróżnionych można znaleźć na stronie kujawsko-pomorskie.pl ■

Fot. kujawsko-pomorskie.pl

Biuro Prasowe UMWKP

Źródło: kujawsko-pomorskie.pl

Żołnierze WOT uczą się opieki

Centrum Szkolenia Wojsk Obrony Terytorialnej w Toruniu przeprowadziło drugą edycję kursu opieki nad pacjentem leżącym, przygotowującego żołnierzy do wykonywania zadań opiekuńczo-pielęgnacyjnych – poinformowała rzeczniczka Centrum Sumita Mira Morzyńska.

Celem trzydniowego kursu, prowadzonego przez pielęgniarki i psychologa, było przygotowanie żołnierzy do sprawowania opieki nad osobami starszymi, pensjonariuszami zakładów opieki lekarskiej i domów pomocy społecznej.

– Żołnierze WOT w ramach wsparcia systemu ochrony zdrowia w walce z pandemią wielokrotnie do tej pory realizowali zadania, które wymagały umiejętności opieki i obchodzenia się z leżącymi pacjentami. Do tych zadań był wykorzystywany personel WOT, który posiadał wymagane doświadczenie. Coraz większy zakres wsparcia, jakiego udzielają żołnierze WOT w ramach operacji „Trwała Odporność", spowodował konieczność zwiększenia liczby żołnierzy posiadających takie kompetencje – podkreśliła rzeczniczka CSWOT.

Tematyka szkolenia obejmowała takie zagadnienia jak: karmienie osoby leżącej, wykonywanie zabiegów higieniczno-pielęgnacyjnych, współpraca z personelem medycznym w zakresie realizacji planu opieki nad pacjentem, nawiązywanie i utrzymywanie kontaktu z osobami w wieku starszym oraz pacjentami niesamodzielnymi.

Morzyńska zaznaczyła, że dotychczas żołnierze WOT wielokrotnie wykonywali zadania związane z opieką nad leżącymi pacjentami, najczęściej pracując w DPS-ach i placówkach opiekuńczych. Jako przykład podała dom seniora w Jaworznie, gdzie grupa żołnierzy WOT wspólnie z wolontariuszami i lekarzem GOPR wzięła na siebie ciężar zabezpieczenia funkcjonowania placówki po tym, jak koronawirusem zakaziło się kilkudziesięciu pensjonariuszy oraz prawie wszyscy pracownicy.

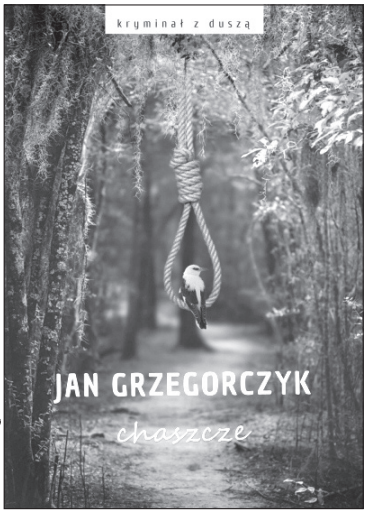
Żołnierze WOT mają też do czynienia z pacjentami leżącymi wykonując obowiązki w blisko 500 szpitalach w kraju. ■

Jerzy Rausz / PAP

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Jan Grzegorczyk „Chaszcze”



Fot. mat. pras.

„Chaszcze” Jana Grzegorczyka to kryminał, który nie jest kryminałem, to przede wszystkim opowieść o człowieku, który zmienia swoje życie.

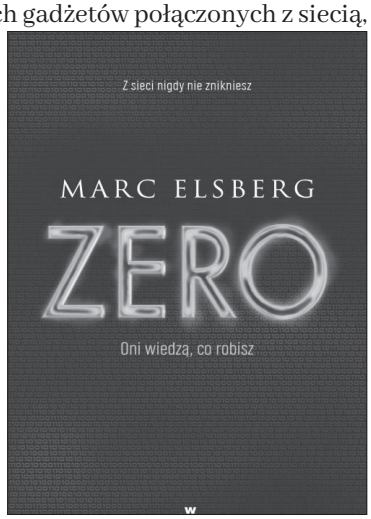
Pięćdziesięcioletni Stanisław po śmierci matki kupuje dom w lesie i przeprowadza się na łono natury. Pewnego dnia przyglądając się ptakom, znajduje w chaszczach powieszonego mężczyznę i rozpoczyna prywatne śledztwo.

Na zmianę nigdy nie jest za późno, zawsze warto spróbować czegoś nowego. Na miłość także nie jest za późno, a nawet na to, żeby zostać detektywem. W „Chaszczach” zagadka kryminalna staje się pretekstem do pokazania, że uśpione przez lata marzenia mogą się nagle odrodzić, a człowiek jest w stanie nie tylko zmienić swoją egzystencję, ale także mentalność. Żadna zmiana nie jest łatwa, dlatego autor skrupulatnie opisuje codzienne trudności, z jakimi bohater musi się zmagać, ale konkluzja jest jedna – warto zrobić ten pierwszy krok. „Chaszcze” polecam czytelnikom lubiącym literaturę obyczajową z nutą filozoficzną i kryminalną. ■

Audiobook: Jan Grzegorczyk, „Chaszcze”, Wydawnictwo Storybox, czyta Andrzej Hausner, czas nagrania: 11 godzin 11 minut.

Marc Elsberg „Zero”

Marc Elsberg w powieści „Zero” przedstawia dość mroczną wizję świata zdominowanego przez nowe technologie. Bohaterowie „Zera” są tacy jak my, korzystają z internetu, często zostawiając w wirtualnej przestrzeni informacje o sobie. Ponadto używają komórek i wielu elektronicznych gadżetów połączonych z siecią, są też zewsząd otoczeni kamerami. Nie zdają sobie sprawy, że poprzez nowe technologie ktoś nimi steruje, manipuluje emocjami, wpływa na decyzje. Uświadamia im to dopiero niejaki Zero, a robi to przy pomocy sieci i najnowszych wynalazków elektronicznych.



Fot. mat. pras.

Dla wielu czytelników powieść Marca Elsberga jest obrazem teraźniejszości, dla innych ostrzeżeniem przed przyszłością, dla niektórych to przede wszystkim teoria spiskowa, ale pamiętajmy, że jest to głównie dobra literatura sensacyjna. Polecam. ■

Audiobook: Marc Elsberg, „Zero”, tłumaczenie Elżbieta Ptaszyńska-Sadowska, czyta Tomasz Sobczak, czas nagrania 13 godzin 52 minuty.

Christel Petitcollin „Jak mniej myśleć”

• Za dużo myślę.
• Moi bliscy mówią, że jestem zakręcona i że zadaję sobie za dużo pytań.
• W mojej głowie stale coś się kłębi – czasem marzę o tym, żeby wcisnąć wyłącznik umysłu.
• Mam wrażenie, że jestem z innej planety.
• Nie mogę sobie znaleźć miejsca.
• Czuję się niezrozumiany.

Fot. mat. pras.

Czy chociaż jedno z tych zdań opisuje właśnie ciebie? Jeśli tak, prawdopodobnie rozpoznasz się w profilu osoby nadwydajnej mentalnie. Cóż, bycie nadwydajnym bywa naprawdę męczące, ale twój mózg – właśnie ten, który myśli zbyt wiele – to prawdziwy skarb. Jego subtelność, złożoność i szybkość z jaką działa, są naprawdę zdumiewające, a pod względem mocy można go porównać z silnikiem Formuły 1!

Ale bolid wyścigowy nie jest zwykłym samochodem. Gdy prowadzi go jakiś niezdara, może się okazać kruchy i niebezpieczny. Potrzebuje kierowcy najwyższej klasy i toru na swoją miarę, by wykorzystać swój potencjał.

