Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 13/277 2020

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

Daj szansę, zatrudnij

Rozwiązania od informatyków z PŁ

więcej s. 9

Drzwi do wspaniałego świata

więcej s. 12

Czas zamknięty w czasie

więcej s. 32

„Nie chodzę. LATAM!”

Grzegorz Kołodziejczyk ma 34 lata i został licencjonowanym pilotem paralotni! Jest w grupie kilku osób w Polsce, które z powodzeniem zdały egzamin państwowy. Zdały go mimo niepełnosprawności. Grzegorz, podobnie jak kilkadziesiąt innych osób z niepełnosprawnością, przełamuje bariery i spełnia marzenia o lataniu! Dzieje się to dzięki Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej, która od 5 lat realizuje ogólnopolski projekt „Rozwiń Skrzydła”.

JUSTYNA GACH

Fot. Fundacja Podaj Dalej

Handbike zamiast piłki

Kiedyś pasjonowała go piłka nożna. Grał w nią i jeździł na mecze z kolegami, by kibicować naszym. Na mecz Polska – Ukraina w 2013 roku nie dojechał. Biegnąc peronem, poślizgnął się i wpadł pod przejeżdżający pociąg... W wyniku wypadku stracił obie nogi. Walka o życie, a później o zdrowie, była trudna, rehabilitacja żmudna, a myślenie o przyszłości sprawiało ból...

– Rok 2013 zmienił mój świat, zmienił punkt widzenia. To, co kiedyś wydawało się nieistotne, mało ważne, nabrało nowego światła, nowego znaczenia... – wspomina Grzegorz.

Trzeba było znaleźć sposób na nowe życie. Sport okazał się najlepszym rozwiązaniem! Grzegorz kupił sobie specjalistyczny rower i jego nową, ale nie jedyną pasją stało się kolarstwo ręczne. Jeździ od 3 lat. Na 2020 rok wyznaczył sobie ambitny cel – wykręcić 11 tysięcy kilometrów. Niedawno ogłosił na swoim profilu: „Udało się 11000km! Chyba można troszeczkę odpocząć. Pogoda w tym roku dała pojeździć”.

Nie mogę chodzić, to polatam!

Kolega Grzegorza Piotrek Małek lubi dzielić się swoimi pasjami z innymi. To on namówił Grześka, żeby z ziemi przeniósł się w chmury i to dosłownie. Swoją przygodę z paralotnią Grzegorz rozpoczął w czerwcu 2020 r. na małym lotnisku w Kazimierzu Biskupim i tam właśnie postawił swój „glejt”, ten pierwszy raz! Później był wyjazd do Michałkowa i tu zrobił swoje pierwsze 10 kilometrów, a kolejny to już Bieszczady i Bezmiechowa Górna. Bardzo dobrze pamięta, gdy na paralotni wzbił się na wysokość 800 metrów. To był prawdziwy sukces! – Nie mogę chodzić, to sobie polatam – wspomina Grzegorz.

Jestem Pan Pilot

Tam wysoko czuł wolność. Nie było nic na pokaz, nie walczył ze słabościami czy lękiem. Za to była w nim ogromna chęć wzbicia się ponad ziemię, bo tam wysoko w niebie nie ma ograniczeń... 15 listopada na swoim profilu na FB napisał: „Udało się, jestem Pan PILOT!”.

– Zajęcia paralotniowe i szybowcowe dla osób z niepełnosprawnością ruchową prowadzimy od 2015 roku. Większość z uczestników to osoby, które w codziennym życiu poruszają się na wózkach inwalidzkich, dlatego największym wyzwaniem było zapewnienie odpowiedniego sprzętu i oprzyrządowania, które zastąpi niesprawne nogi. Do prowadzenia zajęć paralotniowych skonstruowane zostały specjalne wózki – mamy ich już trzy. Zapewniają bezpieczny start i lądowanie. Do tej pory 10 osób (w tym Grzegorz!) zdobyło licencje pilota paralotni. Mamy też 2 pilotów szybowcowych – podsumowuje Karol Włodarczyk, wiceprezes Fundacji Podaj Dalej.

Dodaj sobie skrzydeł!

Grzegorz poleca latanie wszystkim, którzy mają ograniczenia w ciele.

– Jeśli chcesz zamienić wózek na trochę inny, taki z uprzężą, kawałkiem sznurków i prześcieradłem nad głową, chcesz poczuć wolność, jaką daje latanie, zgłoś się do projektu „Rozwiń Skrzydła”. „Otoczenie” tego projektu to jedna wielka rodzina, która się wspiera i nie dziwię się, że tak się nazywa, bo skrzydeł dostaniesz, już będąc w Fundacji – mówi. ■

Fundacja Podaj Dalej

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

Fot. na okładce: Marcus Aurelius / pexels.com
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 Jak obsługiwać osoby z niepełnosprawnością intelektualną?
9 Rozwiązania od informatyków z PŁ
11 Nauka nie musi stawiać barier
12 Drzwi do wspaniałego świata
15 Studia z pewnymi ograniczeniami
16 Czyń dobro – zatrudniaj osoby niepełnosprawne
18 Wyższa emerytura dla rocznika 1953 w pytaniach i odpowiedziach
31 Choroby i epidemie zawsze wpływały na dzieje cywilizacji
32 Czas zamknięty w czasie
34 Wynagrodzenie minimalne i przeciętne. Kto i jak je wylicza?
35 Umowa o dzieło a ZUS
36 Nowe uprawnienia dla abonentów
38 Ampfutbol uchwycony w kadrze. Wyjątkowa wystawa w Poznaniu
40 SM – co pacjenci wiedzą o swojej chorobie?
42 Nowotwór oznacza przemianę

ELBLĄG

20 Dokąd jedzie ten autobus?
21 Pomogli innym. Zostali nagrodzeni
22 Chcesz być zdrowszy? Śmiej się, śpiewaj i tańcz – w ERKON Tower
24 O Chrystianie, który chrystianizował Prusów
25 Jak smakuje region?

W REGIONIE

26 Pierwsze takie miejsce w kraju
27 30 lat gdańskiej pomocy społecznej
28 Muzyczne podziękowanie
29 Pomoc psychologiczna w centrum

OKIEM NACZELNEGO

4 Trzynaście

ŚWIAT TERESY

5 Europejski Zielony Ład

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

6 Kulinarnie

Z PASJĄ NA WÓZKU

10 Drodzy Uczniowie...

Przez większość czasu, w którym wydawane jest „Razem z Tobą", pismo jest miesięcznikiem. Tyle teorii. W praktyce z tą częstotliwością ukazywania się nowych numerów – bardzo często ze względów niezależnych od redakcji – bywało różnie. Jednak za każdym razem wydawanych było w roku dwanaście numerów pisma – czyli łatwo policzyć, że w skali roku ostatnim numerem, jaki trafiał w ręce Czytelników, była dwunastka. Rok 2020 sprawił jednak, że nic już nie jest takie, jak by mogło się nam z początku wydawać. Z wiadomego względu dwie dwudziestki w roku wywróciły otaczający nas świat do góry nogami tak bardzo, że pod koniec roku pojawili się tacy, co żartowali, że 31 grudnia po północy w kalendarzu zamiast 1 stycznia, wyskoczy... 32 grudnia. I przyznam szczerze, nie zdziwiłoby mnie to. Czy ktoś z nas wyobrażał sobie, że w czasach, w których przyszło nam żyć, wydarzy się coś takiego? Dlatego też kto powiedział, że grudzień musi mieć 31 dni?

Ze względu na wyjątkowość 2020 roku trzymają Państwo – pierwszy raz w historii istnienia „Razem z Tobą" – trzynasty numer pisma. Mam nadzieję, że nikt z Państwa nie ma triskaidekafobii (lęk przed 13), bo nie chciałbym, by ktoś się nas lękał. Samych przesądów związanych z tą liczbą jest naprawdę sporo. Źródeł złowrogiego działania 13 możemy doszukać się w wierzeniach religijnych lub mitologiach. Utarło się, że tej liczbie przypisane zostało pechowe działanie. W numerologii trzynastka traktowana jest jako zaprzeczenie 12 – liczby boskiej, doskonałej. Wiele osób wierzy w pechowość liczby 13 do tego stopnia, że np. w samolotach nie ma miejsca z tym siedzeniem, zdarzają się nawet budynki bez trzynastego piętra oraz mieszkań z tym numerem. Z pechowością tej liczby ściśle związany jest też czarny kot, który w piątek trzynastego nie jest przez niektórych mile widziany. Istnieje nawet specjalna nazwa fobii polegającej na lęku przed tym dniem, jest to paraskewidekatriafobia. Szczęście jednak dla wspomnianego kota, że taki dzień w skali roku może wypaść maksymalnie trzy razy. Osobiście daleki jestem od przesądów związanych zarówno z liczbą 13, jak i piątkiem trzynastego. Czarne koty bardzo lubię, a do tego od wielu lat mieszkam pod numerem 13 i jakoś nie uważam, by moje życie było pechowe – wręcz przeciwnie. Nie zapeszajmy jednak i wróćmy do „Razem z Tobą".

Numer, który trzymacie Państwo właśnie w dłoniach, jest jak najbardziej bezpieczny i nie należy się go obawiać. Jego nietypowa numeracja wynika z faktu, że na początku roku 2020, kiedy pandemia ogarnęła nasz kraj i wszyscy zmuszeni byliśmy zostać w domach, wiele osób szukało starannie wyselekcjonowanych i sprawdzonych informacji dotyczących sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy. Stąd też postanowiliśmy wydać w tym okresie specjalny numer całościowo poświęcony koronawirusowi. Zagadnień było tak wiele, że numer ten rozrósł się aż do 56 stron. Niemożliwość tradycyjnej dystrybucji pisma sprawiła, że zapadła decyzja, iż wspomniany już numer (oznaczony jako 4/2020) zostanie wydany tylko w wersji elektronicznej – w formacie PDF, co pozwoliło każdemu i w każdej chwili (niemalże natychmiast po zaakceptowaniu go przez redakcję) stać się jego posiadaczem. Później zapadła kolejna decyzja, że będzie to numer całkowicie poza realizowanym przez redakcję projektem. Numer był odpowiedzią na dynamicznie zmieniającą się sytuację związaną z epidemią. W jednym miejscu skupiał wszystkie najważniejsze informacje prawne, społeczne i zdrowotne. Nie ukrywam, kosztowało nas to bardzo dużo pracy i wysiłku, szczególnie biorąc pod uwagę okres, w jakim powstawał i szereg ograniczeń z tym związanych. Po dziś dzień plik został pobrany prawie osiem tysięcy razy, a wyświetlony niemal trzy razy więcej. Pokazuje to, że decyzja o wydaniu „specjalnego" numeru była słuszna i z pewnością jest dla nas wyznacznikiem do dalszego rozwoju oraz planowania kolejnych wyzwań, jakie stawiają przed nami Czytelnicy. Wydanie tego numeru, a konkretniej jego numeracja, miało też swoje odzwierciedlenie w kolejnych miesiącach, kiedy to część Czytelników i instytucji (np. biblioteki), otrzymawszy numer piąty, dzwoniła i pisała, dopytując o numer czwarty. Byli też tacy, którzy, zgodnie z moją sugestią we wstępniaku rozpoczynającym ten numer, zwracali się do nas z prośbą o podesłanie go w formie papierowego wydruku. Każda taka prośba została przez nas spełniona i wydruk (z tradycyjnej drukarki) trafiał w ręce Czytelnika za pośrednictwem wolontariusza bądź Poczty Polskiej. Stąd też w rzeczywistości numer trzymany przez Państwa obecnie w dłoni jest dwunastym, wydanym profesjonalnym drukiem, w 2020 roku. Zatem wszelkie przesłanki o jego pechowości nie zachodzą.

Tradycyjnie życzę Państwu przyjemnej lektury oraz by ten 2021 rok był już tym, któremu będzie bliżej do normalności znanej nam z lat przed 2020. Zachęcam też Państwa do odwiedzania nas na razemztoba.pl, gdzie codziennie przygotowujemy szereg informacji, wśród których każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie. Na stronie głównej znajdują się tylko wyselekcjonowane materiały, z kolei w sekcjach „Elbląg", „Olsztyn" czy „Trójmiasto" znaleźć można znacznie więcej informacji z wybranego regionu. Zachęcam też do słuchania naszych materiałów w formie audio udostępnionych w „Posłuchaj Razem z Tobą" – to najnowsza odsłona rozwoju strony razemztoba.pl, a zarazem nie ostatnia, jaka zaplanowana jest na nadchodzące miesiące.

Rafał Sutek

Europejski Zielony Ład

Unia Europejska nie patrzy bezczynnie na skutki zmian klimatycznych, stanowiących ogromne zagrożenie dla wszystkich mieszkańców Ziemi. Przyjęty został program Europejski Zielony Ład, który ma łagodzić rosnące problemy.

TERESA BOCHEŃSKA

W zachodzące zmiany klimatu nikt już nie może wątpić. Moje wnuki, żeby pojeździć na sankach, będą pewnie musiały wyjeżdżać w góry, coraz częściej huragany zrywają dachy z domów, coraz bardziej brakuje wody w glebie, a w niektórych częściach Polski także w kranach. Z Polski nie widać pustynniejących obszarów Afryki czy Azji ani coraz większych gór lodowych z topniejących lądolodów. Nie zdajemy też sobie sprawy z ubożenia świata zwierzęcego, za to widać coraz częściej zwierzęta, zwłaszcza te najmniejsze, które przywędrowały do nas z południa, nigdy tu wcześniej niewidziane. To wszystko i znacznie więcej właśnie się dzieje.

Unia Europejska postawiła sobie za cel łagodzenie zagrożeń wynikających ze zmian klimatu i degradacji środowiska przyrodniczego. Ma temu służyć strategia na rzecz wzrostu gospodarczego, mająca przekształcić UE w „sprawiedliwe i dostatnie społeczeństwo, z myślą o poprawie jakości życia aktualnych i przyszłych pokoleń, którego gospodarka będzie nowoczesna, zasobooszczędna i konkurencyjna, i w którym w 2050 r. nie będzie emisji netto gazów cieplarnianych, a wzrost gospodarczy będzie oddzielony od wykorzystania zasobów. W komunikacie w sprawie Europejskiego Zielonego Ładu potwierdzono, że ambicją Komisji jest to, by do 2050 r. Europa stała się pierwszym kontynentem neutralnym dla klimatu" (Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 4.03 2020).

Europejski Zielony Ład zawiera plan działań umożliwiających przejście na tzw. czystą gospodarkę racjonalnie wykorzystującą zasoby i niewytwarzającą odpadów (o obiegu zamkniętym), przeciwdziałającą utracie różnorodności biologicznej, a także zmniejszenie poziomu zanieczyszczeń. Omówiono w nim konieczne inwestycje i dostępne narzędzia finansowe. Wyjaśniono, w jaki sposób zapewnić transformację, która będzie sprawiedliwa i sprzyjająca włączeniu społecznemu.

Europejski Zielony Ład obejmuje działania w następujących dziedzinach:

1. Różnorodność biologiczna – ochrona ekosystemu;
2. Od pola do stołu – sposoby na bardziej zrównoważony łańcuch żywnościowy;
3. Rolnictwo zrównoważone – zrównoważony rozwój rolnictwa i obszarów wiejskich w UE dzięki wspólnej polityce rolnej;
4. Czysta energia;
5. Zrównoważony przemysł – sposoby na bardziej zrównoważone i przyjazne środowisku cykle produkcyjne;
6. Budowa i renowacja – sektor budowlany musi stać się bardziej ekologiczny;
7. Zrównoważona mobilność – promowanie bardziej zrównoważonych środków transportu;
8. Eliminowanie zanieczyszczeń – działania mające na celu szybkie i skuteczne ograniczenie zanieczyszczeń;
9. Działania w dziedzinie klimatu – osiągnięcie przez UE neutralności klimatycznej do 2050 roku.

Opracowany został harmonogram wdrażania tych działań, który jest realizowany od marca 2020 r. W ramach tego harmonogramu w 2020 roku przedłożono już najważniejsze dokumenty strategiczne w poszczególnych dziedzinach, m.in.:

- w marcu przyjęto europejską strategię przemysłową – plan na rzecz gospodarki gotowej na przyszłość;
- w maju zaprezentowano strategię „od pola do stołu", przewidującą stworzenie bardziej zrównoważonych systemów żywnościowych oraz unijną strategię na rzecz bioróżnorodności 2030 w celu ochrony wrażliwych zasobów naturalnych na naszej planecie;
- w lipcu przyjęto strategię UE na rzecz integracji systemów energetycznych w celu stworzenia w pełni bezemisyjnego, bardziej wydajnego i wzajemnie połączonego sektora energetycznego.

Jednocześnie UE zapewnia wsparcie finansowe i pomoc techniczną dla tych państw i regionów, które najbardziej odczuwają skutki przejścia na gospodarkę ekologiczną. Służyć temu ma „mechanizm sprawiedliwej transformacji", w ramach którego najbardziej dotknięte regiony mają otrzymać 100 mld euro w latach 2021–2027. ■

Źródło: ec.europa.eu

Fot. pixabay.com

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.

Kulinarnie

Trochę więcej jesteśmy ostatnio w domu. Dobra... sporo więcej. Choć mówią, że nie ma złej pogody, tylko zły ubiór, my jednak niespecjalnie lubimy kiedy leje, wieje i jest zimno, mimo że ubrani jesteśmy całkiem ciepło. Poza tym pandemia i coraz mniej miejsc dookoła, do których można się udać w wolnym czasie, a szkoła znowu przeniosła się do naszego salonu. Jula codziennie rano dostaje nowe materiały i prawie codziennie udaje się nam do nich od razu usiąść. Lata wprawy, można by już powiedzieć, w tym wypadku miesiące.

Niejaką hybrydą, powstałą z połączenia owych powodów, jest więcej czasu spędzanego w kuchni. W efekcie tego powstaje tam trochę nowych rzeczy, potraw i wypieków, za które wcześniej się nie zabierałam. Z różnych powodów.

Jula jest żarłoczkiem, o czym już wcześniej wspominałam niejednokrotnie. Lubi jeść i wiele rzeczy jej smakuje. Z wiekiem pojawia się też coraz więcej potraw, które, mimo że do tej pory były na szczycie listy ulubionych, nie tylko tracą swoją pozycję, ale czasem nawet z niej wypadają. Są jednak takie, które konsekwentnie się na niej utrzymują i są naszymi żelaznymi potrawami z cyklu „szybko, konkretnie i skutecznie".

Mija czas najlepszy na eksperymentowanie w kuchni, ze względu na dostęp do sezonowych warzyw i owoców. U Julci co roku przebojem jest cukinia. To wdzięczne bardzo warzywko jest mięciutkie i dobre zarówno na surowo, jak też upieczone, ugotowane, uduszone czy marynowane. W przeróżnych konfiguracjach i w przeróżnych potrawach. Tak. Bez cukinii to nie byłoby to samo.

Jula uwielbia zarówno placki, jak i cukinię w innej postaci: np. nadziewaną mięskiem (w przepysznej wersji Babci Danusi) czy w leczo, które też w „top 10" jej ulubionych dań. Pełniąc funkcję karmiącego, muszę zaznaczyć, że fakt bezproblemowego podawania Julce tego typu potraw zdecydowanie dodaje im atrakcyjności. Tyle w temacie cukinii, która w kuchni do teraz (choć już poza sezonem) zawsze jest w zapasie.