Do tej pory to mózg wiódł cię po wertepach. Czas jednak, abyś przejął stery, i to już od dziś. Dzięki tej książce nauczysz się wykorzystywać niezwykłe możliwości swojego umysłu, który do tej pory wydawał się nie do ogarnięcia! A do tego poczujesz ulgę i wreszcie odetchniesz pełną piersią, akceptując siebie i swój fantastyczny umysł. ■

Źródło: Wydawnictwo Feeria

„Czytaj jak profesor”, czyli jak czytać między wierszami

Przede wszystkim warto i należy przeczytać jakąś powieść lub wiersz; a jak już się nam to zdarza, to warto też czytać między wierszami, lektura będzie znacznie bogatsza – przekonuje prof. Thomas C. Foster w książce „Czytaj jak profesor”.

ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI

Foster przez ponad 30 lat uczył studentów, jak czytać literaturę. Jego książka dla studentów polonistyki i studiów humanistycznych to raczej lektura obowiązkowa, dla pozostałych – bardzo pouczająca, a przy tym błyskotliwie napisana. Nie ma zatem nic wspólnego z nudnymi wykładami. Wręcz przeciwnie: czyta się ją jak powieść. To opowieść o powieściach, o wierszach i dramatach, o dramatach literackich głęboko osadzonych w życiu.

Pisanie o twórcach i trudnym procesie twórczym ma dość bogatą tradycję w naszym kraju. Foster nie spadł nam z Księżyca. Warsztat pisarza 70 lat temu przybliżał Jan Parandowski w „Alchemii słowa”. Posłużył się tym co zawsze się sprawdza, czyli anegdotkami o twórcach, znakomicie ilustrującymi ich życie i rozterki. Pięćdziesiąt lat temu Melchior Wańkowicz w dwóch tomach wydał „Karafkę La Fontaine’a”, a jeden z pierwszych rozdziałów poświęcił temu, że pierwszym krokiem do sukcesu jest ciekawość.

Prof. Foster analizuje głównie powieści, mówi o tym, jakie są ich korzenie i odniesienia, powtarza, że nie ma czegoś takiego, jak całkowicie oryginalny utwór literacki. „Za pośrednictwem tej książki mam nadzieję zrobić to, co robię na zajęciach: dać czytelnikom pojęcie na temat tego, w jaki sposób zawodowi badacze literatury wykonują swoje sztuczki, zaoferować im szeroko zakrojone wprowadzenie do kodów i schematów, na których opierają się nasze odczytania” – podkreśla.

Jako przykład podaje Zygmunta Freuda, który „czytał” swoich pacjentów tak, jak badacz literatury odczytuje teksty, i stosował interpretację wyobrażeniową jako klucz do ich zrozumienia. Wprowadzony przez niego tzw. kompleks Edypa był przełomowym momentem w historii ludzkiej myśli, jak i literatury.

Autorzy często opisują w książkach, jak ludzie wspólnie ucztują, piją i jedzą. Pierwsze skojarzenie jest takie, że chodzi o komunię, o przyjaźń i wspólnotę, ale w literaturze często nie ona charakteru jedynie religijnego.

W latach 60. XX w., kiedy wielu rzeczy nie można lub nie wypadało powiedzieć wprost, za takim wspólnym biesiadowaniem ukrywano podteksty seksualne. Dziś aż trudno w to uwierzyć, ale na tym przykładzie widać, jak wiele tekstów może być odczytywanych inaczej.

Najtrudniej odpowiedzieć na pytanie, jaka powieść stanie się ponadczasowa. Większość popularnych w swoim czasie utworów i pisarzy zanika wraz ze swym pokoleniem. Albo staje się po latach bestsellerem, choć została odrzucona przez współczesnych. „W książkach wspaniałe jest to, że żyją własnym życiem” – wyjaśnia Foster.

„Moby Dick” Hermana Melville’a nie spodobał się czytelnikom, podobnie jak „Wielki Gatsby” Francisa Scotta Fitzgeralda, co wydaje się dziś nie do pomyślenia. Prof. Foster tak to kwituje: „Jeśli chcecie wiedzieć, co świat sądzi o twórczości którejś współczesnej pisarki, skontaktujecie się z nami, proszę, za jakieś, hm, dwieście lat”. ■

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

Fot. mat. pras

Zapomniani wojownicy

Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu zaprasza do zwiedzania wystawy „Jaćwingowie. Zapomniani wojownicy". Ekspozycja przedstawia zarys dziejów tego potężnego plemienia bałtyjskiego, słynącego ze swej waleczności, a zamieszkującego w średniowieczu tereny Suwalszczyzny. Można ją zwiedzać do połowy stycznia 2021 roku. Tymczasem zapraszamy na rozmowę z Grzegorzem Stasiełowiczem, opiekunem wystawy w elbląskim muzeum.

ANETA PASTUSZKA

„Jaćwingowie. Zapomniani wojownicy". To wystawa, która gościnnie jest prezentowana w Muzeum Archeologiczno-Historycznym w Elblągu.

Wystawę stworzyli muzealnicy z Państwowego Muzeum Archeologicznego w Warszawie. Ona od kilku lat jeździ nie tylko po polskich muzeach, ale również po norweskich. Jest to efekt finalny projektu, którzy nasi koledzy z PMA stworzyli wspólnie z muzealnikami z Norwegii. Podtytuł wystawy „Zapomniani wojownicy" oddaje to, co dotyczy Jaćwingów. Nie są oni zbyt dobrze znani. Jakbyśmy zrobili sondę i zapytali, jakie zajmowali tereny, no, to może byśmy usłyszeli, że obecną Suwalszczyznę czy rejowy wschodniej Polski. Mogliby także zostać skojarzeni z Prusami, ale myślę, że niewiele więcej.

Fot. Grzegorz Stasiełowicz

To, kim byli Jaćwingowie, szeroko prezentuje pierwsza część wystawy. Rozpoczyna się ona planszą z rysem historycznym z zaznaczeniem, kim byli ci mieszkańcy polskich terenów.

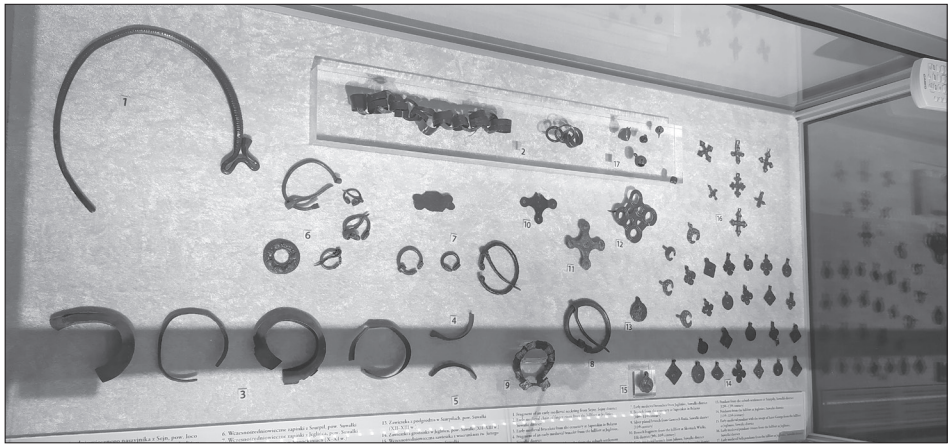
Rys historyczny jest istotny, ponieważ ziemie, które zajmowali, nie zostały nagle przez nich zasiedlone, oni nie spadli z nieba (no, chociaż mogło to tak wyglądać). Bałtowie zasiedlają tereny Polski północno-wschodniej przynajmniej od połowy pierwszego tysiąclecia przed naszą erą. Osiedla sięgały do rzeki Pasłęki. Oczywiście historia Jaćwingów jest bardziej skomplikowana. Tereny, które oni zasiedlili pod koniec IX wieku, do końca VII-VIII wieku zasiedlała bałtyjska kultura nazywana przez archeologów Sudowską. Potem następuje wyludnienie. Coś się kończy i dopiero pojawiają się nowi mieszkańcy – Jaćwingowie. Pierwsza wzmianka historyczna na ich temat pochodzi 944 roku, kiedy Jatwiag Gunajew wziął udział w poselstwie ruskich książąt do Bizancjum. Prusowie, to nikt inny jak Waregowie, czyli Skandynawowie pochodzący z trenów dzisiejszej Szwecji. I przypuszcza się, że wojownicy, którzy pochodzili z rodu Gunajewa, to są właśnie ci Jaćwingowie, którzy pojawili się z końcem IX wieku na Suwalszczyźnie.