Fot. pixabay.com

Popularne są też szpinak, papryka, kalafior, kapusta czy pomidory. Każde ich połączenie się sprawdza. Owoce też mają swoją silną pozycję w menu. Lubię szczególnie jednak takie, które da się przerobić na coś konkretnego. Jak jabłko, to racuszki, jak marchewka, to ciasto marchewkowe, jak banan, to budyń z kaszy jaglanej. Właśnie... To kolejny przebój sezonu. Przyniesiony nam pierwszy raz przez sąsiadkę (tak, mamy takich cudownych sąsiadów) okazał się pysznym substytutem deseru. Do tego bardzo pożywnym. Jula zjadła porcję swoją i moją, Taty nie zdążyła, bo zjadł zanim się zorientowaliśmy, że budyń tak jej smakuje.

Od tamtej pory zdarzało się, że codziennie pojawiał się w naszym menu. Polecam gorąco rodzicom, których dzieci nie gryzą i nie jedzą same. Dla nas to super sprawa. Można sobie dowolnie eksperymentować z dodawanymi do budyniu owocami, a o wartości odżywczej kaszy jaglanej (średnio dla nas zjadliwej osobno) mówić nie trzeba. Przepisu nie ma sensu podawać, można sobie spokojnie wyszukać go w sieci. Sprawdza się na kolację, kiedy po drugim obiedzie i podwieczorku nie chcę za bardzo obciążać Juli brzuszka na noc, ale nie ryzykuję jednocześnie, że obudzi się w środku nocy głodna (bywało...).

Warzywa i owoce ważna sprawa, ale cóż to by było za jedzonko

bez pieczywka. Jula uwielbia kanapki, ale chlebek musi być miękki, tak że najlepiej sprawdza się pszenny. Ostatnio pierwszy raz z życiu porwałam się na upieczenie go sobie w domku. Słyszy się o tym, jak taki chlebek pachnie, słyszy się, jaki jest pyszny i jaką satysfakcję daje zrobienie go samemu.

To wszystko prawda. Po upieczeniu pierwszego przepadliśmy. Nie wiem, jak teraz będziemy kupować chleb w sklepie. Nawet z najlepszej piekarni nie będzie już tak smakował. Nic, tylko trzeba piec. Wbrew pozorom nie jest to jakaś skomplikowana sprawa, tylko trochę czekania (ok. 3 godziny) aż wyrośnie, więc raczej na śniadanie trudno upiec świeżutki, chyba że ktoś zdeterminowany zacznie w środku nocy...

W każdym razie zwykły, najprostszy przepis na chleb pszenny na drożdżach okazał się strzałem w dziesiątkę – jest pyszny, mięciutki (idealny dla Juli) i, co ważne, jest bardzo dobry nawet przez kilka dni, więc można upiec np. dwa jednocześnie. Pisałam jakiś czas temu, że czas pandemii jest często okazją do różnych „pierwszych razów" – nasz kolejny to właśnie upieczony domowy chlebek.

Jest najbliżej smaku chleba, który pamiętam z dzieciństwa, kiedy stałam w kolejce (dłuuuugiej kolejce) do piekarni, czekając, aż piekarz upiecze chleb i poda przez małe okienko. Te pełne pachnącego, gorącego chleba skrzynki... Oczywiście zanim doniosłam do domu ubywało go nieco, bo któż się oprze takiemu chlebkowi? Nie dziecko na pewno.

I mimo że Mama średnio (delikatnie mówiąc) zadowolona była z chleba mniejszego o jakąś ¼, to jednak ja nie żałuję ani kęsa. Dzięki temu pamiętam, jak smakuje gorący chleb prosto z piekarni i dziś mogę ocenić, czy to ten sam smak.

Podsumowując te kulinarne opowieści – kiedy jesteśmy w domku, motywacja do eksperymentowania w kuchni jakoś większa i przyjemność też od razu. A gdy ma się w domu takie żarłoczki, doceniające dobre jedzonko – tym większa satysfakcja. ■

OKIEM NACZELNEGO

W numerze 11/20 pisałem o tym, jak można spędzać jesienne wieczory i dni, kiedy pogoda nie zachęca do wychodzenia na dwór. Jednym z podanych przykładów było czytanie książek. Mam świadomość tego, że w społeczeństwie czyta się niewiele, a jeśli już, to są to pozycje „na topie", „celebrycko-poradnikowe" lub dalekie od kanonu literatury pięknej. Z drugiej strony cieszmy się, że „czyta się" cokolwiek. Z książkami jest jak z wystrojem domu, ubiorem czy wyborem partnera – gusta bywają różne. I to też jest bardzo dobra wiadomość. Osobiście czytam różnego rodzaju książki i różnych autorów. Często też eksperymentuję i na podstawie opisu wydawcy na tylnej okładce decyduję się, czy zaryzykować kupno, czy też nie. Kilkukrotnie już tak wybierałem nowe pozycje do mojej domowej biblioteczki i zawiodłem się – o ile mnie pamięć nie myli – tylko raz. Nie świadczy to oczywiście o tym, że mam takie wytrawne oko. Po prostu wybieram książki, których tematyka mnie intryguje. Mam też to szczęście, że mogę sobie pozwolić finansowo na zakup książek, choć tutaj uważam, że w ostatnich latach wiele pozycji można kupić po naprawdę korzystnych cenach w dyskontach – kilka tygodni po premierze, więc nie trzeba czuć się wykluczonym literacko, a jedynie uzbroić się w trochę cierpliwości. Dla tych, którzy nie mają miejsca na przechowywanie książek, są też e-booki. Można też książki wypożyczać z biblioteki – choć tutaj ogólnie z dostępnością nowości bywa różnie, żeby nie powiedzieć słabo. Jest też opcja (z której sam dość często ostatnio korzystam) dla tych, którzy mają mało czasu lub po wielogodzinnym przesiadywaniu przed monitorem w pracy oczy błagają o litość – audiobooki. Do tego ostatniego rozwiązania trzeba się przekonać i doskonale rozumiem tych, którzy mają do nich dystans. Sam przez długi czas nie za bardzo podchodziłem do tej metody „czytania".

Na poprzednich stronach Ilona i Damian piszą o wspólnym przygotowywaniu posiłków z Julką. Ja z kolei zachęcam Państwa do spędzania czasu z książką, szczególnie, kiedy pogoda za oknem nie zachęca do innej aktywności. Jest to o tyle istotne wówczas, gdy w domu są małe dzieci. To od nas dorosłych zależy, jakie podejście będzie miało dziecko do książek. Czytajmy zatem dziecku, pokazujmy, że sami też czytamy i od najmłodszych lat oswajajmy je z książkami. Gdy tylko będzie też taka możliwość, uczmy dziecko czytać – zanim jeszcze pójdzie do przedszkola.

Uwierzcie mi Państwo, super jest być dorosłym krewnym i słyszeć, że malec z rodziny jest chwalony w przedszkolu (publiczna pochwała na profilu przedszkola na Facebooku potęguje tylko dumę), że sam czyta książki innym dzieciom, a drugi – będący w pierwszej klasie – sam potrafi przyjść do domu, wyjąć swoją ulubioną książkę i zaszyć się w pokoju, czytając ją. Nie odpędzajmy dziecka, gdy prosi nas, byśmy mu poczytali lub samo przychodzi z książką, by poczytać nam dorosłym. Nic, że robi to codziennie i książkę znamy już na pamięć. Swoim odrzuceniem możemy zniechęcić to dziecko do dalszego rozwijania pasji książkowej. Róbmy też wszystko, by także szkoła i rówieśnicy nie odebrali naszym pociechom tej ochoty do czytania. Pamiętajmy, że czytanie ma szczególne znaczenie zwłaszcza dla dzieci, które dzięki czytaniu nie tylko lepiej myślą, są inteligentniejsze, stają się bardziej kreatywne i pobudzają wyobraźnię, ale także mogą być bardziej empatyczne.

Rafał Sutek

Jak obsługiwać osoby z niepełnosprawnością intelektualną?

Fot. gov.pl

W Polsce osób z niepełnosprawnościami może być nawet 7 mln. To osoby zarówno z niepełnosprawnością ruchową, jak i intelektualną. Ta druga grupa często spotyka się z silnymi uprzedzeniami i stygmatyzacją. Muszą również mierzyć się z licznymi barierami. By pomóc osobom z niepełnosprawnością intelektualną, z problemami zdrowia psychicznego i w spektrum autyzmu, Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej wydało poradnik. Publikacja ma pomóc w dostosowaniu instytucji i usług publicznych do potrzeb wszystkich osób.

– Coraz częściej standardem w urzędach są już podjazdy dla wózków inwalidzkich czy oznaczenia w alfabecie Braille'a. To cieszy. Nie możemy jednak zapominać, że niepełnosprawność ruchowa nie jest jedyną, z którą na co dzień mierzy się wiele osób. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną, w spektrum autyzmu oraz z problemami zdrowia psychicznego również napotykają wiele przeszkód w codziennym życiu. Stąd pomysł, by wydać poradnik dla pracowników instytucji publicznych, w którym zawarte są informacje, jak komunikować się z osobami z tego typu niepełnosprawnościami – podkreśla wiceminister funduszy i polityki regionalnej Małgorzata Jarosińska-Jedynak.

Osoby z niepełnosprawnościami intelektualną, w spektrum autyzmu oraz z problemami zdrowia psychicznego to bardzo różnorodna grupa. Każda ma swoją specyfikę i odrębności. Dlatego wspieranie tych osób w kontakcie z instytucjami wymaga wiedzy, ale także otwartości, czujności i empatii.

W odpowiedzi na potrzeby zarówno osób z niepełnosprawnością intelektualną, jak i pracowników instytucji publicznych, powstał poradnik resortu funduszy i polityki regionalnej. Pokazuje, jakie problemy napotykają osoby z niepełnosprawnością intelektualną, spektrum autyzmu i problemami zdrowia psychicznego. W przystępny sposób prezentuje między innymi, jak lepiej zorganizować przestrzeń publiczną, jakie informacje umieścić na stronie internetowej czy jak komunikować się z osobami z tego typu niepełnosprawnościami. ■

Źródło: gov.pl

9 dostępnych mieszkań

Ruszył miejski projekt „Dobrze u Siebie", w ramach którego dla warszawiaków z niepełnosprawnością ruchową jest dostępnych 9 mieszkań na wynajem w nowym budynku TBS przy ul. Skaryszewskiej 3.

To pierwszy taki projekt w Warszawie. Obejmuje 9 mieszkań dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową. Mieszkania są dwupokojowe (salon z aneksem kuchennym i sypialnią). Zamieszkają w nich mieszkańcy Warszawy z niepełnosprawnością ruchową, ale niewymagający wsparcia w całodobowym funkcjonowaniu. Powinny to być osoby aktywne zawodowo, w wieku najwyżej 35 lat.

Dostępne mieszkania są bez barier architektonicznych, zarówno w mieszkaniu, jak i w budynku. Wolna od barier jest również trasa dojścia do zabudowy. Chodnik jest kontrastowy względem miejsc do parkowania rowerów. Na obszarze zagospodarowania terenu nie występują schody ani pochylnie. W części podziemnej budynku przewidziano 5 miejsc parkingowych o wymiarach 3,6x5 m dla osób niepełnosprawnych, do parkowania prostopadłego. Odległość od nich do wejścia do klatek schodowych nie przekracza 25 m. Posadzka garażu w całości zaprojektowana została jako antypoślizgowa. Schody w budynku można ominąć, używając windy.

Mieszkania wyposażone są w liczne udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością ruchową: brodzik w powierzchni posadzki z odpływem liniowym, wszystkie osprzęty elektryczne (wideofon, gniazdka elektryczne) zamontowane są na obniżonej wysokości, a klamki okienne na wysokości 127 cm. Wnętrza posiadają przestrzeń manewrową dla osoby na wózku. ■

Paweł Olek / UM Warszawa

Fot. UM Warszawa

Rozwiązania od informatyków z PŁ

Fot. pixabay.com

System nawigacji ukryty w kołnierzu dla osób niewidomych i zdalnie sterowany dozownik leków dla osób starszych to niektóre wynalazki Politechniki Łódzkiej nagrodzone na wystawie IWIS 2020. Urządzenia zaprojektowali studenci z koła naukowego UbiCOMP i pracownicy Instytutu Informatyki Stosowanej.

System nawigacji dla osób niedowidzących umieszczany jest na szyi osoby idącej. Wibracje wskazują, w którą stronę pieszy powinien się kierować. Wynalazek został zaprojektowany we współpracy z lekarzami i fizjoterapeutami. Wykorzystuje on zmysł dotyku do przekazywania informacji o sugerowanym kierunku ruchu. Kołnierz wykonany jest z oddychającej tkaniny sportowej. Maleńkie siłowniki wibracyjne mogą być umieszczone tam, gdzie życzy sobie tego użytkownik.

– Kołnierz bezprzewodowo sterowany poprzez mikrokontroler łączy się za pośrednictwem Bluetooth z popularnymi nawigacjami, np. z Google Maps – tłumaczy członek zespołu projektowego inż. Mikołaj Woźniak, studiujący informatykę na drugim stopniu. Podkreśla, że nawigacja nie angażuje słuchu, który jest dla osób niedowidzących zmysłem o zasadniczym znaczeniu w odbieraniu świata zewnętrznego. – Większość dotychczasowych rozwiązań opiera się o komunikację audio. Nasza nawigacja daje jedynie delikatne bodźce w okolicach szyi. Jest to ważne z punktu poprawy bezpieczeństwa w ruchu drogowym, ale i z uwagi na zwiększony komfort i pewność siebie osób z niepełnosprawnością – mówi Mikołaj Woźniak, reprezentujący koło naukowe UbiCOMP.

Inteligentny dozownik ma pomagać osobom starszym, które często zapominają o wzięciu tabletek. Pozwala monitorować terapię samemu choremu, jego opiekunom albo lekarzom.

– System powiadamia o konieczności przyjęcia leku za pomocą diod LED i dźwięku. Programowalny dozownik wykorzystuje dane wprowadzone przez użytkownika, a aplikacja mobilna połączona z urządzeniem pozwala opiekunom na zdalne monitorowanie leczenia – mówi Adam Lewczuk, jeden ze studentów pracujących nad rozwiązaniem.

Dozownik składa się z kilku osobnych elementów. Można w nim przechowywać, jak w apteczce, także te leki, które są brane doraźnie. Przyjmowaniem leków zarządza się poprzez stronę internetową. System został zaprojektowany we współpracy z lekarzami i opiekunami osób starszych.

Na Międzynarodowej Warszawskiej Wystawie Wynalazków IWIS kołnierz otrzymał złoty, a dozownik leków – brązowy medal. ■

Karolina Duszczyk

Źródło: PAP – Nauka w Polsce

„Otwarte drzwi”

Już po raz siedemnasty PFRON organizuje ogólnopolski konkurs naukowy na najlepsze prace magisterskie i doktorskie oraz projekty kół naukowych na temat niepełnosprawności. To okazja do poszukania nowych, innowacyjnych rozwiązań, które mają realny wpływ na lepsze funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w życiu zawodowym i społecznym. To zarazem szansa dla młodych naukowców na zdobycie pierwszych naukowych laurów oraz atrakcyjnych nagród finansowych.

– Wszystkim, którzy nadesłali prace na nasz konkurs, serdecznie dziękujemy. Nazwiska laureatów XVII edycji poznamy w pierwszych miesiącach 2021 roku – piszą organizatorzy.

XVII edycja ogólnopolskiego konkursu naukowego „Otwarte drzwi” jest objęta honorowym patronatem Prezesa Rady Ministrów Mateusza Morawieckiego oraz patronatem Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. ■

Wydział ds. Komunikacji PFRON

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

Drodzy Uczniowie...

Ze względu na pandemię koronawirusa kolejny raz sytuacja zmusiła nas wszystkich do przejścia na nauczanie zdalne. Na chwilę obecną trudno nam przewidzieć, jak długo ono potrwa i kiedy znów spotkamy się na żywo w szkołach. Jak pewnie zdążyliście już zauważyć, na co dzień spotykacie się z różnymi postawami i opiniami Waszych rówieśników na temat tego rodzaju edukacji.

Dla jednych może ona wydawać się łatwiejsza i wygodniejsza, bo być może trochę łatwiej zdobyć lepsze oceny, nie trzeba tak rano wstawać i jechać do szkoły, nie trzeba spotykać się twarzą w twarz z osobami, z którymi niekoniecznie dobrze się dogadujemy. Dla innych z kolei jest to sytuacja trudna i stresująca. Niektórzy mogą tęsknić za bezpośrednim kontaktem ze swoimi kolegami i koleżankami, za rozmową z nauczycielem, który wytłumaczy trudne zagadnienia. Nie każdemu przecież nauka wszystkich przedmiotów przychodzi tak łatwo. Po drodze mogą pojawiać się różne trudności, których nie zawsze można rozwiązać na odległość, przez Internet. Do tego dochodzą też tzw. kwestie techniczne.

Nie każdy z nas jest na tyle biegły w obsłudze komputera, coraz to nowszych programów, aplikacji i stale rozwijającej się technologii informacyjnej. Wszystko to może powodować szereg nieprzyjemnych, trudnych emocji i stanów, takich jak: stres, lęk, niepewność, samotność, dezorientacja. Jedno jest pewne – człowiek jest istotą społeczną i każdy z nas potrzebuje bezpośredniego kontaktu z drugą osobą. Na dłuższy czas nie zastąpią tego nawet najlepsze sprzęty i oprogramowanie. Istnieją jednak sposoby, dzięki którym możemy sobie pomóc w tym trudnym czasie.

Oto kilka wskazówek, które mogą Wam się przydać:

1. W czasie pandemii możemy mieć poczucie, że wokół panuje chaos i zagrożenie oraz że nie mamy na nic wpływu. Tymczasem są rzeczy, na które mamy wpływ, chociażby to jak zareagujemy i zachowamy się w danej sytuacji, np. możemy chronić siebie i innych, nosząc maseczki, zachowując dystans, myjąc ręce, możemy też pomóc starszej osobie robiąc jej zakupy, itp. Postaraj się przez chwilę zastanowić na co masz teraz wpływ, co możesz robić lub co może pomóc Tobie i innym? Pozwoli Ci to odzyskać poczucie sprawczości i kontroli.
2. Nie pozostawaj sam ze swoimi problemami i obawami. Zawsze staraj się rozmawiać o nich z bliskimi, np. z rodziną, przyjaciółmi. Utrzymuj kontakt telefoniczny i internetowy z osobami, z którymi nie możesz spotkać się teraz osobiście.
3. W razie trudności nie bój się pisać lub dzwonić do swojego wychowawcy, pedagoga, psychologa lub innego nauczyciela, któremu ufasz i z którym chciał(a)byś porozmawiać.
4. Gdy czujesz, że nie radzisz sobie ze stresem lub lękiem, zastanów się nad praktykowaniem ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych. Poczytaj o nich w Internecie lub zapytaj o nie szkolnego psychologa czy pedagoga.

5. Zdalne nauczanie może powodować zmianę Twojego schematu dnia i codziennych nawyków. Dlatego staraj się układać sobie codzienny plan dnia, cele i obowiązki do wykonania. Niech będą one krótkie i możliwe do realizacji; stosuj metodę małych kroków. Pomoże Ci to odzyskać motywację i skoncentrować się na tym, co chcesz osiągnąć.

6. W obecnym czasie jesteśmy bombardowani mnóstwem informacji na temat pandemii. Często bywają one niezbyt optymistyczne. Dlatego staraj się nie przeglądać ich w Internecie i telewizji zbyt często. Najlepiej wyznacz sobie na to jeden moment, jakąś godzinę w ciągu dnia. Pamiętaj, że nie wszystkie informacje są prawdziwe i sprawdzone. W sieci czai się pełno fake newsów. Zwracaj na to uwagę i bądź ostrożny/a.

7. Pamiętaj o zdrowym stylu życia. Staraj się zdrowo odżywiać, pij wodę, dbaj o ruch i kondycję fizyczną, np. wychodź na krótkie spacery, ćwicz, dobrze się wysypiaj (najlepiej minimum 8 godzin).

8. Staraj się ćwiczyć swój umysł: czytaj książki, rozwiązuj zagadki, łamigłówki logiczne, ćwicz pamięć.

9. Jesteśmy teraz zmuszeni dużo czasu spędzać w domu, ale nie musi to być czas nudy. Staraj się rozwijać swoje zainteresowania i hobby, które możesz realizować w domu. Może wcześniej nie było na to czasu? Może teraz jest czas, by nauczyć się czegoś nowego, o czym kiedyś myślałeś/aś?

10. Każdego dnia pozwalaj sobie na drobne przyjemności, np. oglądanie ulubionych filmów i seriali, rysowanie, malowanie, gotowanie i jedzenie swoich ulubionych potraw, itp.

11. Myśl o sobie dobrze i bądź dla siebie wyrozumiały/a. Uśmiechaj się do siebie w lustrze.

Pamiętajcie, aby mieć kontakt ze sobą, swoimi bliskimi i z nauczycielami, bo jak powiedział wielki naukowiec Stephen Hawking: „Największe osiągnięcia ludzkości powstały dzięki rozmowom, a jej największe niepowodzenia są skutkiem braku rozmowy. Wszystko, co musimy zrobić, to upewnić się, że wciąż rozmawiamy". Trzymajcie się ciepło i zdrowo. ■

Nauka nie musi stawiać barier

O sytuacji niepełnosprawnych studentów i naukowców dyskutowano podczas wirtualnej debaty pt. „Nauka Bez Barier Genom. V Ogólnopolska Konferencja Naukowa Medycyna personalizowana". Konferencję zorganizowała Fundacja Neuron+ we współpracy z Polską Akademią Nauk.

PATRYCJA JANKOWSKA-MILLER

Prof. Stanisław Jerzy Czuczwar, wiceprezes Polskiej Akademii Nauk, zwrócił uwagę na to, że wartością konferencji było zgromadzenie przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych, dzięki czemu można było spojrzeć na omawiane problemy z różnych perspektyw. – Zwraca uwagę szeroki udział humanistów, którzy zajmują się problemami kształcenia osób niepełnosprawnych – stwierdził prof. Czuczwar. Natomiast w kontekście leczenia różnych schorzeń, które dotykają także osoby z niepełnosprawnościami, według profesora istotny okazał się temat terapii z użyciem komórek macierzystych. Prof. Stanisław Czuczwar podkreślił, że cały czas trwa debata wśród lekarzy na temat wskazań i przeciwwskazań do stosowania terapii komórkami macierzystymi i ta konferencja też była ważnym głosem w dyskusji.

Z kolei Iwona Michałek, Wiceminister Rozwoju, Pracy i Technologii, zachęcała środowisko akademickie i samych beneficjentów do intensywniejszych działań, które będą służyć wzrostowi ich skolaryzacji na poziomie wyższym. – Na polskich uczelniach studiuje coraz więcej osób z niepełnosprawnościami. Ich sytuacja z roku na rok poprawia się, ale przed nami jeszcze wiele do zrobienia. Chcemy też wciąż zwiększać dostępność oferty edukacyjnej dla osób z niepełnosprawnościami, ponieważ nie wszystkie uczelnie wystarczająco dbają o wyrównywanie szans edukacyjnych – dodała wiceminister. I apelowała o promowanie we wszystkich środowiskach idei likwidowania barier w dostępie do kształcenia na poziomie wyższym.

W trakcie konferencji przedstawiono wyniki badań, z których wynika, że na uczelniach jest coraz mniej przeszkód, które stoją na drodze osobom z niepełnosprawnościami do kontynuowania edukacji na poziomie akademickim. Te bariery wciąż istnieją, nie tylko architektoniczne, ale także organizacyjne czy mentalne ze strony innych studentów lub pracowników akademickich.

Uczestnicy konferencji zapoznali się też z najnowszymi rozwiązaniami, jakie oferuje medycyna personalizowana dla osób niepełnosprawnych. To nowe terapie lekowe czy terapie komórkami macierzystymi. Innym przykładem zmian w medycynie jest nowy zawód – rehamanager, dopiero od niedawna praktykowany w Polsce. Rehamanager to specjalista od zarządzania całym procesem rehabilitacji osób, które np. były ofiarami wypadków lub innych zdarzeń, które spowodowały obniżenie ich sprawności, a nawet skutkowały inwalidztwem.

Fot. pixabay.com

Konferencja odbyła się w ramach ogólnopolskiej kampanii „Nauka Bez Barier", którą prowadzi Fundacja Neuron + pod patronatem Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. ■

Drzwi do wspaniałego świata

„Już pierwszy kontakt z esperantystami otworzył przede mną ten idealny świat, którego szukałem: świat, w którym człowiek widzi w innym przede wszystkim człowieka, a narodowość, wyznanie, orientacja seksualna, poglądy polityczne są zupełnie nieistotne” – mówi Przemysław Wierzbowski, esperantysta z Białegostoku.

ANNA KRUSZYK

Fot. Andrzej Sochacki

Projekt stworzony przez jednego człowieka – Ludwika Zamenhofa – wyewoluował do roli żyjącego języka międzynarodowego, zawierającego w sobie wieczną ideę braterstwa i pokoju między narodami.

Pierwszy podręcznik, zatytułowany Международный языкъ (Język międzynarodowy), który znany jest wśród esperantystów jako „Unua Libro” (Pierwsza Książka), został wydany w 1887 roku. Pseudonim Doktoro Esperanto, pod którym książka została wydana, wkrótce stał się określeniem języka – początkowo jako język doktora Esperanto, a następnie w skrócie jako esperanto. Nazwa oznacza „mający nadzieję”, „nadzieja”. Zamenhof pozwolił użytkownikom decydować o rozwoju języka, dobrowolnie zrzekł się praw do niego, by nie być postrzeganym jako jego twórca, a jako inicjator. Zaprezentowany w „Unua Libro” język jest tym samym, którego używa się do dziś. Obecnie jest najbardziej rozpowszechnionym na świecie językiem pomocniczym.

Esperanto znalazło swoje miejsce w literaturze, muzyce, teatrze, czasopismach i badaniach naukowych, jednak jego najważniejszą rolą jest komunikacja – ponad barierami, ponad granicami. Porozumienie, dzięki któremu ludzie z całego świata mogą w rozmowach poruszać każdy interesujący ich temat.

Tak poznałam esperanto

Moja przygoda z esperanto zaczęła się w 1990 roku, kiedy do programu telewizyjnego „5-10-15” zaproszono esperantystów z Warszawy, którzy bardzo ciekawie i barwnie opowiadali o tym języku oraz o swoich międzynarodowych przyjaźniach. Na koniec podali adres klubu, więc postanowiłam napisać do niego, chociaż nie zdążyłam wszystkiego zanotować. Mój list dotarł jednak na ten niepełny adres i zostałam zapisana na korespondencyjny kurs esperanto w Kastora Klubo, czyli w Bobrzym Klubie. Niestety nie miałam możliwości poznać mówionego języka, tylko pisany.

W 2000 roku nawiązałam kontakt z warszawskim klubem Varsovia Vento – Warszawski Wiatr. Od tego momentu zaczęłam w bardzo aktywny sposób brać udział w różnych esperanckich imprezach, gdzie byli esperantyści z całego świata. W ten sposób moja znajomość tego języka stała się pełna, bo używałam go w mowie i na żywo, a nie sama przez pisanie listów. W 2005 roku wzięłam udział w Międzynarodowym Kongresie Młodzieży (Internacia Junulara Kongreso) w Zakopanem, gdzie uczestniczyło 600 esperantystów z ponad 60 krajów. Tam poczyniłam bardzo duże postępy i od razu weszłam na wysoki poziom znajomości języka, czyli potrafiłam swobodnie porozumiewać się z innymi esperantystami.

Język dla każdego?

– Esperanto bardzo wiele wniosło do mojego życia, zarówno zawodowo, jak i prywatnie. W 2006 roku znalazłam

ogłoszenie na popularnym wówczas serwisie grono.net i przyszłam na kurs organizowany w siedzibie Polskiego Związku Esperantystów. Języka nauczyłam się bardzo szybko, w sumie, został on stworzony po to, aby być łatwym. U mnie zaczęło się od fajnego sposobu na czas wolny, a skończyło na wycieczkach po całym świecie i nietypowej, esperanckiej rodzinie – mówi Natalia M. Żebrowska.

– Prywatnie jestem mamą dwujęzycznej dziewczynki. Anastazja od urodzenia słyszy w domu dwa języki, polski i esperanto (po polsku mówię do niej ja, w esperanto mój mąż). Ludzie trochę się dziwią, czemu wybraliśmy esperanto na drugi język dla naszego dziecka. Ja widzę w tym wiele zalet, Nastusia od początku może czerpać z kultury esperanckiej, a także jest bardzo uzdolniona językowo (teraz jeszcze uczy się angielskiego i idzie jej to w błyskawicznym tempie) – podkreśla.

Esperanto jest bardzo łatwy do nauki: ma mało wyjątków od reguły, a źródłem wyrazów i gramatyki są języki naturalne. Opiera się na stabilnym szkielecie, co uniemożliwia radykalne reformy. Każdy ma szansę osiągnąć wysoki poziom, a sam język ma bardzo uniwersalny charakter – nie należy do konkretnego narodu.

– Esperanto z pewnością dało większą świadomość języka, jego gramatyki i wielką ciekawość innych języków, powiązań między nimi. Jestem z pokolenia uczącego się powszechnie j. rosyjskiego; esperanto ułatwia mi naukę j. angielskiego, którego nie miałam w ofercie szkolnej, i włoskiego, który bardzo mi się podoba – zauważa Lidia Nowak

– Miałem 18 lat. Wraz z rówieśnikami ze schyłku wspaniałego pokolenia X kończyłem właśnie liceum, gdy przyjaciel zaproponował, żebyśmy nauczyli się esperanto i podróżowali dzięki międzynarodowym kontaktom. Plan nie wypalił, ale jak się później okazało, to właśnie ta niewinna propozycja mojego znajomego na zawsze zmieniła moje życie. Esperanto nauczyłem się wkrótce po tym, ze względów, wstyd przyznać, czysto praktycznych. Potrzebowałem noclegu w Londynie i to właśnie dzięki językowi międzynarodowemu znalazłem tam hosta – opowiada Tobiasz Kaźmierski.

Fot. Andrzej Sochacki

– Później, już w Poznaniu, ten sam przyjaciel zaprosił mnie na festiwal artystyczny w esperanto i, ku własnemu zaskoczeniu, udało mi się zrozumieć treść wielu ciekawych prelekcji. Przy okazji poznałem też moją dziewczynę, przyszłą matkę mojej córki – dodaje mężczyzna.

Drzwi do wielu karier

Esperanto może otworzyć drzwi do pracy w wielkim świecie i do działalności na jego rzecz za granicą.

–Jedną z ciekawszych rzeczy, jakie przydarzyły mi się dzięki temu językowi, był półroczny wolontariat w Rotterdamie. W Holandii znajduje się siedziba Światowego Związku Esperantystów, a także Światowej Młodzieży Esperanckiej (TEJO). Ja pracowałam dla tej drugiej organizacji. Praca była bardzo ciekawa, chociaż zajmowałam się tam głównie sprawami administracyjnymi. Odbierałam maile, pomagałam rozwiązywać problemy esperantystów, ale też zajmowałam się organizacją największej letniej imprezy esperantystów: Internacia Junulara Kongreso. Gdy byłam wolontariuszką, spotkanie odbyło się w Wietnamie, poleciałam tam, aby reprezentować TEJO na tej międzynarodowej imprezie – opowiada Natalia M. Żebrowska.

Esperanto pomogło jej też w zdobywaniu wiedzy i rozwoju zawodowym.

– W 2014 wzięłam udział w szkoleniu „Train the Trainers". Pozwoliło mi to parę lat później pojechać do Afryki, poprowadziłam tam szkolenie z organizacji imprez. Pół roku później odbyło się tam pierwsze IJK w Afryce, w którym również uczestniczyłam – dodaje.

Tobiasz Kaźmierski najpierw zaangażował się w wolontariacką działalność esperancką w swoim mieście, a później w Polskiej Młodzieży Esperanckiej.

– Ostatecznie przez 9 lat pracowałem dla Światowego Związku Esperantystów w Rotterdamie – podkreśla esperantysta.

Stworzony przez Zamenhofa język otwiera również drzwi do realizowania swojego nauczycielskiego powołania.

– Jestem nauczycielką edukacji wczesnoszkolnej, ale był czas, kiedy chciałam być germanistką. Można humorystycznie stwierdzić, że esperanto dało mi częściowo możliwość realizacji wczesnomłodzieńczych planów, jako że uczę języka. Od 13 lat istnieje współpraca miast partnerskich Herzberg i Góra, a w jej ramach wymiana

Fot. Andrzej Sochacki

młodzieży podczas letnich obozów SALO (Somera Arbara LernejO.). Aby te obozy były możliwe, w roku szkolnym prowadzę zajęcia nauki języka esperanto. Zajęcia są dodatkowe (w dużej ofercie zajęć pozalekcyjnych), więc staram się, żeby były atrakcyjne. Jest to więc często nauka przez zabawę, śpiew. Od pierwszej edycji Międzynarodowego Festiwalu Piosenki Esperanckiej we Wrocławiu prezentujemy piosenki w wykonaniu naszych dzieciaków, promujemy język, prezentując piosenki podczas szkolnych festynów oraz uroczystości esperanckich lub koncertów w naszym mieście – opowiada Lidia Nowak.

– Esperanta uczę od wielu lat na kursach dla dzieci i dorosłych w kraju i za granicą, stosując różnorodne metody nauczania. Praca z obcokrajowcami jest trudniejsza niż z Polakami z powodu braku wspólnego języka, jednak bardziej satysfakcjonująca, gdy osiąga się zamierzony cel. Cieszy mnie bardzo fakt, że wielu młodych ludzi uczy się tego języka z różnych powodów – dodaje Nina Pietuchowska.

Dla innych z kolei esperanto jest szansą do wyrwania się z rutyny zawodowego i codziennego życia.

– Gdy zaczynałam moją przygodę z esperantem (mając 15 lat), było to moje okno na świat. Potem esperanto pomogło mi stworzyć rodzinę i wzbogacić jej życie przez wspólne esperanckie kontakty i wyjazdy. Esperanto było i jest też dla mnie odskocznią od życia zawodowego. Pozwala mi wciąż poszerzać horyzonty i robić nowe ciekawe rzeczy. Nazywam to wyrywaniem się z „zawodowej klatki" – śmieje się Joanna Filipowicz-Choroszucha.

Ludzie ponad granicami

Sama nawiązałam wiele przyjaźni, które pielęgnuję do dzisiaj oraz poznałam dużo osób z różnych kontynentów kochających ideę Zamenhofa. W tej chwili mam przyjaciół na całym świecie, z którymi utrzymuję kontakt i prowadzę rozmowy w esperanto przez internet oraz uczestniczę w wielu krajowych i zagranicznych esperanckich imprezach. Dla esperantystów granice nie istnieją.

– Esperanto pozwoliło mi szerzej spojrzeć na otaczający świat i lepiej go zrozumieć. Poznałam wielu ciekawych ludzi z całego świata, mam dzięki niemu wielu przyjaciół bliższych i dalszych. Mogę dzięki esperanto poznawać świat od „podszewki", a nie przez autokarowe i hotelowe okno – mówi Nina Pietuchowska.

– Już w latach siedemdziesiątych ubiegłego stulecia w zawodowej prasie przeczytałem anons o kursie korespondencyjnym języka esperanto. I tak się zaczęło. Po roku nauki nawiązałem korespondencję z Węgrem, który „z marszu" wyraził chęć odwiedzenia mego kraju i mnie przy tej okazji. Nie będę wspominać, „biedne nasze słowniki", niemniej rozumieliśmy się... – wspomina Henryk z Łomży.

– Bez znajomości języka esperanto raczej nie wyjechałbym do Paryża, Berlina, na Węgry, do Czech, Włoch, Chorwacji, Austrii, Litwy... Owocem tych wyjazdów są niezapomniane wrażenia i zawarte znajomości, m.in: we Wrocławiu miałem okazję osobiście poznać jOmO, w Pelplinie – rodzinę papieża Ratzingera, w Poznaniu zespół „Kajto", na wczasach esperanckich w Kudowie wspaniałego esperantystę z Ukrainy, którego gościem byłem podczas 24. Kongresu Ukraińskiego Związku Esperanta we Lwowie – wylicza.

Esperanto od samego początku zdobyło zwolenników na całym świecie, a ich grono stale się powiększa, w ostatnich latach także za sprawą portali i platform internetowych, aplikacji i gier służących do nauki języka. Ważne są grupy, w których można doskonalić jego znajomość. Ciągle jestem członkiem warszawskiego klubu Varsovia Vento, gdzie mogę swobodnie używać języka Zamenhofa oraz czasami współtworzyć esperanckie audycje. Esperanto stało się moim sposobem na życie, które zostało mocno ubarwione przez przyjaźnie z ludźmi na całym świecie, pozwoliło na poznanie różnych kultur, krajów i mentalności. ■

Oprac.: Monika Szałas

Studia z pewnymi ograniczeniami

Osoby z niepełnosprawnością mają w Polsce coraz lepsze warunki (ekonomiczne, techniczne, jak i społeczne) do zdobywania wyższego wykształcenia, ale nie można jeszcze powiedzieć, że studia są dla nich tak samo dostępne jak dla ludzi pełnosprawnych. Pokazuje to badanie przeprowadzone w ramach ogólnopolskiego projektu „Nauka bez Barier".

PATRYCJA JANKOWSKA-MILLER

Fot. pixabay.com

Żeby badanie było jak najbardziej wiarygodne, zostało wykonane wśród społeczności akademickiej na uczelniach różnych typów (m.in. uniwersytetach klasycznych, technicznych czy medycznych) w całym kraju. Jakie wyniki przyniosło badanie?