Jaćwingowie słynęli ze swojej waleczności. Świadczy o tym m.in. wysoki poziom, jak na tamte czasy, wykonania broni.

To byli ludzie świetnie wyszkoleni oraz wyposażeni. Przy czym to wyposażenie, tego rodzaju uzbrojenie spotkamy wśród innych plemion zamieszkujących tereny wokół basenu Morza Bałtyckiego oraz Rusi, ponieważ ono było ponadregionalne. Jaćwingowie posługiwali się takimi samymi czy bardzo podobnymi mieczami jak Wikingowie, wojownicy Mieszka I. Poza mieczami posługiwali się także włócznią, łukami. No i oczywiście toporami. To był bardzo istotny element uzbrojenia.

Czy ci konni wojownicy siali postrach wśród swoich sąsiadów?

Ich sposób wojowania był dość prosty i być może mało oryginalny, ale bardzo skuteczny. Stosowali bardzo szybki, niespodziewany napad,



Fot. Grzegorz Stasiełowicz

wybijali mężczyzn, kobiety oraz dzieci brali do niewoli, palili całe wsie. Mężczyzn zabijali dlatego, by nie narazić się na pościg czy odwet.

Mimo tego militarnego charakteru ludu Jaćwingów na wystawie nie brakuje także ozdób, biżuterii. A moją uwagę przykuł pokaźnych rozmiarów naszyjnik – wielopierścieniowa kolia na szyję.

(śmiech) No, mi bardziej przypomina to narzędzie tortur i nie chciałbym tego nikomu zakładać na szyję. Próbuję się tylko domyślać, że kobieta, która próbowała go za życia założyć traktowała go chyba w ten sam sposób co ja. Wydaje mi się, że tego typu ozdoby mogły być wyrazem bogactwa i prestiżu. Czy kobieta mogła czuć się w nim swobodnie? Nie sądzę. W związku z tym, to musi mieć jakieś inne znaczenie. Oczywiście jest cała seria innych elementów ozdobnych, które zdecydowanie były bardziej przyjazne. Były to zapinki, w głównej mierze podkowiaste. Służyły one do spinania szat, były też pięknie zdobione. Są także łańcuchy, brosze, wisiorki, aplikacje – to elementy stroju, które były naszywane. Sporą część zawieszek stanowią krzyżyki.

Muzyka w kulturze jaćwieskiej odgrywała istotną rolę. Świadczy o tym m.in. spora liczba małych dzwonków.

Tego typu dzwonki są znajdowane na przestrzeni dziejów i w różnych miejscach dosyć często. Nie wiadomo do końca, czy mamy do czynienia z instrumentem muzycznym, czy tylko i wyłącznie elementem ozdobnym, który był przymocowany do uprzęży końskiej. Niektóre z dzwonków mają serca i w Instytucie Muzykologii Uniwersytetu Warszawskiego odtworzono ich dźwięk. Można go posłuchać podczas zwiedzania wystawy.

Czy znaleziska archeologiczne prezentujące kulturę, styl życia Jaćwingów pozwalają na lepsze poznanie naszej kultury?

Z jednej strony na pewno. Możemy się zatrzymać i zastanowić, czy po tysiącu lat aż tak bardzo różnimy się od tych ludzi. Do przemieszczania się zamiast konia używamy samochodu, mieszkamy na strzeżonych osiedlach, a przykład zespołu grodowego w centralnej części ówczesnej Jaćwieży to tak naprawdę jedno potężne, rozbudowane osiedle warowne. Zespół Warowny w Szurpiłach to system różnego rodzaju wałów. Gród, podgrodzia, do tego cały system wież obserwacyjnych, który niewątpliwie wpływał na bezpieczeństwo ludzi, którzy tam mieszkali i, co najważniejsze, to nie była bezładna grupa hałd i chatek rozrzuconych jak popadnie. To był konkretny system zabudowy z drewnianymi drogami. Jeżeli ktoś myśli, że Jaćwingowie byli barbarzyńcami, to jest w błędzie. Co prawda nie używali telefonów komórkowych, ale świetnie dawali sobie radę w dalekich rajdach i wyprawach łupieżczych. Powinniśmy się czasami zatrzymać i zastanowić, czy to ich życie nie było prostsze i może czasami łatwiejsze. ■

WARMIA MAZURY

Materiał powstał w ramach projektu: „Razem z Tobą promujemy kulturę i historię regionu" finansowanego ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Wyższe limity dorabiania dla emerytów i rencistów

Od grudnia obowiązują nowe limity dla pracujących emerytów i rencistów. Są one wyższe niż w poprzednich 3 miesiącach, a to oznacza, że emeryci, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego oraz renciści, mogą dorobić więcej do swojego świadczenia.

Fot. pixabay.com

– Każdy emeryt czy rencista może dorobić do swojego świadczenia i wielu z nich na to się decyduje. Niektórzy jednak muszą być czujni i kontrolować, czy ich zarobki nie spowodują zmniejszenia lub zawieszenia świadczenia. Limity w dorabianiu są uzależnione od średniej płacy krajowej i zmieniają się co trzy miesiące. Najnowsze obowiązują od początku grudnia 2020 r. do końca lutego 2021 r. Powinni je sprawdzać emeryci, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego oraz renciści – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

– Zakład Ubezpieczeń Społecznych może zmniejszyć wypłacaną emeryturę lub rentę, gdy przychód z dodatkowych źródeł przekroczy 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Od grudnia to kwota 3618,30 zł brutto. Wypłata świadczenia może być również zawieszona, jeśli przekroczenie będzie wyższe niż 130% przeciętnego wynagrodzenia, tj. 6719,70 zł brutto – wyjaśnia Anna Ilukiewicz.

Natomiast uzyskanie przychodów miesięcznie w granicach od 3618,30 zł do 6719,70 zł spowoduje zmniejszenie wypłacanego świadczenia o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. Kwota maksymalnego zmniejszenia wynosi obecnie 620,37 zł dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, 465,31 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy i 527,35 zł – dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba. Inaczej jest w przypadku renty socjalnej. Renta socjalna zostanie zawieszona po przekroczeniu 3618,30 zł brutto przychodu.

Zmniejszenie bądź zawieszenie wypłacanego świadczenia zależy od ewentualnych przychodów z umowy o pracę, umowy zlecenia, umowy agencyjnej, od których obowiązkowo są odprowadzane składki na ubezpieczenia społeczne, a także przychodu, który stanowi podstawę wymiaru składek przy prowadzonej pozarolniczej działalności gospodarczej. W przypadku renty socjalnej wpływ na zawieszenie mają również kwoty podlegające opodatkowaniu na zasadach określonych art. 27 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych.

Emeryci, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny, czyli 60 lat lub 65 lat, mogą dorabiać do swojej emerytury bez ograniczeń i nie muszą martwić się o rozliczenia z ZUS.

Wyjątek od tej zasady stanowią ci emeryci, którym ZUS podwyższył wyliczoną emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego, czyli do 1200 zł brutto. Wówczas, jeżeli przychód z tytułu pracy przekroczy wysokość kwoty podwyższenia do minimalnej emerytury, to emerytura będzie wypłacana w niższej kwocie, a więc bez dopłaty do minimum. Ograniczenia nie dotyczą również niektórych rencistów. Chodzi o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, których niezdolność do pracy związana jest ze służbą wojskową oraz osoby pobierające renty rodzinne po uprawnionych do tych świadczeń. Jeżeli osoba pobiera rentę rodzinną, która jest kwotowo korzystniejsza od ustalonej emerytury z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego – również może zarobkować bez ograniczeń. ■

ZUS

Informacje o kwarantannie i izolacji na Platformie Usług Elektronicznych

Pracodawca ma udostępnione na Platformie Usług Elektronicznych informacje o pracownikach, którzy odbywają kwarantannę lub są objęci izolacją – podał Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Dane te są potrzebne do wypłaty zasiłku chorobowego.