Przede wszystkim niepełnosprawni studenci i pracownicy z niepełnosprawnością wskazali, że nastawienie społeczeństwa do osób niepełnosprawnych pozytywnie się zmienia, szczególnie jeśli chodzi o otwartość na problemy tej grupy społecznej. Swoje podejście zmienia również świat akademicki, który obecnie jest bardziej otwarty na potrzeby osób z niepełnosprawnością niż 20 czy nawet 10 lat temu. Podobne opinie prezentują także zdrowi studenci i naukowcy. Większość ankietowanych – 55-60% – uważa, że w ciągu 10 ostatnich lat jesteśmy świadkami procesu stopniowej poprawy sytuacji osób niepełnosprawnych w dostępie do edukacji na poziomie średnim i wyższym. W czym to się przejawia?

Uczelnie stają się w coraz większym stopniu dostosowane architektonicznie dla osób niepełnosprawnych – nie tylko jeżdżących na wózkach, ale i np. niewidomych i niedowidzących (specjalne powierzchnie, taśmy, schematy na korytarzach). Ponadto coraz więcej szkół wyposaża sale wykładowe, ćwiczeniowe, biblioteki czy czytelnie w urządzenia przydatne osobom niepełnosprawnym (czytniki, pętle induktofoniczne, specjalne nagłośnienie, ekrany komputerów i rzutników z wyższym kontrastem). Nie jest to co prawda wszędzie powszechny standard, ale na uczelniach przybywa miejsc przyjaznych dla osób niepełnosprawnych. Choć jest i tak, że wiele sal wykładowych i ćwiczeniowych wciąż nie jest dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością, gdyż mają za ciasno ustawione ławki i brakuje w nich odpowiedniego wyposażenia technicznego.

Nie bez znaczenia przy omawianiu tej sytuacji jest także wsparcie państwa, które zwiększa nakłady na finansowanie edukacji osób z niepełnosprawnością i wypłaca im stypendia, dopłaty do czesnego, zapomogi i inne świadczenia, dzięki którym łatwiej jest podjąć decyzję o rozpoczęciu nauki. Również poza miejscem zamieszkania, gdyż część pokoi w domach studenckich jest przygotowana do przyjęcia niepełnosprawnych mieszkańców.

Tak więc sytuacja niepełnosprawnych studentów i naukowców stale się poprawia, ale daleko nam jeszcze do osiągnięcia zadowalającego stanu. Za taki uznamy sytuację, gdy osoba z niepełnosprawnością będzie mogła podjąć naukę na dowolnie wybranym kierunku, gdyż teraz część z nich jest dla osób niepełnosprawnych z różnych względów niedostępna.

Innym problemem są uprzedzenia wobec osób niepełnosprawnych ze strony innych studentów i kadry naukowo-dydaktycznej, ale te na szczęście też są coraz rzadziej spotykane. Społeczność akademicka generalnie bowiem potrafi zachować się wobec niepełnosprawnych, wie jak budować z nimi relacje. I dlatego około 80% studentów i pracowników naukowych z niepełnosprawnością nie czuje wykluczenia w środowisku akademickim. Natomiast tylko mniej niż 10% z nich takie wykluczenie odczuwa.

W Polsce nadal jednak studiuje zbyt mała liczba osób z niepełnosprawnością. Ten stan stara się zmienić kampania „Nauka Bez Barier", która jest realizowana pod patronatem Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Na portalu naukabezbarier.pl można znaleźć nie tylko wspomniane badanie w zakładce „Wyniki badania", ale również informacje przydatne kandydatom na studia, studentom i naukowcom. Docelowo będzie to także platforma służąca rozwijaniu badań naukowych i umożliwiająca kontakt biznesu ze studentami i naukowcami, również tymi z niepełnosprawnością. ■

Czyń dobro – zatrudniaj osoby niepełnosprawne

Jesteś pracodawcą, więc masz moc sprawczą! Możesz nie tylko wpłynąć na to, by osoby, które zatrudnisz zyskały szansę zarobienia na życie, ale też zmienić na lepsze świat ludzi niepełnosprawnych, dla których praca to często jedyna szansa na aktywność i poczucie spełnienia.

Jest takie powiedzenie, że dobro wraca. Czemu więc nie zostać pracodawcą z sercem? Zatrudniając osobę niepełnosprawną, zyskasz nie tylko kompetentnego pracownika, ale też lojalnego i zaangażowanego członka zespołu, który doceni Twoją inwestycję. Do tego po prostu postąpisz słusznie i samo to poczucie będzie już wielką nagrodą. Twój niepełnosprawny pracownik wykona zlecone mu zadania równie dobrze jak pełnosprawny, a do tego najprawdopodobniej będzie myśleć o swojej posadzie długoterminowo i to właśnie w Twojej firmie zechce się rozwijać zamiast poszukiwać możliwości na zewnątrz. Wystarczy jedynie zatrudnić kompetentną osobę, osadzić ją we właściwej roli i dać jej szansę na aklimatyzację.

Fot. Marcus Aurelius / pexels.com

Koło ratunkowe

Coraz więcej pracodawców myśli o zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Sprzyja temu wzrost popularności formuły pracy zdalnej oraz kampanie społeczne takie jak „Pracodawca z sercem", których celem jest zachęcenie pracodawców, by zatrudniali ludzi tylko i wyłącznie ze względu na ich kompetencje, a nie ich kondycję fizyczną czy mentalną. Jeśli dobrze obsadzimy role w zespole, każdy pracownik będzie na wagę złota – z korzyścią zarówno dla firmy, jak i rozwoju zawodowego poszczególnych pracowników.

– Dając pracę osobie niepełnosprawnej, w pewnym sensie ratujemy jej życie – mówi Joanna Olszewska, CEO BPO Network, pomysłodawczyni kampanii „Pracodawca z sercem". – Taka osoba potrzebuje zatrudnienia jak tonący koła ratunkowego. Dzięki pracy czuje się potrzebna, zapomina o swoich problemach i myśli o przyszłości zamiast płakać nad swoim losem w czterech ścianach. Po prostu będąc wśród ludzi żyje lepiej, chętniej dba o siebie, swoje leczenie i rozwój.

Liczby nie kłamią

W 2020 roku w Polsce według danych Głównego Urzędu Statystycznego od 4,9 do 7,7 mln osób z niepełnosprawnością pobiera rentę lub emeryturę. 42% z nich posiada orzeczenie o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, 28% osób – orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, a 25% – orzeczenie o stopniu lekkim. Pracuje jedynie co szósta osoba niepełnosprawna. Co ciekawe, najwięcej pracowników wywodzi się z grupy z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności – jest to 269 tys. osób, w tym 149 tys. mężczyzn i 121 tys. kobiet. Drugą aktywną zawodowo grupą są osoby z lekkim stopniem niepełnosprawności, których na początku 2019 roku było 211 tys. (115 tys. mężczyzn i 95 tys. kobiet). Natomiast jeśli chodzi o aktywność zawodową osób z ciężkim stopniem niepełnosprawności, to jest ich zaledwie 50 000 – w tym 32 tys. mężczyzn i tylko 18 tys. kobiet.

– W zatrudnianiu osób niepełnosprawnych przodują oczywiście większe miasta – wyjaśnia Joanna Olszewska. – Z 531 tys. pracujących osób z niepełnosprawnością, aż 365 tys. mieszka w miastach, a tylko 168 tys. na wsi. Warto zauważyć, że na wsi nie pracuje żadna kobieta niepełnosprawna w stopniu znacznym, a jedynie 15 tys. mężczyzn o takim stopniu niepełnosprawności. W miastach jest to 17 tys. kobiet i 18 tys. mężczyzn.

Jak wynika z najnowszych danych GUS (2.09.2020 r.), mamy w Polsce nieco ponad 233 tys. aktywnych zawodowo osób z niepełnosprawnościami, czyli mniej o 12,2 tys. niż to było w 2019 roku (245,5 tys.). Mimo wszystko pracujących osób z niepełnosprawnościami stale przybywa. Dowodem jest porównanie danych sprzed pięciu lat, gdy pracownicy niepełnosprawni stanowili 259,3 tys. i była to najwyższa liczba pracujących niepełnosprawnych – znacznie większa niż kilka lat wcześniej.

W owym czasie osoby z niepełnosprawnością pracowały jednak zwykle w zakładach pracy chronionej.

– Teraz tendencja jest inna. Można zauważyć, że znacznie wzrosło zatrudnienie tych osób na otwartym rynku pracy – z 135,2 tys. w 2016 r. na 140,7 tys. w 2020r. Pocieszające jest też to, że wzrasta liczba pracodawców zatrudniających osoby niepełnosprawne: z 28 559 w 2016 do 30 919 w 2020 roku – mówi ekspertka kampanii „Pracodawca z sercem".

– Daje to nadzieję, że idą zmiany na lepsze, bo w tym roku prawie wszyscy zatrudniający wywodzą się z otwartego rynku pracy. Mimo pandemii i lockdownu nastąpił zauważalny wzrost zatrudnienia niepełnosprawnych bezrobotnych z 96,1% do 97,44%. Motywuje nas to do działania w ramach naszej akcji „Pracodawca z sercem" i zachęcenia jeszcze większej liczy pracodawców do wzięcia udziału w tej pracowniczej rewolucji. Doceniamy wszystkich, którzy zdecydują się na ten krok poprzez uhonorowanie e-medalem i wydanie certyfikatu „Pracodawcy z sercem" – dodaje.

Obopólne korzyści z zatrudnienia

Zatrudnienie osób z niepełnosprawnością na otwartym rynku pracy wspierane jest poprzez refundację wynagrodzeń (dopłata z PFRON do pensji zatrudnionej osoby niepełnosprawnej), dotacje dla pracodawców na utworzenie lub wyposażenie stanowiska pracy dla osoby niepełnosprawnej (wypłacane ze środków PFRON za pośrednictwem Powiatowych Urzędów Pracy) oraz refundację składek na ubezpieczenie społeczne osób niepełnosprawnych prowadzących działalność gospodarczą i niepełnosprawnych rolników.

Wysokość refundacji przez PFRON wynagrodzenia dla osoby niepełnosprawnej zależy od jej stopnia niepełnosprawności i wynosi: 450 zł miesięcznie w przypadku osób z orzeczeniem o niepełnosprawności w stopniu lekkim, 1 200 zł w przypadku osób niepełnosprawnych w stopniu umiarkowanym, 1 950 zł w przypadku osób niepełnosprawnych w stopniu znacznym.

Ponadto pracodawca osób z niepełnosprawnością może liczyć na takie przywileje finansowe jak: zwrot kosztów związanych z przystosowaniem stanowisk pracy i pomieszczeń zakładu pracy do potrzeb niepełnosprawnego pracownika, zwrot kosztów adaptacji lub nabycia urządzeń ułatwiających osobie niepełnosprawnej wykonywanie pracy lub funkcjonowanie w zakładzie pracy; zwrot kosztów zakupu i autoryzacji oprogramowania na użytek pracowników niepełnosprawnych oraz urządzeń technologii wspomagających lub przystosowanych do potrzeb wynikających z ich niepełnosprawności; zwrot kosztów wyposażenia stanowiska pracy osoby niepełnosprawnej do wysokości piętnastokrotnego przeciętnego wynagrodzenia; zwrot kosztów szkolenia pracownika niepełnosprawnego; zwrot miesięcznych kosztów zatrudnienia pracowników pomagających pracownikowi niepełnosprawnemu w pracy oraz szkolenia pracownika pomagającego; zwolnienie z wpłat na Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

– Liczymy na to, że sytuacja osób z niepełnosprawnością na rynku pracy będzie z miesiąca na miesiąc lepsza – podsumowuje Joanna Olszewska. – Coraz więcej osób niepełnosprawnych bierze los we własne ręce i wykazuje chęć podjęcia pracy – to pierwsza przyczyna zmian. Po drugie pojawia się coraz więcej firm przystosowanych dla osób z niepełnosprawnościami oraz kursów, gdzie można się doszkalać w nowych dziedzinach. Po trzecie mamy boom na pracę zdalną, co jest dużym ułatwieniem np. dla osób na wózkach, a do tego akcje takie jak „Pracodawca z sercem" rozwiewają obawy pracodawców przed zatrudnieniem niepełnosprawnych pracowników. Wystarczy wejść na stronę pracodawcazsercem.pl, by zobaczyć, co należy zrobić, by dołączyć do grona tych, którzy czynią dobro. Zapraszamy do udziału w tej pięknej inicjatywie! – zachęca. ■

Informacja prasowa

Źródło: pracodawcazsercem.pl

Zmiana w świadczeniu pielęgnacyjnym

Co roku, 1 stycznia, kwota świadczenia pielęgnacyjnego jest waloryzowana. Jego wysokość jest uzależniona od wysokości płacy minimalnej.

Od 1 stycznia 2021 r. będzie wynosić 1971 zł miesięcznie, a więc podwyżka wynosi 141 zł (obecnie 1830 zł).

Dla przypomnienia:

1. Świadczenie przysługuje osobom uprawnionym do jego pobierania, gdy z powodu opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności ze wskazaniami konieczności stałej/długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby związanej ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji czy koniecznością stałego współudziału opiekuna dziecka w procesie leczenia, rehabilitacji i edukacji, zrezygnowały z pracy zarobkowej.

2. Osobami uprawnionymi do otrzymania świadczenia są:

- matka albo ojciec;
- opiekun faktyczny dziecka;
- osoba będąca rodziną zastępczą spokrewnioną w rozumieniu ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej;
- inna osoba, na której ciąży obowiązek alimentacyjny zgodnie z przepisami Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego (z wyjątkiem osób o znacznym stopniu niepełnosprawności).

3. Świadczenie pielęgnacyjne przysługuje również w sytuacji, gdy niepełnosprawność osoby wymagającej opieki powstała nie później niż przed ukończeniem przez nią 18. roku życia bądź w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej jednak nie później, niż do ukończenia 25. roku życia.

4. Każdorazowo prawo do świadczenia pielęgnacyjnego zostaje ustalone na czas nieokreślony. Jednak w przypadku, gdy orzeczenie o niepełnosprawności zostało wydane na określony czas, świadczenie przysługuje do ostatniego dnia miesiąca, w którym upływa ważność orzeczenia. ■

Oddział Kujawsko-Pomorski PFRON

Wyższa emerytura dla rocznika 1953 w pytaniach i odpowiedziach

Osoby na wcześniejszej emeryturze, które urodziły się w 1953 roku, jeszcze mogą wystąpić o naliczenie nowej emerytury na bardzo korzystnych zasadach.

Kto i do kiedy musi złożyć wniosek o emeryturę powszechną, by skorzystać z korzystnych zmian dla rocznika 1953?

Wniosek o przyznanie emerytury powszechnej – w celu skorzystania z nowych zasad jej obliczania – muszą złożyć osoby, które:

- urodziły się w 1953 r. (zarówno kobiety, jak i mężczyźni),
- pobierały wcześniejszą emeryturę na wniosek, który złożyły przed 1 stycznia 2013 r. (niezależnie od tego, czy decyzja w sprawie emerytury została wydana przed tym terminem czy po nim),
- nie miały ustalonej powszechnej emerytury.

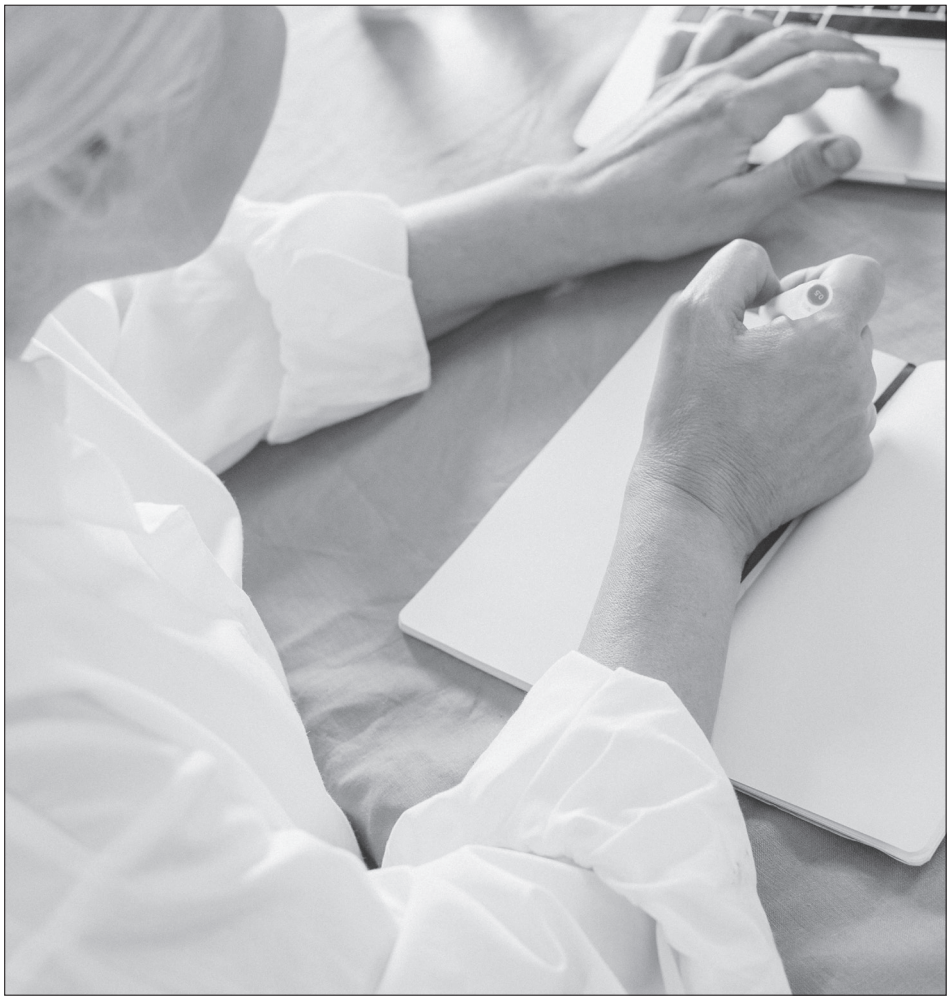
Wniosek należy złożyć w ciągu 6 miesięcy od wejścia w życie nowych przepisów, czyli najpóźniej w poniedziałek 11 stycznia 2021 r.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych z urzędu (bez wniosku osoby zainteresowanej) ustali ponowie wysokość powszechnej emerytury osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:

- urodziła się w 1953 r.,
- ma ustalone prawo do wcześniejszej emerytury na podstawie wniosku, który złożyła przed 1 stycznia 2013 r.,
- ma ustalone prawo do powszechnej emerytury w wysokości pomniejszonej o kwoty pobranych wcześniejszych emerytur.

Jak sprawdzić, czy wniosek o emeryturę powszechną został złożony?

Informacje dotyczące złożonego wniosku klienci mogą pozyskać podczas indywidualnych wizyt w salach obsługi klientów w każdej placówce ZUS lub u konsultantów Centrum Obsługi Telefonicznej pod numerem telefonu 22 560 16 00 i adresem e-mail cot@zus.pl. Złożenie wniosku o emeryturę powszechną kończy się wydaniem decyzji w sprawie, która – zgodnie z dyspozycją wnioskodawcy – jest przekazywana w formie papierowej (odbiór osobisty bądź przez pełnomocnika albo pocztą tradycyjną) lub w formie elektronicznej poprzez PUE.



Fot. pixabay.com

Co się stanie, gdy wniosek o emeryturę powszechną zostanie złożony po ustawowym terminie, tj. po 11 stycznia 2021 roku?

W przypadku złożenia po 11 stycznia 2021 r. wniosku o emeryturę powszechną przez ubezpieczonego urodzonego w 1953 r., który ma prawo do emerytury wcześniejszej, ustalonej na wniosek złożony przed 1 stycznia 2013 r., podstawa obliczenia emerytury powszechnej zostanie ustalona z zastosowaniem art. 25 ust. 1b ustawy emerytalnej. Oznacza to, że podstawa obliczenia emerytury powszechnej zostanie pomniejszona o sumę kwot pobranych emerytur wcześniejszych.

Która grupa mężczyzn może skorzystać na zmianie przepisów?

Ze zmian w przepisach mogą skorzystać tylko ci mężczyźni, którzy mogli przejść na wcześniejszą emeryturę przed ukończeniem 60 lat (przed 1 stycznia 2013 r.),

np. górnicy, nauczyciele, a także twórcy, którzy w zależności od rodzaju wykonywanej działalności mogli przejść na emeryturę w wieku niższym niż 60 lat.

W jakim terminie ZUS wypłaci wyrównanie i czy każdy je otrzyma? Za jaki okres będzie to wyrównanie?

W przypadku osób, którym ZUS z urzędu ponownie ustali wysokość emerytury powszechnej lub renty rodzinnej, decyzja o ponownym ustaleniu emerytury powszechnej lub renty rodzinnej zostanie wydana po 11 stycznia 2021 r. Kwoty wynikające z tej decyzji (wyrównanie) zostaną wypłacone w styczniowych i lutowych terminach wypłaty świadczeń, a jeżeli realizacja wypłaty w tych terminach nie będzie możliwa, w najbliższym możliwym terminie wypłaty świadczenia.

Emerytowi zostanie wypłacone wyrównanie, jeżeli ponownie ustalona wysokość emerytury będzie wyższa od wypłacanej dotychczas. Kwotę wyrównania będzie stanowiła różnica między ponownie obliczoną emeryturą a wysokością dotychczasowego świadczenia za cały okres, w którym świadczenie było pobierane w niższej wysokości.

Jeżeli emerytura powszechna będzie nadal świadczeniem mniej korzystnym od dotychczas wypłacanej emerytury wcześniejszej, to ZUS będzie kontynuował wypłatę świadczenia w kwocie dotychczas wypłacanej, a wyrównanie świadczenia nie będzie przysługiwało.

Emerytura w ponownie ustalonej wysokości będzie przysługiwać od dnia, od którego podjęto wypłatę emerytury powszechnej, a w przypadku, gdy prawo do tej emerytury było zawieszone – od dnia, od którego mogłaby być podjęta jej wypłata.

Jakie tablice trwania życia zostaną przyjęte przy ponownym obliczaniu emerytury dla osób z rocznika 1953?

Do ustalenia kwoty emerytury powszechnej w nowej wysokości zostanie przyjęte średnie dalsze trwanie życia przyjęte w decyzji o ustaleniu prawa do emerytury lub w decyzji, którą podjęto jej wypłatę, jeżeli emerytura była zawieszona z tytułu kontynuowania zatrudnienia, a następnie zostaną uwzględnione kolejne zmiany wysokości świadczenia.

Czy należy złożyć wniosek do ZUS w sytuacji, gdy w 2019 roku po wyroku TK była odmowa przeliczenia emerytury, bo minęło ponad 5 lat od doręczenia i sprawa trafiła do sądu?

Osoba, której ZUS wydał decyzję odmawiającą uchylenia decyzji przyznającej emeryturę powszechną, np. z powodu upływu 5 lat od dnia jej doręczenia, a która następnie złożyła odwołanie od tej decyzji do sądu, nie musi składać wniosku o ponowne ustalenie wysokości emerytury. W tym przypadku ZUS z urzędu (a więc bez wniosku osoby zainteresowanej) ustali ponownie wysokość jej emerytury powszechnej.

Czy osoba z rocznika 1953, która przechodziła z renty na emeryturę powszechną, ma prawo do wyrównania?

Od 1 stycznia 2013 r. podstawa obliczenia emerytury powszechnej (składki emerytalne z uwzględnieniem ich waloryzacji i zwaloryzowany kapitał początkowy zapisane na koncie ubezpieczonego) jest pomniejszana o wypłacone tzw. emerytury wcześniejsze. Podstawa emerytury powszechnej nie jest pomniejszana o pobrane renty. Wobec tego osoby urodzone w 1953 r., które z renty przeszły na emeryturę powszechną nie mają prawa do skorzystania ze zmienionych przepisów.

Co będzie zawierała decyzja? Będzie ogólna kwota wyrównania czy w podziale na poszczególne lata?

Decyzja będzie zawierać elementy wymagane przepisami prawa, w tym rodzaj świadczenia, sposób jego obliczenia, wysokość na datę nabycia prawa lub ustalenia ostatecznej wysokości (w przypadku zawieszenia wypłaty w związku z kontynuowaniem zatrudnienia) oraz wysokość na datę podjęcia wypłaty. W decyzji o ponownym ustaleniu wysokości świadczenia będzie wykazana łączna kwota przysługującego wyrównania. ■

Anna Ilukiewicz,
regionalny rzecznik prasowy ZUS
województwa warmińsko-mazurskiego

Wsparcie seniorów do lutego

Działanie Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów przedłużamy do lutego, ale jeśli zajdzie taka potrzeba, będzie on funkcjonował dłużej – poinformowała minister rodziny Marlena Maląg. Na realizację tego zadania zostanie przekazane kolejne 50 mln zł.

Fot. MRiPS

Szefowa MRiPS 22 grudnia podczas konferencji prasowej podsumowała dotychczasowe działania Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów. Minister przekazała, że z pomocy infolinii (22) 505 11 11 skorzystało ponad 18 tys. seniorów. – Ponad 11 tys. wolontariuszy i około 190 organizacji młodzieżowych zgłosiło się do Korpusu Wsparcia Seniorów. To egzamin z dojrzałości, odpowiedzialności i solidarności międzypokoleniowej – podkreśliła Maląg. Przypomniała, że inicjatywa pomocy seniorom poszerzyła się przez program „Cyfrowy wolontariusz", który ma na celu podnoszenie kompetencji cyfrowych u seniorów.

Minister wskazała też na działania w ramach Solidarnościowego Konwoju Wsparcia Seniorów, który ruszył w połowie grudnia. Podkreśliła, że dzięki pieniądzom z Agencji Rezerw Materiałowych, a także we współpracy m.in. z Caritasem Polska i z Towarzystwem Pomocy im. św. Brata Alberta ruszyła przedświąteczna pomoc dla najbardziej potrzebujących, m.in. dla osób starszych czy bezdomnych. ■

Karolina Kropiwiec / PAP

Dokąd jedzie ten autobus?

Od 1 stycznia 2021 wprowadzone zostały znaczne zmiany w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej w Elblągu – dotyczy to linii tramwajowych (zmienione rozkłady jazdy; wszystkie trasy bez zmian), a przede wszystkim – linii autobusowych (zmiana większości tras oraz rozkładów jazdy).

W nowym schemacie komunikacji miejskiej obowiązującym po nowym roku przewidzianych jest – tak jak do tej pory – 5 linii tramwajowych (1-5). Tramwaje będą przemieszczały się po obecnych trasach. Rewolucja z kolei dokonała się w komunikacji autobusowej. Po 1 stycznia numeracja linii autobusowych zaczyna się od 11. Zmianie uległy też trasy na poszczególnych liniach. Wspomnianą linią nie pojedziemy już na Dębicę, a... na Ogólną.

– Chcę powiedzieć, że od 30 lat praktycznie bazujemy na takim stałym szkielecie komunikacji miejskiej, która była w jakiś sposób korygowana od czasu do czasu – mówił podczas konferencji prasowej prezydent Witold Wróblewski. – Zrobione zostały wcześniej badania tak zwanych potoków pasażerskich, ale też mamy tę wiedzę, bo co roku te rozkłady są zmieniane, modyfikowane, uzupełniane, poprawiane. Podeszliśmy do całego rozkładu jazdy w sposób kompleksowy i przesłanką było to, żeby wprowadzić zmiany w komunikacji tak, żeby zawrzeć wiele wniosków, ale też żeby przede wszystkim podwyższyć jakość usług – wskazał. Jak podkreślił prezydent, miasto inwestuje w modernizację i rozwój komunikacji tramwajowej poprzez budowanie kolejnych odcinków linii, a także wymianę taboru na nowy.

W ramach nowego schematu komunikacji miejskiej przewidziano tzw. główne punkty przesiadkowe, które będą zlokalizowane w pięciu miejscach na terenie miasta:

• skrzyżowanie ul. Odrodzenia – Dąbka – Ogólna (C.H. Ogrody) – będzie można się tam przesiąść między liniami 1, 2, 3, 12, 14, 15, 21;

• Plac Słowiański – tu przewidziano przesiadki między liniami: 1, 2, 3, 12, 14, 15, 21;

• dworzec – przesiadka pomiędzy liniami 1, 2, 4, 13, 17, 20, 23, 19, 21;

Fot. archiwum redakcji

• pętla przy ul. Ogólnej – przesiadka pomiędzy liniami 1, 3, 4, 5, 11, 13, 14, 16, 17, 24, 18, 21;

• pętla przy ul. Odrodzenia – przesiadka pomiędzy liniami 11, 12, 13, 19, 22.

W trzech pierwszych miejscach dostępne będą biletomaty i tablice informacyjne. W pozostałych dwóch jest również planowany ich montaż.

Nowe rozkłady jazdy oraz schemat poszczególnych linii znaleźć można na stronie ZKM oraz na razemztoba.pl/rewolucja-w-komunikacji-miejskiej/ ■

RS/MM

Pomogli innym. Zostali nagrodzeni

W tym roku tytuł Filantropa Roku trafił do „American Home" Biuro Nieruchomości Łukasz Szulc. Wyróżnienia otrzymały firmy Kantor „Silvant" Edward Parzych oraz „AVANTE" Technika Okienna S.A. Damian Brzezinski.

Celem Konkursu o tytuł Filantropa Roku jest promocja prospołecznych, filantropijnych postaw ludzi biznesu oraz osób prywatnych. Zaszczytny tytuł może otrzymać przedsiębiorca, osoba fizyczna, firma prywatna lub państwowa, która w roku 2019 w sposób szczególny zasłużyła się we wspieraniu działań organizacji pozarządowych, instytucji użyteczności publicznej oraz osób potrzebujących z terenu Elbląga i powiatu elbląskiego.

Laureat konkursu – Łukasz Szulc od kilku lat angażuje się na rzecz lokalnej społeczności. Wśród działań darczyńcy wyróżnić można wsparcie: organizacji Biegu Niepodległości w 2019 roku, Mistrzostw Tańca Destination Dance Cup, akcję Mikołajkową organizowaną przez Rotary Club Elbląg Centrum, Przedszkole nr 14, sfinansowanie części kosztów oświetlenia dla Fundacji Końskie Zdrowie, a także ufundowanie nagrody głównej dla Laureata Konkursu Literackiego w 2019 roku. Decyzją kapituły konkursu – liczba działań oraz odbiorców, a także stały charakter udzielanego wsparcia świadczą o tym, że okazywana przez Filantropa pomoc jest świadoma i wartościowa.

Wyróżniona firma – „AVANTE" Technika Okienna S.A. w roku 2019 przekazała 17 okien na rzecz Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych, a także w odpowiedzi na indywidualny apel – osobie fizycznej. Ponadto, firma pokryła koszty montażu przekazanych okien. Działalność charytatywna Spółki kontynuowana jest również w roku bieżącym.

Kolejny z wyróżnionych – Kantor „Silvant" Edward Parzych angażuje się społecznie od wielu lat. W roku 2019 wsparł Uczniowski Klub Sportowy „Kontra" w organizacji „XI Międzynarodowego Memoriału Bokserskiego o Puchar Wiesława Budzińskiego", przekazał rolety na rzecz Szkoły Podstawowej nr 4 w Elblągu, a także finansowo wsparł organizację 50-lecia Elbląskiej Spółdzielni Niewidomych „ELSIN".

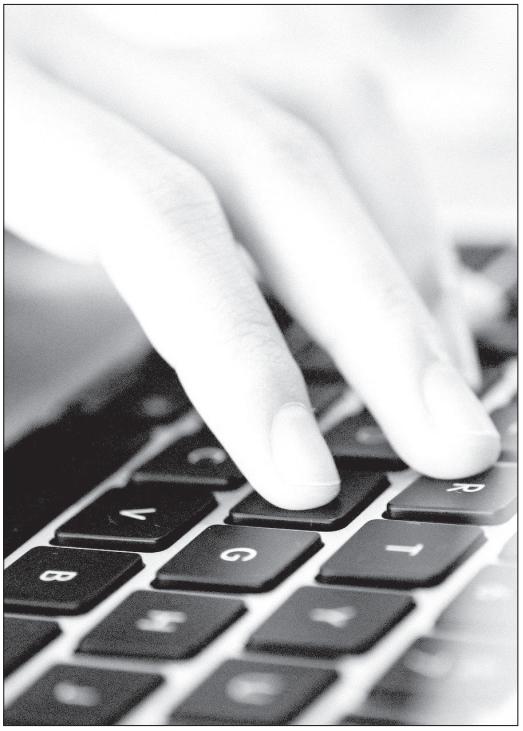
Ze względu na aktualne zagrożenie COVID-19 wręczenie nagród i wyróżnień miało charakter indywidualny. Uhonorowanie laureata i wyróżnionych wśród szerszej publiki odbędzie się w przyszłym roku podczas Gali Fundacji Elbląg. ■

Fundacja Elbląg

Fot. Fundacja Elbląg

Stworzą nowe gry?

Przedstawiciele Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 w Elblągu wzięli udział w spotkaniu online będącym częścią projektu ID GAMES. 32 uczestników spotkania z Rumunii, Polski, Grecji i Portugalii przeszło szkolenie teoretyczne i praktyczne z innowacyjnej metodologii warsztatów współtworzenia gier dla osób niepełnosprawnych intelektualnie.



Fot. pixabay.com

Specjaliści z różnych dziedzin, projektanci gier i badacze pogłębiali swoją wiedzę na temat kontekstu niepełnosprawności intelektualnej, cech i potrzeb osób z niepełnosprawnością intelektualną, emocjonalnego i praktycznego obciążenia opiekunów, sposobów wsparcia i integracji społecznej.

Projekt ID GAMES przejdzie teraz w fazę projektowania i realizacji warsztatów współtworzenia gier. Oczekuje się, że zostaną opracowane nowe i prototypowe pomysły, a nowe gry będą tworzone i testowane przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną, profesjonalistów, projektantów gier, opiekunów, wolontariuszy i członków społeczności. ■

SOSW nr 1

Chcesz być zdrowszy? Śmiej się, śpiewaj i tańcz – w ERKON Tower

Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych otworzyła drzwi dla kolejnych grup osób z niepełnosprawnościami – dla tych, dla których niedostępne są warsztaty terapii zajęciowej i środowiskowe domy samopomocy. Rekrutacja do projektu „ERKON Tower" już się zakończyła i rozpoczęły zaplanowane zajęcia, a wśród nich – muzykoterapia i śmiechoterapia.

TERESA BOCHEŃSKA

Mówi się, że w zdrowym ciele zdrowy duch, ale można to twierdzenie odwrócić: im zdrowszy duch, tym zdrowsze ciało i to też jest prawdziwe. Może nawet bardziej. Na dobrostan i harmonię ducha duży wpływ ma muzyka, co już dawno zauważyli psycholodzy i terapeuci.

„Każde dzieło muzyczne powoduje zmiany wewnętrzne i czyni układ nerwowy bardziej harmonijnym" – pisał m.in. E. Jaques-Dalcroze, terapeuta dzieci z wadami wzroku, który zaobserwował, jak skutecznie muzykoterapia pomaga im w akceptacji swojej niepełnosprawności, wzmacnia wiarę we własne siły i możliwości oraz poczucie bezpieczeństwa, a nawet usprawnia ruchowo. Takie efekty muzykoterapii można odnieść do wszystkich ludzi, nie tylko tych z niepełnosprawnościami. Muzykoterapia nie ogranicza się do słuchania muzyki – to także taniec i śpiew, powiązane z muzyką ćwiczenia ruchowe oraz bardzo ważne ćwiczenia oddechowe. Dzięki temu, że dzieje się to w grupach, dochodzą jeszcze walory społeczne i relaksacyjne.

Odpowiednio prowadzone zajęcia muzykoterapii mogą też wywoływać salwy śmiechu. A śmiech również ma duży wpływ na nasze zdrowie – i psychiczne, i fizyczne. Jak wskazują specjaliści, śmiech poprawia przemianę materii i przyspiesza trawienie, stymulując skurcze żołądka i ruchy robaczkowe jelit – można powiedzieć, że masuje nasze narządy wewnętrzne. Dzięki temu, że śmiejąc się, dużo głębiej oddychamy, dotleniamy się i przewietrzamy płuca. Mało tego: śmiech stymuluje wydzielanie tzw. hormonów szczęścia, a jednocześnie przyczynia się do redukcji poziomu hormonów stresu. Poprawia krążenie i wzmacnia układ odpornościowy. To wszystko sprawia, że śmiech wspomaga leczenie wielu chorób, co zauważyli lekarze i psycholodzy. Od słowa „golos" oznaczającego po łacinie śmiech, leczenie śmiechem nazwane zostało gelotologią.

Fot. pixabay.com

Podobno ludzie śmieją się średnio 15 razy na dobę. Wydaje mi się, że ta średnia jest w rzeczywistości znacznie niższa, ale nawet ta statystyczna to według specjalistów za mało.

Beneficjenci „ERKON Tower" mają szansę pośmiać się dłużej i zrelaksować przy muzyce. Zajęcia z muzykoterapii i śmiechoterapii prowadzi Krystyna Bara, pomaga jej Wiesław Baranowski, który dysponuje własnym sprzętem muzycznym.

Rozmawiamy o nich z panią Krystyną.

Jak, Pani zdaniem, seans muzykoterapii wpływa na uczestników?

Prowadziliśmy pierwsze zajęcia w formie karaoke. Po tych wstępnych

zajęciach widzę zadowolenie na twarzach, bo ludzie chcą śpiewać, śpiewać i jeszcze raz śpiewać. Mam wrażenie, że tu się spełniają ich marzenia w tej dziedzinie. W zależności od tego, jaką muzykę ktoś lubi, jedna osoba śpiewa piosenkę Ich Troje, druga disco polo, trzecia coś jeszcze innego.

Jak dobieracie Państwo muzykę?