Osoby skierowane na kwarantannę mają prawo do świadczeń chorobowych – wynagrodzenia za czas choroby, które finansuje pracodawca, albo do zasiłku chorobowego. Dotyczy to jednak osób objętych ubezpieczeniem chorobowym, np. w związku z zatrudnieniem na podstawie umowy o pracę, umowy zlecenia lub prowadzeniem działalności gospodarczej. Świadczenia przysługują także ubezpieczonym, którzy zostali poddani izolacji, w tym izolacji w warunkach domowych.

– Od końca października podstawą wypłaty świadczeń chorobowych osobie poddanej kwarantannie albo izolacji domowej jest informacja w systemie informatycznym Centrum e-Zdrowia (system EWP). ZUS pozyskuje dane z tego systemu i udostępnia je płatnikom składek na ich profilach na portalu PUE ZUS. Dostęp do informacji o kwarantannie lub izolacji na swoim profilu na PUE ZUS ma również ubezpieczony – wyjaśnia rzecznik ZUS Paweł Żebrowski.

– Oznacza to, że osoby skierowane na kwarantannę lub objęte izolacją nie muszą już dostarczać papierowej decyzji sanepidu do ZUS lub do swojego pracodawcy. Podstawą do wypłaty świadczenia chorobowego jest informacja z systemu EWP. Takie osoby nie muszą też mieć zwolnienia lekarskiego z powodu przebywania w izolacji domowej. Powinny jednak pamiętać o poinformowaniu swojego pracodawcy o przyczynie nieobecności w pracy. Informację tę mogą przekazać na przykład telefonicznie lub mailowo – dodaje rzecznik.

Fot. pixabay.com

Dane o kwarantannach i izolacjach są udostępniane na PUE ZUS odpowiednio w panelu Płatnika i w panelu Ubezpieczonego. Znajdują się w specjalnej zakładce „Kwarantanna, izolacja domowa". Zakładkę widzą tylko osoby, które zostały objęte kwarantanną lub izolacją domową, a także płatnicy składek, którzy zatrudniają osoby, u których takie zdarzenie wystąpiło. PUE ZUS jest zasilane danymi z systemu EWP raz dziennie, w godzinach nocnych. Dane dotyczą stanu na dzień poprzedni.

Platforma Usług Elektronicznych to narzędzie, dzięki któremu można przez internet załatwiać sprawy związane z ubezpieczeniami społecznymi, także poza godzinami działania urzędów. Dzięki PUE można uzyskać m.in. informację o swoich świadczeniach i płatnościach w ZUS, a także złożyć wniosek o pomoc w ramach tarczy antykryzysowej. Platforma pozwala również na otrzymywanie indywidualnych odpowiedzi z ZUS na zadane wcześniej pytania.

Profil na PUE można założyć m.in. przy pomocy Profilu Zaufanego oraz bankowości elektronicznej. Wszelkie informacje w tej sprawie znajdują się na stronie internetowej ZUS. Jest tam także dostępny film pokazujący, jak założyć profil na PUE. Można również zadzwonić na specjalną infolinię ZUS (22 560 16 00). ■

Olga Zakolska / PAP

Umów się na e-wizytę w ZUS

Dbamy o bezpieczeństwo i czas naszych klientów, dlatego wprowadzamy kolejne udogodnienie, dzięki któremu można odwiedzić nas online. E-wizyta to wideorozmowa z naszym ekspertem z placówki ZUS – informuje Anna Ilukiewicz.

Aby można było odwiedzić ZUS online, wystarczy komputer lub smartfon z kamerką i mikrofonem. Klient wybiera dogodny dla siebie termin i godzinę wizyty online. Podczas e-wizyty eksperci odpowiedzą na pytania z zakresu emerytur i rent, zasiłków, ubezpieczeń i składek. Na wirtualną wizytę można umówić się w dni robocze godzinach 9:00-14:30. Może ona trwać nie dłużej niż 20 min.

Jeśli chcemy zarezerwować wirtualną wizytę, należy wejść na stronę zus.pl. Podczas rezerwacji podajemy swoje dane: imię, nazwisko, numer telefonu, adres e-mail, kod pocztowy miejsca zamieszkania. Należy wybrać również obszar merytoryczny e-wizyty, czyli: zasiłki, emerytury i renty, firmy i pracujący, założenie profilu PUE, docelowo również doradca ds. ulg i umorzeń.

Dzień przed spotkaniem klient otrzyma sms z przypomnieniem o e-wizycie na wskazany podczas rejestracji numer telefonu. Natomiast w dniu e-wizyty, godzinę przed spotkaniem otrzyma mail, należy kliknąć w link otrzymany w mailu, aby połączyć się z pracownikiem ZUS.

Jeśli klient będzie chciał uzyskać informacje w konkretnej, indywidualnej sprawie, powinien przygotować dokument tożsamości. Należy go pokazać do kamery podczas e-wizyty. W e-wizycie może też wziąć udział opiekun faktyczny lub prawny. Wtedy klient powinien zaznaczyć odpowiednią opcję na etapie rezerwacji. Jeżeli klient posiada pełnomocnictwo, które jest zarejestrowane w ZUS, może także odbyć e-wizytę w imieniu innej osoby. ■

ZUS

Świąteczne promocje. Jak bezpiecznie polować na internetowe okazje?

Pod koniec listopada, jak co roku, rozpoczął się festiwal przedświątecznych promocji. Od Czarnego Piątku aż do poświątecznych wyprzedaży sprzedawcy kusić nas będą różnymi promocjami. Na co należy zwrócić uwagę, aby z łowcy okazji nie stać się zwierzyną?

PAWEŁ RODZIEWICZ

W roku 2020, ze względu na epidemię koronawirusa oraz obostrzenia, które wprowadzone zostały w celu walki z nią, zmieniło się wiele w zakresie praktyk związanych z zawieraniem umów konsumenckich, a także realizowaniem uprawnień z nich wynikających.

Przede wszystkim coraz bardziej popularna stała się elektroniczna forma zawierania umów. Popularność e-zakupów w ostatnich latach sukcesywnie rosła. Epidemia koronawirusa przyspieszyła rozwój e-commerce w Polsce. Według szacunków wartość rynku e-zakupów w Polsce w 2020 roku wyniesie 100 mld zł. Przed pandemią szacowano go na 70 mld zł. „Rośnie nie tylko liczba e-konsumentów, ale również liczba e-sklepów – zainteresowanie przedsiębiorców w Polsce kanałem e-commerce wzrosło już w marcu 2020 r. aż o połowę w porównaniu z rokiem ubiegłym" – wskazują badania przeprowadzone przez agencję Catchers za pośrednictwem panelu badawczego Ariadna.

Przedsiębiorcy szybko zareagowali na nową sytuację. Zamknięte sklepy i galerie handlowe, a przede wszystkim obawa o zdrowie i ograniczenie do niezbędnego minimum przebywania w przestrzeni publicznej konsumentów – to wszystko wygenerowało duże zapotrzebowanie na usługi e-commerce. Szacuje się, że ilość sklepów internetowych wzrosła niemal o połowę.

Niestety, wśród powstających w dużej ilości sklepów internetowych można spotkać takie, które nie funkcjonują zgodnie z prawem. Jak rozpoznać internetowych oszustów?

Fot. pixabay.com

Jest kilka sygnałów, które powinny wzbudzić nasze obawy.