Rozmawiamy z uczestnikami. Każdy wypowiada się, czego słucha, jaką muzykę lubi. Ludzie najczęściej słuchają muzyki narzucanej przez media. Rzadko kto wyciąga płytę, wybiera i słucha w spokoju, ciszy. Tu jest dla nas najważniejsze, że widzimy miny zadowolone, uśmiechy. Korzystamy z kilkunastu instrumentów perkusyjnych – mamy grzechotki, tamburina, przeszkadzajki przeróżne, bębenki, które służą do ćwiczeń rytmicznych. Pobudzają wyobraźnię, uczą wyczuwać rytm, chwilę, kiedy można włączyć się z tą przeszkadzajką. Stanowi to przygotowanie do późniejszego występu i wychodzi coraz lepiej. Zajęcia są bardzo urozmaicone – to nie tylko śpiewanie, to także ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wokalne – wprawki do śpiewania.

A co ze śmiechoterapią?

Mam długą, 20-letnią praktykę. Zaczęłam, gdy pracowałam w szkole, na godzinach wychowawczych, potem praktykowałam w Uniwersytecie III Wieku i Osób Niepełnosprawnych, jeszcze w czasach, gdy zaczynał swoją działalność, i wypracowałam swój własny styl, nie taki sztampowy, jak pokazują w telewizji. To nie jest taka sztuczna śmiechoterapia, tylko sytuacyjna. Musi wychodzić spontaniczność. Bardzo ważne są ćwiczenia oddechowe – uczę oddychania przeponowego, bo wiemy, że „oddychanie przeponowe daje wciąż życie nowe". Przy okazji powiększa się pojemność oddechową płuc. Ćwiczenia są w formie zabawy i wywołują bardzo dużo śmiechu. Korzystamy też czasem z ćwiczeń Jacobsena (relaks przez śmiech metodą Jacobsena „Joga śmiechu"). Z doświadczenia wieloletniego wiem, że można to zrobić raz czy drugi, ale większość uczestników woli spontaniczność sytuacyjną. Tutaj mamy małą grupę i jest to łatwiejsze. Korzystam głównie z takiego wydawnictwa Klanza „Muzyka i ruch dla każdego" – dla dzieci i starszych. Są tam przykłady zabaw ze śpiewem, ruchem, takie koordynacyjne, które wywołują salwy śmiechu. I to jest najfajniejsze. Znam masę takich zabaw, każde zajęcia są niepowtarzalne. Często tańczymy, a ponieważ teraz nie wolno się dotykać, więc te zabawy trzeba trochę modyfikować – i zawsze jest przy tym masa śmiechu. Organizuję też zabawę w teatr ze względu na dźwiękonaśladownictwo, wykorzystuję ćwiczenia logopedyczne, gdzie trzeba powtarzać śmieszne teksty, a przy okazji jest to trening pamięci.

Nie wiedziałam, że jest aż tyle możliwości.

Każdy scenariusz jest praktycznie inny. Przygotowuję sobie konspekt w punktach, żeby do niego sięgnąć i przypomnieć sobie jakieś pomysły, ale zwykle wszystko dzieje się spontanicznie – zależnie od sytuacji, jaka jest w danym momencie – wtedy najlepiej wychodzi.

Głównym celem wszystkich moich zajęć, jakiekolwiek prowadzę, jest wzmacnianie odporności organizmu, czyli wzmacnianie układu immunologicznego, bo poprzez śmiech, poprzez taniec, poprzez te zabawy, poprzez te spotkania, możliwość wygadania się, układ immunologiczny wzmacnia się bardzo – wiem to po sobie.

Moje motto: jak to zrobić, żeby bez pieniędzy poprawić stan fizyczny i psychiczny swojego organizmu? Korzystać z wszelkiego rodzaju śmiechoterapii, muzykoterapii, choreoterapii, także chromoterapii, zabawy.

Życzę Państwu i beneficjentom dużo dobrej zabawy i zdrowia.

Literaci nagrodzeni

Konkurs organizowany co roku w ramach Programu Literackiego Fundacji Elbląg wyłania zwycięzców w dwóch kategoriach: „Elbląski Rękopis Roku" oraz „Elbląska Książka Roku". Zgłoszone prace zostały poddane pod ocenę Kapituły Konkursu, pod przewodnictwem dr. Tomasza Glinieckiego.

Fot. Fundacja Elbląg

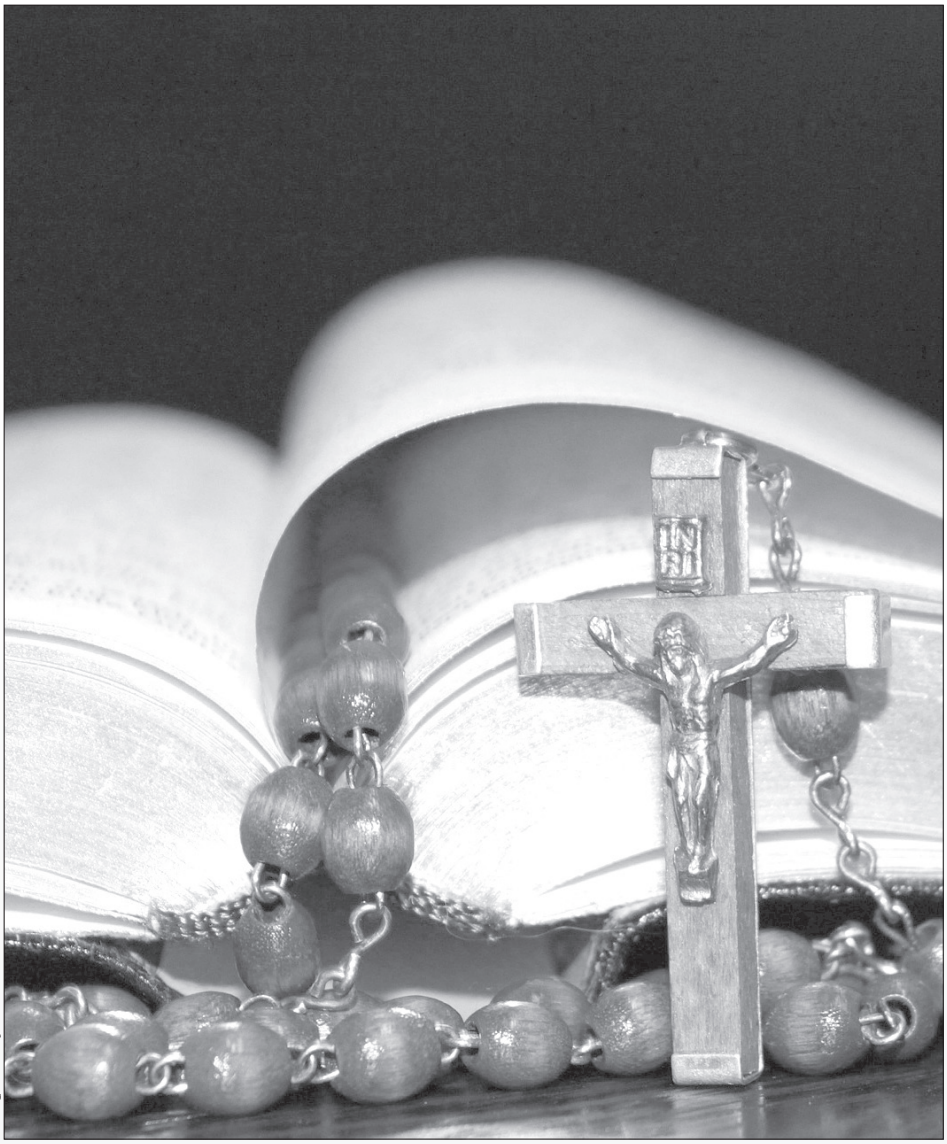
Decyzją Kapituły tytuł „Elbląskiej Książki Roku 2019" otrzymał zbiór wierszy pt. „Skrawek milczącej połaci" autorstwa Wiktora Mazurkiewicza. Zwycięzca otrzyma nagrodę finansową w wysokości 2 000 zł. Wyróżnienie w tej kategorii otrzymała Dominika Lewicka-Klucznik za książkę pt. „M + M". W kategorii „Elbląski Rękopis Roku 2019" zwyciężyła Emilia Kowalska z pracą pt. „Czarna Róża". Dzieło laureatki zostanie wydane na początku 2021 roku.

W tej kategorii przyznano również dwa wyróżnienia:

Marii Rekowskiej za rękopis „Nieprzeciętność powszedniości" oraz Grzegorzowi Pawłowskiemu za rękopis „Opowieści fantastyczne".

Ze względu na aktualne zagrożenie COVID-19 wręczenie nagród i wyróżnień miało charakter indywidualny. Uhonorowanie laureatów i wyróżnionych wśród szerszej publiki odbędzie się w 2021 roku podczas Gali Fundacji Elbląg. ■

Fundacja Elbląg



Fot. pixabay.com

O Chrystianie, który chrystianizował Prusów

Wszyscy na pewno pamiętają ze szkoły, jak powstało państwo Krzyżaków, którzy ziemie zamieszkałe przez Prusów i inne ludy bałtyckie uczynili terenem krucjaty w zastępstwie Ziemi Świętej, utraconej przez chrześcijan po podbojach muzułmanów. Tymczasem chrześcijaństwo dotarło do Prusów przed Krzyżakami, za przyczyną misjonarzy, z których najbardziej znany jest cysters Chrystian.

Prusowie – pogańscy sąsiedzi katolickiej Europy, tajemniczy i groźni, tysiąc lat temu byli postrachem i pokusą sąsiadów. Wierzenia i kultura Prusów nie są w pełni rozpoznane, a relacje niemieckich i polskich misjonarzy oraz kronikarzy z pierwszych wieków ubiegłego tysiąclecia są rozbieżne. W jednych można przeczytać o okrutnych ofiarach składanych różnym bóstwom, a w innych podkreślana jest gościnność i pracowitość, poważanie rodziny i gotowość do obrony jej wolności.

Pierwszym znanym misjonarzem na ziemi nad Bałtykiem na wschód od Wisły był patron Polski i Europy – św. Wojciech. Jego misja w końcu X wieku, jak wiadomo, kosztowała go życie i skończyła się niepowodzeniem.

W połowie XII wieku z misją chrystianizacyjną wybrał się na Prusy syn Bolesława Krzywoustego – Bolesław Kędzierzawy. Europa Zachodnia owładnięta była w tym czasie „krucjatową gorączką", a biskupi nawoływali do nawracania pogan na katolicyzm. W przeciwieństwie do św. Wojciecha, Bolesław zamierzał nawracać mieczem i jego misja była wyprawą zbrojną. Początkowo przynosiła sukcesy: udało im się skłonić pogańskich Prusów do częściowego nawrócenia, a przy okazji książęta Bolesław i Mieszko wymusili spore daniny. Dodatkowo Prusowie zobowiązali się do zbrojnego wsparcia polskiego rycerstwa. Jednak nie trwało to długo. Po kilku latach nastąpił odwrót od chrześcijaństwa i powrót do dawnych wierzeń. Synowie Krzywoustego zorganizowali wówczas karną wyprawę, która skończyła się klęską Polaków i śmiercią wielu piastowskich rycerzy. Tak więc misja Bolesława Kędzierzawego również nie przyniosła trwałych efektów.

Pół wieku później szerzeniem chrześcijaństwa wśród Prusów zajęli się cystersi z klasztoru w Łęknie w Wielkopolsce. Inicjatywę cystersów poparł papież Innocenty III, który w 1206 r. wydał bullę skierowaną do kościoła polskiego, wzywającą do poparcia misji cystersów. Pierwsi cystersi zostali przez Prusów uwięzieni. W imieniu zakonu przybył do Prusów brat Godfryd (w cywilu Boguchwał), któremu udało się nie tylko wykupić współbraci, ale i nawrócić dwóch naczelników pruskich. W ślad za nim przyjechali kolejni cystersi z łekneńskiego klasztoru – Chrystian i Filip, których objął opieką papież i na jego polecenie arcybiskup gnieźnieński. Chrystian okazał się wybitną postacią i odegrał ważną rolę w dziejach chrześcijaństwa na ziemi Prusów.

Urodził się pod Stargardem na Pomorzu Zachodnim, w znanej i bogatej rodzinie słowiańskiej. Wraz z bratem fundował

klasztory, kupował posiadłości. Wstąpił do zakonu cystersów – jego macierzysty klasztor znajdował się w zachodniopomorskim Kołbaczu, później został opatem w Oliwie i wreszcie trafił do klasztoru w Łęknie. Działalność misyjna Chrystiana wśród Prusów od początku przynosiła rezultaty – chrześcijanami zostali następni dwaj naczelnicy rodów pruskich, którzy wraz z nim złożyli wizytę papieżowi. Po soborze laterańskim Chrystian otrzymał sakrę biskupią z szerokimi uprawnieniami. Chrystianizacja Prusów otaczana była szczególną troską przez Watykan. Papież nakazał traktować nawróconych łagodnie i sprawiedliwie i nie obciążać dodatkowymi ciężarami. Karać tych, którzy na nich napadają. Zbierane też były fundusze na kształcenie chłopców pruskich i wykupywanie dziewcząt, które miały być poświęcone na ofiary.

Chrystianizacja obejmowała coraz większe obszary. Biskup Chrystian zyskiwał uznanie i tworzył kościelną strukturę administracyjną, podległą papieżowi, ale powiązaną też z książętami polskimi. Od gdańskiego księcia Mściwoja I otrzymał na swoją siedzibę gród Zantyr w widłach Wisły i Nogatu (nie ma po nim śladu i pewności, gdzie dokładnie się znajdował), a Konrad Mazowiecki podarował mu gród w Chełmnie.

Niestety, nie dano mu spokoju. Ziemie pruskie budziły apetyty polskich sąsiadów i cesarza niemieckiego, rywalizującego o wpływy z papiestwem. Papież i cesarz kolejno starali się podporządkować sobie zdobywane ziemie. Na swoją zgubę biskup Chrystian przyczynił się osobiście do sprowadzenia Krzyżaków, którzy mieli mu pomóc w dalszej chrystianizacji nadbałtyckich ludów, ale mieli zupełnie inne zamiary.

Zmuszony do opuszczenia Ziemi Świętej Zakon Szpitalny Najświętszej Marii Panny Domu Niemieckiego w Jerozolimie szukał dla siebie miejsca w Europie. Najpierw znalazł się na Węgrzech, ale stał się zagrożeniem dla węgierskiego króla i został stamtąd wypędzony. Zaproszony przez Konrada Mazowieckiego do obrony przez napadami Prusów został dobrze przyjęty przez biskupa Chrystiana, który ofiarował Krzyżakom część swoich dóbr chełmińskich i zawarł umowę, że będą mogli zarządzać jedną trzecią nawróconych ziem, a jemu pozostawią pozostałe dwie trzecie oraz jurysdykcję na całym terenie. Krzyżacy nie zamierzali dotrzymać tej umowy – zobaczyli tu szansę na utworzenia własnego państwa. W tym celu musieli ograniczyć wpływy i władzę Chrystiana. Gdy Chrystian z grupą misjonarzy wyruszył na misję do Sambii i został tam uwięziony, Krzyżacy podstępnie to wykorzystali. Rozpuścili pogłoskę, że Chrystian nie żyje i złupili siedzibę biskupstwa – Zantyr. Przez cztery lata nie zrobili nic, żeby uwolnić biskupa, chociaż mogli to zrobić choćby wymieniając go na uwięzionych przez siebie możnych Prusów. Wykupiła go dopiero własna rodzina, za pośrednictwem księcia Świętopełka. Biskup Chrystian po uwolnieniu zastał swoje biskupstwo w zupełnie innej sytuacji. Krzyżacy, którzy zdobyli poparcie kolejnego papieża, wprowadzili nowy podział na cztery diecezje i oddali mu tylko jedną z nich. Okazało się przy tym, że Krzyżakom wcale nie zależy na nawróceniu Prusów – przeciwnie, utrzymywanie ich w pogaństwie pomagało im w sprawowaniu władzy. To wszystko bolało Chrystiana na tyle, że złożył skargę na zakon do papieża, którą papież polecił rozpatrzeć biskupowi miśnieńskiemu, jednak nic to nie zmieniło. Rozgoryczony Chrystian niedługo potem – prawdopodobnie w 1245 r. – zmarł. Bracia cystersi uznali go za świętego.

Krzyżacy już bez żadnych przeszkód mogli tworzyć swoje państwo, stając się przy tym wrogiem Polski – ale to już inna historia. ■

Oprac. Teresa Bocheńska

Źródła:

- Mieczysław Józefczyk „Średniowiecze Elbląga", Elbląg 1996;
- Paweł Siuta „Chrystianizacja Prus" / historykon.pl
- Krystyna Zielińska-Melkowska „Święty Chrystian – cysters – misyjny biskup Prus. Próba nowego spojrzenia" / naszaprzeszlosc.pl

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

Jak smakuje region?

Uniwersytet Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu wspólnie z Zespołem Szkół Gospodarczych od września realizował projekt pn. „Smaki regionu wczoraj i dziś". Celem projektu była promocja poprzez wykłady i udział w zorganizowanych warsztatach kulinarnych zdrowej regionalnej żywności, produkowanej tradycyjnymi, rzemieślniczymi metodami.

W ramach projektu zrealizowano 7 wykładów i 7 warsztatów: wykład „Wykorzystanie i niemarnowanie żywności", wykład „Kasza – najpopularniejszy składnik potraw na polskim stole pokoleń" i warsztaty połączone z degustacją „Potrawy z wykorzystaniem różnych typów kasz oraz produktów regionalnych", wykład „Mięso wołowe – wartość odżywcza i wykorzystanie w produkcji zdrowych potraw", warsztaty wyjazdowe wraz z degustacją do Wioski Ekologicznej „Bosa Ekologia" w Praslitach (koło Dobrego Miasta) z pieczeniem podpłomyków, pieczeniem chleba na zakwasie z ulubionymi dodatkami, gorący wspólny posiłek, a także „Pokoleniowa bitwa na pierogi".

Wykłady „Kuchnia polska – powrót do przeszłości", „Warzywa w diecie seniora wczoraj i dziś i ich rola w żywieniu człowieka" oraz „Ryby – symbol chrześcijaństwa i polskiej kuchni" i warsztaty, ze względu na panującą sytuację epidemiologiczną w kraju oraz obowiązujące obostrzenia, przeprowadzono w formie hybrydowej.

Spotkania połączono z prezentacją wyrobów producentów z rejonu Warmii i Mazur oraz Żuław: Wioski „Bosa Ekologia w Praslitach koło Dobrego Miasta, Gospodarstwa Agroturystycznego i Ekofarmy „Vitalis" w Zastawnie oraz Gospodarstwa „Mały Holender" w Żelichowie.

Zrealizowany w całości projekt współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego oraz wpłat słuchaczy i darowizny. ■

UTWiON

Nie zna barier

W Gdyni każdy może realizować swoje pasje. Bez względu na wiek, płeć czy stopień sprawności. Bo mieszkańcy Gdyni pragną żyć razem – a nie obok siebie.

Fot. Magdalena Śliżewska / UM Gdynia

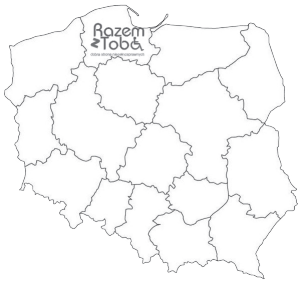
Gdynia to miasto przyjazne i dostępne dla wszystkich. Gwarantuje równy dostęp do praw podstawowych, poprawia jakość życia mieszkańców i zapewnia wszystkim – niezależnie od wieku, sprawności, mobilności i umiejętności – taki sam dostęp do zasobów i atrakcji miejskich. Dlatego właśnie miasto zostało dostrzeżone przez Komisję Europejską i zdobyło nagrodę Access City Award 2021.