Adres internetowy sklepu nie powinien składać się z ciągu przypadkowych cyfr. Jeśli korzystamy ze sklepu znanej firmy, a w domenie znajdziemy błąd, to znaczy, że prawdopodobnie ktoś podszywa się pod tę markę i nie powinniśmy ufać tak działającemu sprzedawcy. W adresie strony internetowego sklepu ważny jest również jego początek. Najlepiej, gdy zaczyna się od "https", a obok jest symbol kłódki. Ten znak świadczy o tym, że przesył danych odbywa się w sposób bezpieczny – szyfrowany. Jeśli początek adresu to "http", oznacza to, że strona nie posiada certyfikatu SSL. Podobnie jak w przypadku domeny, jego uzyskanie wiążą się z wydatkiem i koniecznością spełnienia wymogów formalnych.

Bardzo istotnym elementem jest również regulamin sklepu. Jeżeli internetowy sprzedawca nie zamieszcza go w widocznym miejscu albo w jego treści nie podaje danych przedsiębiorstwa, sposobu realizacji umowy, procedury reklamacyjnej lub też informacji o możliwości odstąpienia od umowy, należy się dobrze zastanowić, zanim coś w takim sklepie zamówimy.

Naszą czujność powinny wzbudzić również bardzo niskie ceny. Z reguły, niestety, dzieje się jednak na odwrót. Jeśli widzimy w ofercie sklepu internetowego luksusowy towar sprzedawany po cenie stanowiącej ułamek jego wartości, powinniśmy mieć się na baczności. Bardzo dobrym pomysłem jest korzystanie z internetowych porównywarek cen. Niektóre z nich bardzo skutecznie wyszukują prawdziwe okazje cenowe. Przede wszystkim jednak pozwolą nam rozeznać się, ile kosztuje dany towar. Dobrym nawykiem jest również sprawdzanie opinii i komentarzy na temat danego sklepu, czy produktu. W szczególności, jeśli robimy zakupy w serwisach aukcyjnych.

Co zrobić, gdy mimo wszystko damy się oszukać, gdy towar przyszedł zniszczony lub gdy sprzedawca niewłaściwie wywiązał się z umowy?

W sytuacji, gdy zamiast zamówionego towaru otrzymaliśmy legendarną już cegłę lub garść trocin, nie powinniśmy mieć wątpliwości, że padliśmy ofiarą oszustwa. Należy od razu taką sprawę zgłosić na policję.

Gdy zamówiony towar dotrze do nas zniszczony, musimy jak najszybciej skontaktować się z firmą kurierską i sporządzić protokół szkody. Mamy na to 7 dni. Niezwłocznie należy również złożyć reklamację do sprzedawcy. Reklamację z tytułu rękojmi należy złożyć również w przypadku, gdy przez pomyłkę otrzymaliśmy inny towar niż ten, który zamówiliśmy lub jego ilość różni się od zamówionej.

Należy pamiętać o tym, że gdy zawieramy umowę sprzedaży w sklepie internetowym, przysługuje nam prawo do odstąpienia od umowy w ciągu 14 dni od otrzymania towaru bez podawania przyczyny. Jeśli przedsiębiorca nie poinformuje nas o tym uprawnieniu, okres ten wydłuża się o 12 miesięcy. Mamy zatem czas, aby dokładnie zapoznać się z cechami zakupionego produktu. Jednakże sposób zapoznawania się z przedmiotem zakupu nie powinien wykraczać poza zakres, który możliwy jest w sklepie stacjonarnym. Jeśli zatem zakupimy robota kuchennego, to gotowanie w nim będzie uznane za użytkowanie, które poza ten zakres wykracza. Nie wszystkie zakupione przez internet towary można zwrócić w tym trybie. Nie możemy odstąpić od umowy zakupu na odległość w przypadku, gdy przedmiotem umowy jest rzecz wykonana na indywidualne zamówienie, towar o krótkim terminie przydatności do użycia, a także treści elektroniczne w postaci np. filmów, muzyki, gier w momencie, gdy rozpieczętujemy ich opakowanie. Nie możemy również zwrócić po rozpakowaniu produktów, które zapakowane zostały ze względów medycznych lub higienicznych.

W przypadku, gdy przedsiębiorca nie wywiązuje się z ciążących na nim obowiązków lub w inny sposób próbuje ograniczyć prawa przysługujące konsumentowi, może on zwrócić się o pomoc właściwego miejscowo Powiatowego lub Miejskiego Rzecznika Konsumentów, zadzwonić na Infolinię Konsumencką pod numerami 801 440 220 oraz 22 290 89 16 (prowadzoną przez Fundację Konsumentów) lub skontaktować się z Konsumenckim Centrum E-porad, gdzie eksperci Stowarzyszenia dla Powiatu, Stowarzyszenia Aquila i Stowarzyszenia Euro-Concret udzielają odpowiedzi drogą elektroniczną pod adresem: porady@dlakonsumentow.pl. ■

Legia mistrzem Polski. To był wyjątkowy sezon Amp Futbol Ekstraklasy

Legia Warszawa wygrała szósty sezon Amp Futbol Ekstraklasy i po raz drugi w historii awansowała do ampfutbolowej Ligi Mistrzów. Mimo wyjątkowo trudnych dla sportu warunków tegoroczne klubowe rozgrywki piłkarzy po amputacjach zaliczyć można do bardzo udanych, w znacznej mierze dzięki zaangażowaniu w ampfutbol wielkich polskich klubów – Legii Warszawa, Wisły Kraków, Podbeskidzia Bielsko-Biała, Warty Poznań i Widzewa Łódź.

MATEUSZ WIDŁAK

Fot. Jacek Prondzyński

Kiedy w marcu z powodu pandemii organizatorzy musieli odwołać start Amp Futbol Ekstraklasy, wydawało się, że z tegorocznych, długo szykowanych rozgrywek może nic nie wyjść. Tymczasem, mimo trudnych warunków, udało się zorganizować zakładane cztery turnieje i rozegrać aż czterdzieści meczów. Ampfutbolowa liga została więc nie tylko uratowana, ale i znacząco wzmocniona. Dołączyły do niej bowiem wielkie kluby, które bardzo mocno pomogły w promocji dyscypliny, co przełożyło się na zwiększenie ilości zawodników i kibiców śledzących Amp Futbol Ekstraklasę.

Wejście do rozgrywek tak uznanych klubów zwiększyło też poziom rywalizacji sportowej i dodało jej dodatkowego smaku. Stało się tak tym bardziej, że w walkę o tytuł mistrza Polski i awans do Ligi Mistrzów włączyły się Legia Warszawa i Wisła Kraków.

Przed ostatnim, rozgrywanym w Poznaniu turniejem legioniści potrzebowali sześciu punktów w czterech meczach, aby bez oglądania się na innych zagwarantować sobie mistrzostwo Polski. Piłkarze Mateusza Szczepaniaka spełnili ten cel już w pierwszym dniu turnieju – ograli Wartę Poznań oraz Podbeskidzie Kuloodpornych Bielsko-Biała i mogli otworzyć szampany.

Dla zawodników z Warszawy to drugie mistrzostwo w historii, ale w 2018 roku triumfowali jeszcze jako Gloria Varsovia. Dopiero później stali się sekcją Legii. – To mistrzostwo dużo większej wagi niż dwa lata temu – przyznaje Jakub Popławski, bramkarz warszawian. – Ten sukces ma szczególne znaczenie zwłaszcza teraz, w trakcie pandemii, a więc trudnego czasu dla wszystkich. Mistrzostwo to coś wspaniałego dla nas, naszych bliskich i kibiców. Wreszcie można się uśmiechnąć – cieszył się Popławski, który miał jeszcze jeden powód do radości: został wybrany najlepszym bramkarzem sezonu.

Drugie miejsce w Amp Futbol Ekstraklasie 2020 zajęła Wisła Kraków, która przed rozpoczęciem sezonu stawiana była w roli faworyta rozgrywek. – Jeszcze w sobotę wierzyliśmy w mistrzostwo, ale przede wszystkim wiedzieliśmy, że chcemy wygrać ten turniej i wszystkie mecze w Poznaniu. Nawet jeśli nie udało się wywalczyć złotych medali, to jest to dla nas nauka. Dzięki takim zwycięstwom coraz mocniej wierzymy w siebie i za rok zamierzamy wygrać tę ligę – deklaruje Krystian Kapłon, pomocnik Wisły. W dużej mierze dzięki jego znakomitej postawie „Biała Gwiazda" wygrała turniej w Poznaniu z kompletem zwycięstw. Świetnie spisywał się jednak w całych rozgrywkach, więc nie może dziwić, że na ich zakończenie odebrał statuetki dla króla strzelców (18 goli), najlepszego pomocnika oraz najlepszego zawodnika sezonu.

Równie wielkie powody do radości, jak Kapłon czy gracze Legii, mieli ampfutboliści debiutującego w rozgrywkach Widzewa Łódź. Ich całoroczna ciężka praca została wreszcie nagrodzona – w meczu z Podbeskidziem Bielsko-Biała zdobyli pierwszą bramkę w historii występów w Amp Futbol Ekstraklasie (efektownym trafieniem popisał się Sławomir Plicha). Co więcej,

widzewiacy byli blisko sprawienia dużej niespodzianki i pokonania gospodarzy turnieju – Warty Poznań. Gracze z Łodzi prowadzili aż do ostatniej minuty, ale w doliczonym czasie gry Kacper Hała zdołał wyrównać. Dzięki temu dla Warty również były to udane zawody, ponieważ po raz pierwszy zdobyła przynajmniej po punkcie w dwóch meczach turnieju. Wcześniej gospodarze niespodziewanie zremisowali z Podbeskidziem Bielsko-Biała. W przekroju całego sezonu „górale", mimo wejścia do strefy medalowej, mogą czuć pewien niedosyt. W kilku meczach sezonu z Legią czy Wisłą pokazali bowiem, że grając w najmocniejszym składzie, są w stanie wygrać z każdym. Kontuzje i problemy kadrowe sprawiły, że musieli zadowolić się najniższym miejscem na podium. Sytuacja ta pokazuje jednak, jak ciekawy może być kolejny sezon rozgrywek.

W całym tegorocznym sezonie oraz w turnieju finałowym w Poznaniu emocji nie brakowało. Najwięcej radości przyniósł on oczywiście Legii, która w przyszłym roku ponownie będzie reprezentowała Polskę w Lidze Mistrzów EAFF. W 2019 roku w Gruzji Legia zdobyła brązowe medale, pokonując mistrza Anglii Everton i mistrza Irlandii Cork City.

Po ostatnim ligowym turnieju przyznano kilka nagród indywidualnych. Jak wspomniano wcześniej, trzy nagrody trafiły do jednego zawodnika. Piłkarzem sezonu, pomocnikiem sezonu i królem strzelców sezonu został Krystian Kapłon (Wisła Kraków), bramkarzem sezonu wybrano Jakuba Popławskiego (Legia Warszawa), obrońcą sezonu Przemysława Świercza (Wisła Kraków), napastnikiem sezonu Kamila Grygiela (Wisła Kraków). Trenerem sezonu został Dariusz Sylwestrzak (Warta Poznań).

Odkryciem sezonu był Mateusz Kowalczyk (Widzew Łódź), najlepszym młodym zawodnikiem wybrano Tymoteusza Bauera (Widzew Łódź).

Nagroda działacz sezonu trafiła do Martyny Pajączek, Marcina Tarocińskiego, Rafała Pierzchalskiego i Macieja Stoczkiewicza (Widzew Łódź), nagrodę specjalną przyznano drużynie Widzewa Łódź (za dobrowolną grę w osłabieniu w meczu z Wisłą Kraków), nagrodę fair play otrzymała Wisła Kraków. ■

Rozgrywki Amp Futbol Ekstraklasy dofinansowane są ze środków Ministerstwa Sportu.

Fot. Piotr Kucza / FOTOPYK

Ampfutbolowy debiut w rankingu Forbesa

Ranking 50 Najbardziej Wpływowych Ludzi w Polskim Sporcie tworzony jest co roku przez magazyn Forbes i firmę Pentagon Research. Na czele tegorocznego znalazł się Robert Lewandowski. Po raz pierwszy w zestawieniu pojawił się Mateusz Widłak i to od razu na miejscu 25.

Fot. AMP Futbol Polska (Facebook)

We wspomnianym rankingu magazynu Forbes i Pentagon Research znajdują się sportowcy, działacze sportowi, prezesi firm i dziennikarze, których działalność ma wpływ na rozwój danej dyscypliny i całego sportu w Polsce.

– To było dla mnie duże zaskoczenie i myślę, że to 25. miejsce jest mocno na wyrost. Traktuję to jednak jako wyraz docenienia, uznania dla całego ampfutbolu, dla tego całego naszego ruchu i tych wszystkich, którzy tutaj działają, bo jeśli chodzi o takie charytatywne sprawy, to chyba byłem tam jako jedyny – mówi Mateusz Widłak, prezes AMP Futbol Polska. – Pod tym kątem to się cieszę, że jesteśmy dostrzegani, że ta idea rośnie i w różnych kręgach jest dostrzegana – dodaje.

W ubiegłym roku Mateusz Widłak na gali Forbesa odebrał statuetkę wyróżnienia dla Ambasadora Dobrych Praktyk w Sporcie.

W tegorocznym rankingu za prezesem AMP Futbol Polska znaleźli się m.in. prezes Łomża Vive Kielce Bertus Jan-Willem Servaas, trener siatkarskiej reprezentacji Polski Vital Heynen, biegaczka narciarska Justyna Kowalczyk, dziennikarz Mateusz Borek czy prezes PKO BP Ekstraklasy Marcin Animucki.

Pierwsze miejsce w rankingu zajął Robert Lewandowski, tuż za nim znalazł się Zbigniew Boniek, podium uzupełnił Czesław Lang. ■

Mateusz Misztal

Guttmanny wręczone. Kinga Dróżdż Sportowcem Roku!

1 grudnia odbyła się uroczystość wręczenia statuetek w plebiscycie Sportowca Roku organizowanego przez Polski Komitet Paraolimpijski. To drugie takie wydarzenie w historii. Rok temu PKPar wręczał nagrody po raz pierwszy.

MATEUSZ MISZTAL

W tym roku uroczystość poprowadzili Sylwia Michałowska i Mateusz Jarecki z TVP Sport, czyli prowadzący emitowany w soboty o godz. 8:40 w TVP 1 program „Pełnosprawni".

Uroczystość zaczęła się od wręczenia specjalnej nagrody przyznanej przez Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski.

– Nasze działania, działania Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, zostały zauważone przez Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski. (...) Została wyróżniona osoba, z którą współpracuję już od wielu lat i jest wiele pozytywnych efektów tej współpracy. Mam nadzieję, że kolejne lata przyniosą następne owoce i sport paraolimpijski będzie się rozwijać jeszcze bardziej – mówił prezes zarządu PKPar Łukasz Szeliga.

Nagrodę MKPar w kategorii „Kobiety w sporcie" w podkategorii „Budowniczowie sportu paraolimpijskiego" otrzymała Paulina Malinowska, sekretarz generalny Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego. Nagroda ta jest przyznawana co roku 8 marca. Z powodu pandemii koronawirusa statuetka została wręczona właśnie 1 grudnia.

Na wstępie gali za pośrednictwem przesłanego filmu video głos zabrał też Prezydent RP Andrzej Duda.