– Gdynia to miasto dostępne dla wszystkich. Tak zaprojektowane, aby żadne bariery nikogo nie ograniczały w realizacji marzeń i czerpaniu radości z życia. To nasi mieszkańcy tworzą ten niepowtarzalny klimat – pełen otwartości i wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka. Bo w Gdyni chcemy żyć razem, a nie obok siebie – mówi Wojciech Szczurek, prezydent Gdyni.

– Jako młoda osoba poruszająca się na wózku zdecydowałam się przeprowadzić do Gdyni, ponieważ jest tu wiele możliwości rozwoju. Na początku byłam wolontariuszką w kilku organizacjach pozarządowych, które działają na rzecz osób z niepełnosprawnością – Centrum Współpracy Młodzieży i Centrum Integracja. Poznałam wiele osób, dzięki którym rozwijałam swoje pomysły i zaczęłam działać na rzecz miasta: między innymi w projekcie knajpy na kółkach, w którym sprawdzaliśmy dostępność gdyńskich lokali gastronomicznych pod względem osób z różnymi niepełnosprawnościami. W Gdyni mogłam także rozwijać swoje zainteresowania i pasje: na przykład taniec na wózku. Dzięki wolontariatowi mogłam również pojechać do Wiednia w ramach projektu Erasmus+. Jestem teraz szczęśliwą mieszkanką Gdyni i osobą aktywną zawodowo – pomimo niepełnosprawności – opowiada Marta Czachor.

Za nami również kolejna edycja konkursu „Człowiek bez barier" – organizowanego przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji. Nagradzane są w nim osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności, które przełamują bariery i stereotypy, a swoją postawą udowadniają, że niepełnosprawność nie musi być żadnym ograniczeniem. 3 grudnia na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się gala finałowa tegorocznej edycji wydarzenia, a gdynianin Wojciech Sawicki został przez kapitułę uhonorowany wyróżnieniem. Wojciech Sawicki ma 33 lata i mimo dystrofii mięśniowej Duchenne'a, na którą choruje, angażuje się w wiele inspirujących działań. Dlatego też otrzymał wyróżnienie kapituły konkursu „Człowiek bez barier" za podejmowane inicjatywy i aktywności. ■

Magdalena Śliżewska / UM Gdynia



30 lat gdańskiej pomocy społecznej

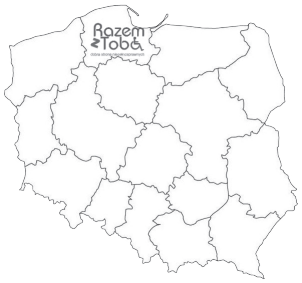
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku w 2020 roku obchodzi 30-lecie działalności. Od tylu lat mieszkanki i mieszkańcy w trudnych życiowych sytuacjach mają wsparcie życzliwych, kompetentnych i doświadczonych specjalistów Ośrodka. Wyjątkowych ludzi, którzy dbają, by być blisko.

Ten jubileusz skłania do wspomnień i podsumowań, ale też do snucia planów na temat wyzwań i kierunków działań koniecznych, by pomoc dla potrzebujących była w przyszłości skuteczniejsza.

– Udało nam się polepszyć warunki pracy, jesteśmy na finiszu remontów i przenoszenia siedzib Centrów Pracy Socjalnej, skracamy dystans między organizacjami pozarządowymi a nami – mówi Małgorzata Niemkiewicz, dyrektorka gdańskiego MOPR. – Wchodzimy tam, gdzie inni nie dają sobie rady, służymy narzędziami i wszelką pomocą dla organizacji. Wytyczamy pewne kierunki, ale staramy się też słuchać tych, którzy są naszymi partnerami. To nie jest tak, że tylko dajemy i wymagamy, staramy się być blisko.

O tym, jak przez 30 lat działała w Gdańsku pomoc społeczna, jak ewoluowała, dostosowując ofertę wsparcia do potrzeb, opowiadają specjaliści Ośrodka. O swojej pracy mówią, że to misja. Poznajcie Państwo ich historię. Zapraszamy do odwiedzenia strony: ludziezmisja.pl. ■

UM Gdańsk



Pierwsze takie miejsce w kraju

Trafiać mają tutaj pościel i koce z placówek, w których przebywają osoby bezdomne. Bezpłatnie z pralek skorzystać będzie mogła też każda osoba bezdomna, która będzie chciała odświeżyć swoją odzież. W Gdańsku przy ul. Równej 14, oficjalnie otwarto dedykowane im do tego miejsce.

Fot. Dominik Paszliński / UM Gdańsk

Pierwsza Pralnia Społecznie Odpowiedzialna (to jej oficjalna nazwa) miesięcznie obejmie opieką, według szacunków, około 1000 osób. Inicjatorem działalności pralni jest komercyjna firma Henkel (właściciel marki Persil, która uruchomiła ten projekt razem z partnerami społecznymi: Towarzystwem im. św. Brata Alberta oraz Fundacją Społecznie Bezpieczni. Obie organizacje społeczne będą zarządzać i opiekować się tą placówką, natomiast firma kupiła cały niezbędny sprzęt oraz przekazała roczny zapas proszków do prania.

– Do tej pralni trafiać będzie przede wszystkim pościel i duże, „grube" rzeczy, ze wszystkich placówek w Gdańsku, w których przebywają osoby bezdomne. Natomiast w 2021 roku dostępna będzie przestrzeń, w której zarówno osoby z placówek, jak i z ulicy, indywidualnie będą mogły wyprać swoją odzież – tłumaczy Dominik Kwiatkowski, prezes Fundacji Społecznie Bezpieczni.

W pralni pracować mają przede wszystkim podopieczni Towarzystwa im. św. Brata Alberta, a więc osoby zagrożone wykluczeniem społecznym.

– Chcemy bowiem, żeby pralnia funkcjonowała jako model ekonomii społecznej. Chcemy też, żeby w przyszłości zarabiała na siebie, a więc żeby nie działała tylko charytatywnie, ale by oferowała swoje usługi także na otwartym rynku, komercyjnie – wyjaśnia Dominik Kwiatkowski. – Docelowo mają tam pracować trzy osoby.

Pomieszczenia pralni mieszczą się w budynku na terenie schroniska dla bezdomnych mężczyzn. Schronisko prowadzone jest przez Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta Koło Gdańskie, które udostępniło wspomniany obiekt, a przedsięwzięcie będzie na co dzień zarządzane przez Fundację Społecznie Bezpieczni, na zasadach ekonomii społecznej.

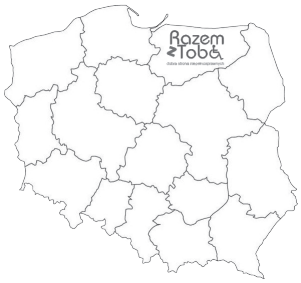
Pralnia podzielona została na dwie strefy. Część główna, zamknięta dla indywidualnych osób, będzie służyć wewnętrznym potrzebom placówek Towarzystwa Pomocy im św. Brata Alberta działającym w Trójmieście, oferując im pranie koców, pościeli, poduszek, obrusów, itp. Druga część będzie otwarta i dostępna na potrzeby codziennego prania rzeczy osobistych osób w kryzysie bezdomności.

– Świat stanął dziś w obliczu wyjątkowego wyzwania, jakim jest pandemia. Jak nigdy, potrzebna jest uważność, troska i solidarność społeczna. Dziś zdecydowaliśmy się nieść pomoc tam, gdzie biznes pojawia się rzadko, a gdzie jest ona potrzebna szczególnie – osobom w kryzysie bezdomności. Głęboko wierzymy w siłę współpracy z organizacjami pozarządowymi i społecznościami lokalnymi – podkreśla Magdalena Kostrzewa, brand manager marki Persil.

O działalności takiej pralni informować osoby bezdomne będą przede wszystkim streetworkerzy z Towarzystwa im. św. Brata Alberta. Dla osób, które nie będą chciały, bądź nie będą mogły dojechać na Orunię, Fundacja Społecznie Bezpieczni przygotowuje dodatkowe rozwiązanie.

– Uwzględniamy taką możliwość, że będziemy też wykupować bony dla osób potrzebujących, które będzie można zrealizować w pralniach ogólnodostępnych, komercyjnych. Będzie to działało na podobnej zasadzie, jak bony żywieniowe, które rozdajemy na parkingu społecznie odpowiedzialnym przy ul. Lawendowej – tłumaczy Dominik Kwiatkowski. – My będziemy finansować te bony. ■

UM Gdańsk



Muzyczne podziękowanie

Z okazji świąt Bożego Narodzenia i powitania 2021 roku, z inicjatywy samorządu województwa warmińsko-mazurskiego, powstał specjalny utwór z wideoklipem, dedykowany wszystkim zaangażowanym w ratowanie zdrowia i życia mieszkańców regionu oraz odwiedzających gości.

Fot. kadr z filmu

– Piosenka powstała z potrzeby serca i cieszę się, że do współpracy udało nam się zaprosić artystów z Warmii i Mazur– mówi marszałek województwa warmińsko-mazurskiego Gustaw Marek Brzezin. – Zdjęcia są autentyczne, powstawały w naszych wojewódzkich szpitalach. Wszyscy pamiętamy, jak na początku pandemii wspólnie oklaskiwaliśmy medyków, urządzaliśmy dla nich spontaniczne koncerty, słaliśmy pozdrowienia. Potem o nich zapomniano albo wręcz izolowano się od nich. A to przecież dzięki nim możemy spędzić święta, choć inaczej niż dotychczas. Oni nadal będą walczyć. Warto o tym pamiętać.

Słowa piosenki napisała Bożena Kraczkowska i ta artystka ją zaśpiewała wspólnie z Cezarym Makiewiczem, razem także skomponowali muzykę. Autorką zdjęć i montażu jest Joanna Barchetto.

Medyczne zdjęcia powstały w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie, Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Olsztynie i Samodzielnym Publicznym Zespole Gruźlicy i Chorób Płuc w Olsztynie. ■

UM Olsztyn

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

OBEJRZYJ KLIP

Wśród najlepszych

Uniwersytet Stanforda we współpracy z koncernem wydawniczym Elsevier i firmą SciTech Strategies opracował ranking TOP 2% najlepszych naukowców na świecie. Wśród nich nie zabrakło badaczy ze stolicy Warmii i Mazur.

Fot. pixabay.com

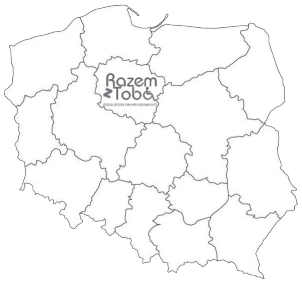
Zestawienie objęło prawie 160 tysięcy naukowców z całego świata, a wśród nich 726 osób z Polski. Na tej prestiżowej liście znalazło się aż sześciu przedstawicieli Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie: prof. Ryszard Amarowicz, prof. Mariusz Piskuła, prof. Henryk Zieliński, prof. Adam Zięcik, prof. Zenon Zduńczyk i prof. Jan Kotwica.

Profesor Ryszard Amarowicz jest też najwyżej notowany wśród naukowców w Polsce reprezentujących dziedzinę nauk o żywności, a profesor Adam Zięcik wśród naukowców z dziedziny mleczarstwa i zootechniki. Wszyscy wyróżnieni naukowcy rozwinęli swoją karierę badawczą w olsztyńskim Instytucie PAN.

Lista TOP 2% została opracowana w oparciu o dorobek naukowy poszczególnych badaczy według indeksu bibliometrycznego. Kryteriami oceny były indeks Hirscha, liczba cytowań, Impact Factor oraz miejsce i rola na liście autorów.

Pełna lista wszystkich wyróżnionych naukowców dostępna jest na stronie data.mendeley.com. ■

UM Olsztyn



Pomoc psychologiczna w centrum

Uniwersyteckie Centrum Psychologiczne, Centrum Komunikacji Klinicznej i Centrum Telemedycyny będą funkcjonować w ramach Centrum Pomocy Psychologicznej Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, które zostanie otwarte wiosną 2021 roku.

Centrum Pomocy Psychologicznej będzie funkcjonować w budynku, który powstaje przy Wydziale Psychologii UKW. Obecnie trwają prace wykończeniowe.

– Powstające Centrum Pomocy Psychologicznej to bardzo ważna inwestycja odpowiadająca potrzebom studentów, naukowców, ale także mieszkańców regionu. Obiekt będzie bowiem spełniał zarówno funkcję edukacyjną i badawczą, jak również świadczone w nim będą usługi psychologiczne. Rozszerzenie oferty wsparcia dla osób potrzebujących terapii skutecznie pozwoli szybciej wrócić im do zdrowia – powiedział marszałek województwa kujawsko-pomorskiego Piotr Całbecki.

Fot. pixabay.com

Trzykondygnacyjny obiekt powstaje przy ul. Leopolda Staffa w Bydgoszczy. Oprócz działalności dydaktycznej i naukowej w centrum prowadzona będzie również działalność komercyjna. Nowy obiekt pozwoli na poszerzenie oferty usług psychologicznych świadczonych przez Akademickie Centrum Pomocy Psychologicznej. Budowa i wyposażenie w aparaturę naukowo-badawczą Centrum Pomocy Psychologicznej jest częścią dużego wartego 36 mln zł projektu. Projekt realizowany jest przez dwa uniwersytety w regionie – Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy i Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu, w tym bydgoskie Collegium Medicum UMK. ■

Jerzy Rausz / PAP

Telefon zaufania dla dotkniętych przemocą

Fot. pixabay.com

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia działa mimo pandemii. Bezpłatną pomoc prawną i psychologiczną można uzyskać, dzwoniąc pod bezpłatny numer telefonu 800 154 030 lub korzystając z poczty elektronicznej (niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl) – codziennie (również w dni wolne od pracy) w godzinach 17-21.

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia – Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie obsługiwana jest przez wykwalifikowanych konsultantów, nad którymi merytoryczny nadzór sprawuje Biuro Wsparcia Rodziny i Przeciwdziałania Przemocy. Pod bezpłatnym numerem telefonu 800 154 030 dyżurują każdego dnia prawnik i psycholog. Linia działa w ramach projektu Niebieska Sieć, polegającego na budowie sieci punktów pomocy ofiarom przemocy.

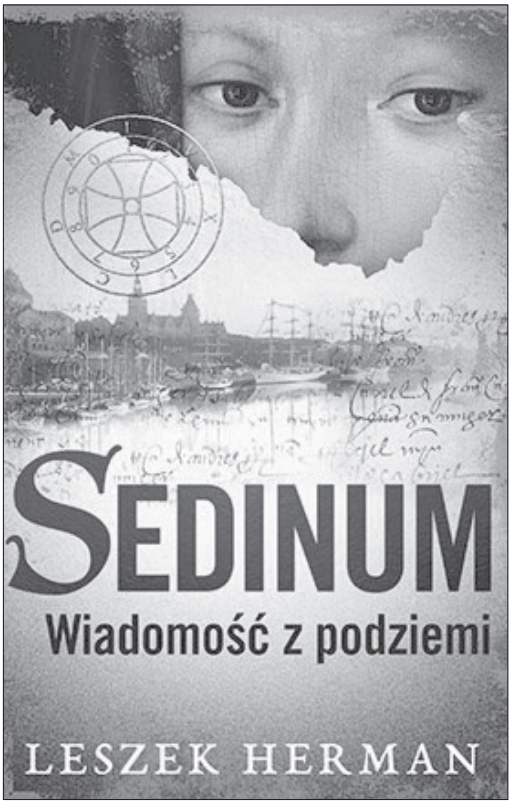
Więcej informacji na stronie niebieskalinia.kujawsko-pomorskie.pl. ■

Biuro Prasowe UMWKP

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Leszek Herman „Sedinum. Wiadomość z podziemi”



Fot. mat. pras.

Dobre sensacyjne fabuły zaczynają się od wybuchu wulkanu, a potem napięcie rośnie. Tak właśnie jest w „Sedinum” Leszka Hermana. Ta powieść dosłownie rozpoczyna się od trzęsienia ziemi.

Młoda dziennikarka Paulina schodzi do podziemnego parkingu w biurowcu znajdującym się w centrum Szczecina. Wtem podłoga zaczyna pękać i się zapadać, budynek trzęsie się w posadach, a z góry lecą szkło i części elewacji. Na miejsce przyjeżdża właściciel wraz z architektem Igorem Flemingiem. Katastrofa budowlana odsłania nieznane podziemia, w których bohaterowie odnajdują niemiecką ciężarówkę z trupem w środku i tajemniczym ładunkiem na pace.

Leszek Herman zasługuje na miano polskiego Dana Browna. Po ogromnym sukcesie „Kodu Leonarda Da Vinci” zaczęły powstawać książki o poszukiwaniu Świętego Graala, przy czym owym Graalem mogło być cokolwiek, byle dotyczyło przeszłości i wielkiej tajemnicy, a droga do niego powinna prowadzić przez szereg zagadek ukrytych w dziełach sztuki. Wiele z tych książek miało wątpliwą jakość i bazowało głównie na popularności Browna. Leszek Herman podołał zadaniu, jego książka to majstersztyk gatunku.

Bohaterowie są ciekawi i błyskotliwi, akcja pasjonująca i wartka, a to, co kluczowe w tego typu literaturze, czyli historia, architektura oraz sztuka, podane jest w dużej i smakowitej dawce. Ci, którzy nie mieli okazji zwiedzić Szczecina, po przeczytaniu „Sedinum” na pewno nabiorą ochoty, aby zobaczyć to niezwykłe miasto, bo pod piórem Hermana tak właśnie się ono jawi: pełne niespodzianek z przeszłości, ciekawostek architektonicznych, tajemniczych miejsc. Szczecin urasta do rangi Rzymu czy Paryża, a do tego dochodzi obszernie zaprezentowana historia książąt zachodniopomorskich. Duże brawa dla Leszka Hermana, bo w jego powieści jest wszystko, co powinno być. Gorąco polecam. ■

Audiobook: Leszek Herman, „Sedinum. Wiadomość z podziemi”, Wydawnictwo Muza S.A., czyta Piotr Grabowski, czas nagrania: 32 godziny.

Dariusz Kuć „Niedługie życie”

Nikt nie chce tej książki przeczytać. Nikt nie chce być bohaterem tych opowieści. Nikt nie chce słuchać o tym, jak wygląda życie śmiertelnie chorego dziecka. Nikt nie chce uwierzyć, że decyzja o urodzeniu takiego dziecka wcale nie jest tą najtrudniejszą. I nikt nie chce wyobrażać sobie podejmowania tej ani kolejnej – kiedy i w jaki sposób pozwolić swemu dziecku odejść.

Fot. mat. pras.

Jak wygląda życie śmiertelnie chorego dziecka? Co czują rodzice, którzy spełniają ostatnie marzenia swoich pociech? Dlaczego łatwiej jest pozwolić odejść niż patrzeć na życie, które bez maszyn nie ma szans? Ile odwagi trzeba mieć, by podjąć taką decyzję?