– Cieszę się, że Polski Komitet Paraolimpijski mimo trudności związanych z pandemią organizuje plebiscyt na Sportowca Roku. Dzisiejszy Finał w formie transmisji online, bez udziału gości i publiczności jest nietypowy, ale paraolimpijczycy słyną z tego, że potrafią pokonywać wszelkie trudności. Często powtarzacie, że niemożliwe nie istnieje. Patrząc na to, co robicie na co dzień w sporcie, nie można się z tym nie zgodzić – mówił Prezydent. – Gratuluję wszystkim finalistom i laureatom. Guttmanny 2020 na pewno trafią w dobre ręce. Wszystkim życzę zdrowia i sukcesów. Życzę także, by rok 2021 był pełen sportowych wydarzeń, życzę, by Igrzyska w Tokio były dla was szczęśliwe i byście spełnili na nich wszystkie swoje marzenia – dodał.

Fot. PKPar

Guttmanny rozdane

Tegoroczny Plebiscyt odbywał się w trzech etapach. Pierwszy z nich to zgłoszenia kandydatów, drugi to etap nominacji (nominowanych zostało 40 sportowców), a trzeci to głosowanie. Decyzję o tym, kto został najlepszym Sportowcem Roku w Plebiscycie Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, podjęła kapituła oraz internauci w głosowaniu internetowym. Tak wybrano najlepszą dziesiątkę.

Nazwa statuetek pochodzi od nazwiska Louisa Guttmanna, izraelskiego statystyka, socjologa i psychologa, który jest uznawany za twórcę ruchu paraolimpijskiego. Statuetkę zaprojektował rzeźbiarz Andrzej Renes.

W kategorii Trener Roku statuetkę otrzymał Zbigniew Lewkowicz – paralekkoatletyka, Gorzowski Związek Sportu Niepełnosprawnych „START".

Pozostali nominowani: Marek Gniewkowski – Integracyjny Klub Sportowy AWF Warszawa, Tomasz Kaźmierczak – Klub Sportowy Inwalidów START Szczecin, Andrzej Ochal – Polski Związek Tenisa Stołowego (PZTS), Wojciech Seidel – Wojewódzkie Zrzeszenie Sportowe Niepełnosprawnych „START" Wrocław (WZSN „START" Wrocław).

– Nagroda jest uwieńczeniem pracy, ale chciałbym podziękować wszystkim, którzy na mnie głosowali, w tym znajomym, przyjaciołom. Pozdrawiam Gorzów Wielkopolski, całą moją rodzinę, a przede wszystkim żonę i córeczkę – mówił Zbigniew Lewkowicz podczas odebrania nagrody.

Sportowcem Roku została Kinga Dróżdż – Klub Sportowy AWF Warszawa (szermierka na wózku). Pozostałe miejsca zajęli:

2. Adrian Castro, 3. Faustyna Kotłowska, 4. Wojciech Makowski, 5. Natalia Partyka, 6. Jolanta Majka i Michał Gadowski (dwójka wioślarska), 7. Renata Śliwińska, 8. Patryk Chojnowski, 9. Adam Brzozowski i Kamil Kuczyński (kolarski tandem), 10. Barbara Bieganowska.

Podczas gali statuetkę wręczono tylko zwyciężczyni plebiscytu. Pozostali nominowani również otrzymają pamiątkowe statuetki. Jedną z nagród jest też bon paliwowy w wysokości 1000 zł ufundowany przez PKN Orlen.

Zwyciężczyni plebiscytu otrzymała także 10 000 zł od PKPar oraz nieco większy bon paliwowy, bo w wysokości 3000 zł.

– Rok temu mogłam odebrać statuetkę za trzecie miejsce, więc jest to na pewno duże wyróżnienie w tym roku – wskazała tuż po odebraniu statuetki Kinga Dróżdż. – Ten rok zaskoczył wszystkich. Wszyscy żyjemy w takich niepewnych czasach. Nie wiemy, kiedy odbędzie się kolejny start, więc przygotowujemy się jak do normalnego startu. Jest trudno, ale myślę że warto pokonać te przeszkody, żeby później stać się silniejszym – dodała.

Jak opowiedziała, szermierką zainteresowała się w szkole podstawowej. – Mój nauczyciel wychowania fizycznego okazał się moim późniejszym trenerem. Pan Krzysztof Wątor zachęcił mnie do tego sportu i tak już zostało – wspomina. – Walczę już od trzech lat na wózku, odnajduję się w tym i mogę powiedzieć, że jestem spełniona aktualnie. (...) Nie jestem mistrzynią, sama nie lubię, gdy ktoś o mnie tak mówi, staram się robić dobrą szermierkę.

W kategorii Organizacja Sportowa statuetkę otrzymał Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych Start (pozostali nominowani: KSI Start Szczecin, Polski Związek Rugby na Wózkach, Podlaskie Stowarzyszenie Sportowe Osób Niepełnosprawnych „Start" Białystok, Zrzeszenie Sportowo-Rehabilitacyjne Start w Zielonej Górze).

Za Wydarzenie Sportowe Roku uznano 48. Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Polski w Krakowie (nominacje otrzymały także inne wydarzenia: XXIII Hetman Tandem Cup & I Hetman Para-cycling Cup, ITTF Para Polish Open 2020, Turniej Mistrzostw Polski Rugby na Wózkach 2020, Halowe Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Świata Federacji VIRTUS).

Nagrodę Specjalną przyznaną przez Kapitułę Plebiscytu otrzymała Renata Bielecka, wydawca programu „Pełnosprawni" tworzonego przez dziennikarzy TVP Sport.

Podczas Finału 2. Plebiscytu Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego nie zabrakło także podziękowań dla firm i instytucji, które wspierają finansowo sport osób z niepełnosprawnościami. To między innymi Ministerstwo Sportu. – MS jest z nami od początku, ciągle nas wspiera i w zasadzie możemy się dzięki temu rozwijać. Mamy jednak wsparcie nie tylko ze strony agend rządowych. Jest z nami też coraz liczniejsze grono partnerów i sponsorów. I tu podziękowania dla City i City Handlowy, który jest głównym partnerem gali. Dziękuję naszemu sponsorowi strategicznemu Grupie Orlen, która napędza nas pozytywną energią. Dzięki Państwowemu Funduszowi Osób Niepełnosprawnych możemy organizować szereg przedsięwzięć, które popularyzują sport paraolimpijski w kraju, dzięki marce 4F, jesteśmy ubierani w taki sposób, że czujemy się elegancko, komfortowo, wygodnie, a naszych strojów zazdroszczą nam inne ekipy na igrzyskach paraolimpijskich. O naszą mobilność dba Toyota, wiadomo i w treningu, i w zawodach, to bardzo ważny aspekt poruszania się – wyliczał Łukasz Szeliga. Podczas gali podziękował też grupie LuxMed za wsparcie medyczne. Sportowców paraolimpijskich wspierają także Alians, PLL LOT, Instytut Monitorowania Mediów, TVP Sport i Polskie Radio. ■

Fot. pixabay.com

„Gdy kruczy w brzuchu, nie wypuszczaj duchu”

TERESA BOCHEŃSKA

Święta, a po nich karnawał – to czas spotkań towarzyskich w mniejszym lub większym gronie, od wizyty przyjacielskiej przy świątecznym bigosie, po bal na 100 par. Tak dawniej, jak i dziś, mile widziane są „pełne wdzięku, taktowne, delikatne zachowanie się w towarzystwie i umiejętność gładkiego, grzecznego wychodzenia z ludźmi”. Jak dawniej, tak i dziś, sprawia to ludziom wiele kłopotów.

Zakładam, że szacownym Czytelnikom „Razem z Tobą” doskonale znane są współczesne zasady zachowania w towarzystwie, ale dawniej ta strona życia nie była najmocniejszą, toteż wielką popularnością cieszyły się poradniki dobrego wychowania. Zwyczaje towarzyskie się zmieniają, zawsze jednak aktualna wydaje się refleksja Karola Libelta: „Ludzie odbiegli od natury, stworzyli sobie świat nowy, w którym żyją, stąd i uciechy ich są z tego świata, zrobione, wyszukane, nienaturalne. Jak dawniej uczucie samo wyraziło się przez formę, tak tu forma ma wyrażać uczucie”.

O tych formach właśnie, stosowanych w dawnych wiekach, opowiada wydana w 1921 roku książeczka ks. dr. Wacława Kosińskiego „Zwyczaje towarzyskie w dawnej Polsce”. Najważniejsze jest, jak powiada ks. Kosiński, „by każdy człowiek, nawet niewykształcony, potrafił zachować w odezwaniu się, w obejściu i w ogóle na każdym kroku godność swoją, a przy tem uszanował drugiego”. Ta zasada również jest uniwersalna. Natomiast formy zmieniały się z czasem dość zasadniczo.

Najwięcej kłopotów sprawiało zachowanie przy stole. Gościnność staropolska nakazywała suto zastawiać stół, a gość pamiętać musiał o takich przestrogach: „sukniej nie masz ty mazać, lice, ręce masz umywać. Patrzaj, by z nosa twojego nie ciekło nic plugawego. (...) Płech z zanadrza nie wybierać masz ani też krost twych drapać.(...) Smarkocin ręką nie tykaj, ani twoich ślin nie łykaj (...) Gdy rzygasz, wystrzegajże się głowę swą obrócić za się, wstrzymaj usta, a gdy w brzuchu kruczy, nie wypuszczaj duchu”. Służący również musiał zachowywać się odpowiednio: „pamiętaj, abyś miał gębę zawsze zawartą, nos w kącie ucieraj, stój z gębą utartą. Nogi zbyt nie wystawiaj, brzucha nie wypinaj”.

Oczyszczanie nosa zawsze było problemem: „nikt zapewne nie może się tem pochwalić, że wyższy ponad słabości ludzkie nigdy nie potrzebuje pluć, ani nosa ucierać. Można jednak i tę czynność wykonać w taki

sposób, aby obecnym nie robiło się słabo". A jak? W późniejszych wiekach wymyślono chustkę do nosa, trzeba jej jednak używać w sposób, który nie zwróci niczyjej uwagi. Są bowiem tacy, którzy używają jej tak hałaśliwie, że „myślałbyś, że słyszysz trąbę z Jerycho albo z doliny Józefata, która wszystkich zmarłych ma wołać".

Do stołu należy siadać odpowiednio ubranym. Strój zawsze podlegał krytyce – tak męski, jak damski. Śmiano się z dandysa, który stroi się „jak czuryło młody, czuprynę pomuskuje, kocha się z urody, ostrzy wąsik, uczy się mrugać ... Nie ma nic męskiego w nim". Opinię „fircyka" zyskał sobie młodzieniec, który „na jednem miejscu nie ustoi, podczas rozmowy śpiewa, gwiżdże, fechtuje ręką, a po francusku do tych nawet gada, którzy tego języka nie rozumieją".

Kobieta zajmowała w Polsce, jak pisze autor „Zwyczajów towarzyskich", „pod względem społecznym stanowisko górujące. (...) Pomimo, że o emancypacji kobiet ani się śniło praojcom naszym, kobieta odgrywała u nas znaczną rolę (...) Ojczyzna (...) wydała liczny szereg dzielnych, mężnych kobiet, które nie ograniczając się światem domowym, sięgały do życia publicznego – do polityki". W towarzystwie to ona była wzorem kulturalnego zachowania, a jej obecność zobowiązywała do tego mężczyzn. W XV w. tak o tym pisano: „Lecz rycerz abo panosza czci żeńską twarz: toć przysłusza! (...) Boć jest korona cna pani, przepaść by mu, kto ją gani.

Od Matki Boskiej tę moc mają, iż przeciw nim książęta wstają i wielką im chwałę dają."

Ale i kobiecie nie szczędzono krytyki, np., gdy chodziła „jak mamka, piersi pokazała, jakoby ustawicznie dzieci karmić miała". Doświadczone matki nie zalecały jednak córkom na wydaniu zbytniej skromności. Przeciwnie, radziły: „twarz zawsze przymuskuj, a mydła barskiego używaj, jeśli chcesz być lica pięknego (...) Kiedy kogo obaczysz, pomnij się ukłonić, abo i tą ręką dla śmiechu zasłonić, na której masz pierścionek, aby też widziano i łańcuch na szyi, by cię szanowano...".

Fot. pixabay.com

Powszechnie wiadomo, że szanujący się średniowieczny rycerz musiał mieć damę serca, najczęściej mężatkę, której czci i honoru życiem swoim bronił. Zawsze miał też przy sobie „liberię" ukochanej, czyli jakąś część jej stroju – szarfę, chustkę czy rękawiczkę. Musiał mieć tę liberię nieustannie, co stwarzało komiczne sytuacje podczas turniejów. Otóż, gdy w czasie walki i gonitwy „liberia" kochanki uległa zniszczeniu, dama była obowiązana dać mu natychmiast w zamian inną część stroju, co przy dłuższym starciu całkiem ją ogałacało. Po pewnym, dłużej trwającym turnieju „cała piękna publiczność znajdowała się w opłakanym stanie: wieńce i wstążki na głowie były podarte, włosy w nieładzie, suknie bez rękawów, bo wszystko i szlaki i szarfy i mantyle i rękawy i kapeluszy ki – poszły na plac gonitwy".

Po turnieju damy i rycerze spotykali się na uczcie i tu dochodziły do głosu tłumione namiętności, często budząc zgorszenie. Naoczny średniowieczny świadek tak to opisał: „zaczęły oczy ich coraz ognistsze miotać do siebie pociski, coraz silniej ku sobie pociągały się serca, zaczem i nogi, długim zasłonione obrusem, nuż powoli przybliżać się do siebie, nuż wreszcie stąpać jedna po drugiej".

To działo się na dworze, a w mieszczańskiej kamienicy przyjmowała swoje sąsiadki i kuzynki położnica, która po urodzeniu potomka musiała przez kilka tygodni pozostawać w łóżku. W XIV wieku w Krakowie było to jej święto: łóżko zaścielała najkosztowniejszą pościelą „złotogłowemi kołdrami i czepcami". Wszystkie panie obficie raczyły się piwem, stąd spotkania te zwano „Kinderbier" – czyli „piwo przy nowonarodzonym". Po zakończeniu połogu młoda mama w towarzystwie krewnych i przyjaciółek uroczyście udawała się do kościoła. O jej pozycji społecznej znaczyła ilość towarzyszących jej pań: powinno ich być co najmniej dwadzieścia. Po powrocie z kościoła wszystkie zasiadały na uczcie, która nierzadko – być może z obfitości piwa – stawała się niezbyt przystojną.

To tylko niektóre z dawnych zwyczajów. Mijają wieki, a my nadal spotykamy się na chrzcinach i turniejach, przy suto zastawionych stołach, modnie wystrojeni. Zmieniają się formy, ale my nie zmieniliśmy się tak bardzo: drzemią w nas te same namiętności, śmiejemy się z cudzej próżności. Może pcheł już nie szukamy w towarzystwie, ale nierzadko zapominamy o chustce do nosa. Najlepsze maniery nie zastąpią jednak prawdziwej grzeczności, która bierze się ze szlachetności serca. Stare przysłowie mówi: „poskrob Moskala, doskrobiesz się Tatara". Dobrze jest poskrobać się czasem dyskretnie, żeby zobaczyć, co w nas siedzi. ■

Z okazji Bożego Narodzenia redakcja „Razem z Tobą”
oraz Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych
ślą swoim czytelnikom, sympatykom, przyjaciołom,
wolontariuszom i współpracownikom moc gorących życzeń.
Na dni świąteczne oraz wszystkie inne życzymy Wam tego, co najlepsze,
a przede wszystkim zdrowia, pogody ducha i zwykłego ludzkiego szczęścia.
Niech w tym czasie nie zabraknie ciepła, odpoczynku i refleksji,
a także niezapomnianych chwil w rodzinnym gronie,
we wzajemnej życzliwości i bliskości.
Niech rok 2021 będzie pomyślny i pozwoli spełnić wszystkie ważne zamierzenia!