To jednak książka nie tylko o życiu między domem a szpitalem, o znieczulicy systemu, ale również o dobrych ludziach, którzy są obok. To książka o bohaterach. ■

Źródło: Wydawnictwo Znak

Choroby i epidemie zawsze wpływały na dzieje cywilizacji

Pandemia COVID-19 nie jest pierwszą, która zaburzyła rozwój świata; choroby i epidemie od czasów starożytności zawsze wpływały na dzieje cywilizacji – twierdzi Maciej Rosolak w książce „Wielkie zarazy ludzkości".

ZBIGNIEW WOJTASIŃSKI

Najbardziej znane są dwie epidemie. W połowie XIV w. wybuchła epidemia „czarnej śmierci", która zdziesiątkowała ludność ówczesnej Europy. Podejrzewa się, że zmarł wtedy co trzeci mieszkaniec naszego kontynentu, a w niektórych rejonach nawet co drugi. Zaraza ta zahamowała rozwój ówczesnej cywilizacji. Jeszcze przez półtora wieku trwała odnowa potencjału biologicznego ludności.

Niemal każde stulecie ma swoją epidemiczną traumę. W XX w. była nią pandemia grypy, która wybuchła tuż pod koniec I wojny światowej i trwała dwa lata. Prawdopodobnie uśmierciła ona od 50 do nawet 100 mln ludzi. Później, mimo kolejnych epidemii, grypa sezonowa nigdy już nie miała tak tragicznego oblicza. Jednak wciąż obawiano się, że pojawi się kolejny zmutowany wirus tej choroby, który okaże się wyjątkowo śmiertelny.

Na razie to się nie sprawdziło, ale w XX w. pojawiały się kolejne groźne choroby zakaźne i nowe pandemie. Przykładem jest wirus HIV, wywołujący AIDS (nabyty syndrom braku odporności), który udało się zatrzymać mimo braku skutecznej szczepionki. Była to zasługa ograniczenia ryzykownych zachowań seksualnych oraz wprowadzenia skutecznych leków przeciwko AIDS. Dzięki nim chorzy mogą żyć z wirusem dziesiątki lat, a choroba, która była śmiertelna, stała się schorzeniem przewlekłym.

Historyk i dziennikarz Maciej Rosolak opisuje, że wielkie epidemie wybuchały niemal w każdym stuleciu i już od czasów starożytności wpływały na bieg dziejów. Zaraza ateńska, która wybuchła w 430 r. p.n.e., spustoszyła Ateny i wpłynęła na przebieg wojny peloponeskiej.

Epidemia dżumy w 542 r. n.e. w Bizancjum uśmierciła 300 tys. ludzi, a potem ogarnęła inne regiony basenu Morza Śródziemnego. Po wybuchu wulkanu Krakatau, którego pyły zakryły dopływ słońca i wywołały tzw. zimę wulkaniczną, nastały średniowieczne „wieki ciemne".

Na choroby zakaźne zmarło wielu wybitnych przywódców, co też miało wpływ na bieg wydarzeń. Zmarł Aleksander Wielki – jedna z hipotez sugeruje, że uśmierciła go malaria. Dżuma zabrała władcę Rzymu Marka Aureliusza. Trąd zabił jerozolimskiego króla Baldwina IV. Dwa lata po jego śmierci Jerozolimę zdobył ze swą armią Saladyn, bo skłóceni wodzowie chrześcijańscy nie potrafili się przed nim obronić.

Ospa prawdziwa, nazywana też ospą czarną, zawędrowała wraz z konkwistadorami do Ameryki Środkowej i przyczyniła się do wytępienia tamtejszej ludności i upadku cywilizacji Azteków. Kilkanaście lat później podobny los spotkał imperium Inków w Ameryce Południowej.

Epidemia czarnej ospy w 1963 r. wybuchła w Polsce, we Wrocławiu. Opanowano ją dzięki objęciu kwarantanną regionu dolnośląskiego i wprowadzeniu masowych szczepień przeciwko tej chorobie.

Maciej Rosolak przypomina, że ludzi w XX w. masowo zabijały też choroby zakaźne w łagrach sowieckich i obozach niemieckich w czasie II wojny światowej. Infekcje dziesiątkowały żołnierzy obozów jenieckich. W czasie wojny 1920 r. na terenie Polski zmarło kilkanaście tysięcy jeńców bolszewickich. Zabiły ich tyfus, dezynteria, cholera, grypa, gruźlica i malaria.

Choroby zakaźne nie przeminą, w przyszłości z pewnością pojawią się kolejne pandemie. Mimo rozwoju cywilizacyjnego i postępów w medycynie, ludzkość wciąż zaskakiwana jest kolejnymi groźnymi zakażeniami. ■

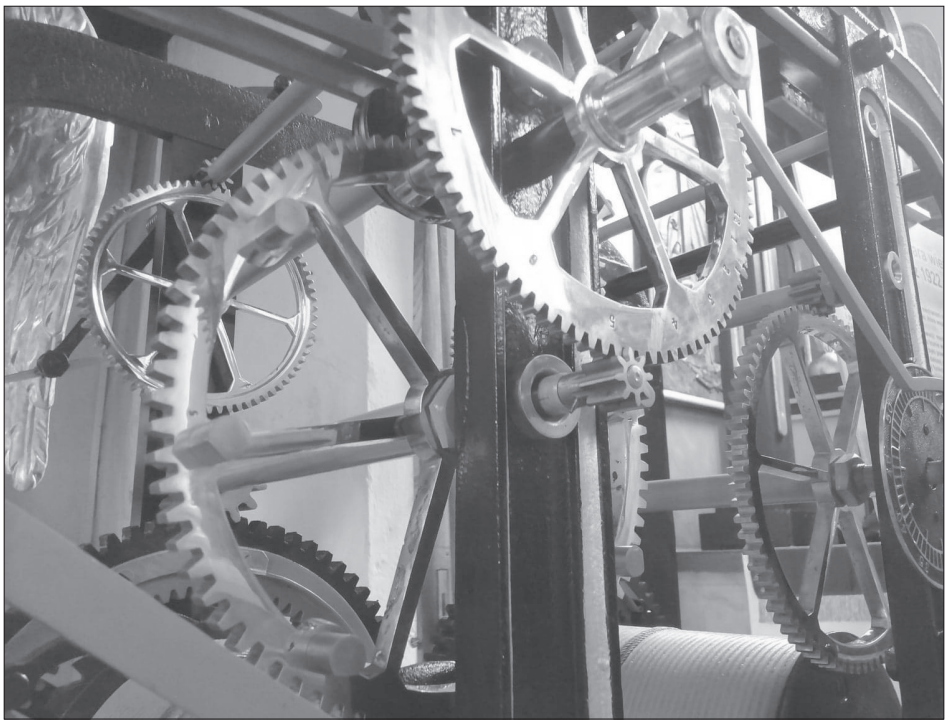
Źródło: Serwis Nauka w Polsce – www.naukawpolsce.pap.pl

Fot. mat. pras

Czas zamknięty w czasie

Liczący prawie sto lat zabytkowy zegar przeszedł gruntowny remont i wrócił na wieżę kościoła św. Bartłomieja w Pasłęku. Jego twórcą jest słynny zegarmistrz Johann Friedrich Weule. Mechanizm zegara pasłęckiego kościoła został wykonany jak na ówczesne czasy bardzo nowatorsko. Godziny i półgodziny czasowe były wybijane na dzwonie, co stanowiło nie lada atrakcję dla mieszkańców. Zegar jest oczywiście wpisany do rejestru zabytków. Wymagał on gruntowej naprawy i renowacji mechanizmu chodu, bicia godzin i półgodzin. Prace polegają między innymi na demontażu wszystkich części jego mechanizmu, oczyszczeniu tych elementów z zabrudzeń, regeneracji i ich konserwacji.

ANETA PASTUSZKA



Fot. Aneta Pastuszka

O cennym zabytku odmierzającym czas rozmawiamy z ks. Dariuszem Kułakowskim, proboszczem parafii św. Józefa w Pasłęku.

Dlaczego ten zegar jest wyjątkowy?

Ponieważ jest stary (śmiech). Wszystko co ma swoje lata jest wyjątkowe i niepowtarzalne. Zegar ma prawie sto lat. Został sprowadzony przez mieszkańców Pasłęka w 1922 roku. Jest nieodłącznym elementem tego miasta. Do czasu II wojny światowej działał i odmierzał czas, a potem przestał działać. Dzięki wparciu samorządu i parafian zebrano pieniądze na jego renowacje i remont całego mechanizmu. Najpierw zegar został zdemontowany i zniesiony z wieży kościoła. Wszystko po to, by można go było przewieźć do renowacji. Po powrocie przez jakiś czas mechanizm zegara można było oglądać w kościele św. Bartłomieja w Pasłęku.

Zegar przez te wszystkie lata był na wieży kościoła w Pasłęku, ale nie odmierzał czasu.

Czas na pewno odmierzał do czasu II wojny światowej. Później były próby jego uruchomienia, jednak z różnym skutkiem. Podjęliśmy próbę jego naprawy i mamy nadzieję, że będzie działał.

Jakie prace naprawcze trzeba był wykonać, by przywrócić zegar do życia?

Został on rozłożony na czynniki pierwsze. Wymieniono gniazda, koła zębate, dosztukowano brakujące zęby, a także oczyszczono elementy z zabrudzeń. Mam nadzieję, że po tak gruntownej naprawie nie będzie się ani późnił, ani spieszył.

Mechanizm jest całkiem sporych rozmiarów.

No, to taki zegarek ręczny na wieżę (śmiech) bym powiedział. Dzieci się śmieją, jak przychodzą do kościoła, że ten mechanizm wygląda tak samo jak ten w zegarkach ich dziadków. No i w sumie ten mechanizm jest taki sam, no tylko trochę większy. Sam zegar waży około 350 kg. Do tego dochodzą obciążniki – każdy po 150 kg, wahadło – 40 kg, oraz rama – około 50 kg.

Wspomnijmy o twórcy zegara. Jego nazwisko jest wybite na ramie zegara.

Jest to zegar z 1922 roku firmy Bockenem. Jego twórcą jest zegarmistrz Johann Friedrich Weule.

Zegar był także świadkiem historycznych wydarzeń.

Posiada ślady po wizycie w Pasłęku żołnierzy wojsk radzieckich. Na tarczach zegarowych, jak i na samym zegarze są ślady po kulach. Podczas renowacji nie ruszaliśmy tych śladów. Chcieliśmy zostawić je dla kolejnych pokoleń.

Przyjrzyjmy się bliżej mechanizmowi. Co trzeba zrobić, by zegar uruchomić?

Oczywiście najpierw trzeba było go wykonać. Cała rama jest żeliwna, a w niej umieszczono cały mechanizm. Żeby zegar zaczął działać, trzeba było wszystkie

Fot. Aneta Pastuszka

elementy poskładać w odpowiedniej kolejności. Zegar nakręca się mechanicznie – trzeba do niego podejść z korbą, naciągnąć cały mechanizm oraz obciążniki.

Żeby zegar ruszył, trzeba go nakręcić w dwóch miejscach.

Tak, ponieważ jedna dźwignia jest potrzebna do nakręcenia mechanizmu minutowego, a druga dźwignia jest odpowiedzialna za uruchomienie mechanizmu odpowiedzialnego za bicie zegara o odpowiednich godzinach.

Zegar jest nowatorski jak na czasy, w których powstał.

W porównaniu do innych zegarów, które powstawały w latach 20, jest on małych rozmiarów. Poza tym godziny i półgodziny czasowe są wybijane na dzwonie.

I jest sercem wieży kościoła św. Bartłomieja.

Mam nadzieję, że bicie zegara będzie słyszalne w całym Pasłęku. Oczywiście jest on widoczny, ale na razie tylko z jednej strony wieży – od ulicy Chrobrego. A to dlatego, że udało nam się odrestaurować jedną z czterech tarcz i wskazówki. Oczywiście w planach na kolejne lata jest renowacja kolejnych. Chcemy, aby zegar był widoczny z czterech stron świata.

Czy zegar na wieży kościoła jest ważnym elementem miasta?

Mam nadzieję, że tak. Każdy odruchowo patrzy na wieżę, widząc tarczę zegara, a jeszcze jak bije, to tym bardziej. Na pewno będzie dodatkową atrakcją turystyczną w Pasłęku. I oczywiście radością dla mieszkańców, którzy będą słyszeli swój zegar, odmierzający czas.

Czy bicie zegara będzie donośne?

Jest dzwon, który był przygotowany przez konstruktorów tego zegara i on nadal jest wykorzystywany. Myślę, że dźwięk będzie donośny, szczególnie w nocy.

Czy trzeba wchodzić na wieżę, by nakręcić zegar?

Na razie niestety tak. Dopóki nie uruchomimy mechanizmu elektrycznego. Jednak i on także wymaga naprawy.

Dziękuję za rozmowę.

WARMIA MAZURY

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

SŁUCHAJ

HISTORIA
KULTURA
PRAWO
ZDROWIE

WEJDŹ NA

razemztoba.pl/
razem-z-toba-na-glos

Wynagrodzenie minimalne i przeciętne. Kto i jak je wylicza?

Minimalne wynagrodzenie za pracę ma w 2021 roku wynosić 2800 zł brutto. Przeciętne wynagrodzenie według prognoz ma być na poziomie 5452 zł brutto. Kto i jak wylicza te kwoty?

Fot. pixabay.com

Najprościej rzecz ujmując, minimalne wynagrodzenie za pracę (potocznie płaca minimalna albo najniższa krajowa) to najniższe dopuszczone przepisami wynagrodzenie – nikt zatrudniony na etacie nie może zarobić mniej. Zgodnie bowiem z zapisami ustawowymi (Ustawa o minimalnym wynagrodzeniu za pracę) wysokość wynagrodzenia pracownika zatrudnionego w pełnym miesięcznym wymiarze czasu pracy nie może być niższa od wysokości minimalnego wynagrodzenia.

Wysokość minimalnego wynagrodzenia za pracę określana jest corocznie. Do 15 czerwca Rada Ministrów przedstawia swoją propozycję wysokości płacy minimalnej w roku następnym Radzie Dialogu Społecznego. Przedstawiciele pracowników, pracodawców i rządu na rozmowy i wypracowanie wspólnego stanowiska mają 30 dni. Ustalona w tym gronie wysokość minimalnego wynagrodzenia jest następnie do 15 września ogłaszana w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski" jako obwieszczenie Prezesa Rady Ministrów.

Jeżeli jednak Rada Dialogu Społecznego (RDS) nie uzgodni minimalnego wynagrodzenia w terminie, rząd ustala je w drodze rozporządzenia Rady Ministrów, a to do 15 września ogłaszane jest w Dzienniku Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej.

W 2020 roku ze względu na epidemię koronawirusa i zawirowania, jakie wprowadziła w gospodarce, terminy dotyczące prac nad ustaleniem wysokości płacy minimalnej zostały zmodyfikowane. Tzw. ustawą covidową rząd wydłużył czas na przedstawienie swojej propozycji przyszłorocznej płacy minimalnej do 31 lipca. Z kolei Rada Dialogu Społecznego miała na negocjacje tylko 10 dni. Ostatecznie wysokość minimalnego wynagrodzenia określił rząd (ostatni raz minimalną płacę udało się uzgodnić z RDS w 2010 r.).

Niezależnie od trybu ustalania (RDS i obwieszczenie czy ostatecznie rząd i rozporządzenie), wysokość płacy minimalnej ustalana jest w taki sposób, aby przeciętna wysokość minimalnego wynagrodzenia w danym roku wzrastała w stopniu nie niższym niż prognozowany na dany rok wskaźnik cen.

W 2020 roku minimalne wynagrodzenie za pracę wynosi zgodnie z rozporządzeniem 2600 zł brutto (z uwzględnieniem prognozowanego w czasie negocjacji wskaźnika cen powinno wynosić co najmniej 2345,60 zł). Od stycznia 2021 r. minimalna płaca wzrośnie o 7,7% i będzie wynosić 2800 zł (powinna wynosić co najmniej 2716,10 zł).

Według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z nowym rokiem podwyżkę dostanie około 1,7 mln osób. Tak liczna jest bowiem według rządowych danych grupa pracowników otrzymujących wynagrodzenie na poziomie obecnego minimalnego wynagrodzenia za pracę. Jednocześnie zmiana ta dotknie około 2 mln pracodawców, którzy będą musieli ponieść zwiększone koszty zatrudnienia pracowników. Takie wyliczenia znalazły się w przygotowanej przez MRiPS Ocenie Skutków Regulacji do projektu rozporządzenia.

Zgodnie z ustawą minimalne wynagrodzenie za pracę nie ma charakteru jedynie wynagrodzenia zasadniczego. Jest to łączny przychód pracownika za nominalny czas pracy w danym miesiącu. Dlatego poza wynagrodzeniem zasadniczym obejmuje również inne składniki wynagrodzenia i świadczenia pracownicze. Nie obejmuje natomiast: nagrody jubileuszowej, odprawy emerytalnej lub rentowej, wynagrodzenia za pracę w godzinach nadliczbowych, dodatku do wynagrodzenia za pracę w porze nocnej, dodatku za staż pracy.

Z myślą o tych, którzy nie mają umowy o pracę, co roku określana jest także minimalna stawka godzinowa dla umów cywilnoprawnych. W 2020 roku wynosi ona 16 zł brutto, w 2021 roku będzie to 18,30 zł brutto.

Przeciętne wynagrodzenie

Z kolei przeciętne wynagrodzenie w gospodarce narodowej (potocznie średnie wynagrodzenie) to wartość statystyczna. Ogłaszane jest przez prezesa Głównego Urzędu Statystycznego w Dzienniku Urzędowym Rzeczypospolitej Polskiej „Monitor Polski" jako komunikat.

Do 7. roboczego dnia lutego każdego roku GUS ma obowiązek podać kwotę przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w poprzednim roku kalendarzowym. Do 7. roboczego dnia drugiego miesiąca po kwartale publikowany jest komunikat o przeciętnym wynagrodzeniu w poprzednim kwartale. Takie terminy nakłada „Ustawa o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych", ale GUS publikuje też szereg innych komunikatów dotyczących wynagrodzeń np. o przeciętnym miesięcznym wynagrodzeniu w sektorze przedsiębiorstw.

Zgodnie z komunikatami GUS przeciętne wynagrodzenie w gospodarce narodowej w 2019 r. wyniosło 4918,17 zł brutto. W drugim kwartale 2020 r. wyniosło 5024,48 zł i przy porównaniu danych rok do roku było wyższe o 3,8% (kwartał do kwartału spadło o 5,8%).

Jak jest wyliczane? GUS wyjaśnia, że jest to stosunek sumy wynagrodzeń osobowych brutto (także honorariów wypłaconych niektórym grupom pracowników za prace wynikające z umowy o pracę, wypłat z tytułu udziału w zysku lub w nadwyżce bilansowej w spółdzielniach oraz dodatkowych wynagrodzeń rocznych dla pracowników jednostek sfery budżetowej) do przeciętnej liczby zatrudnionych w danym okresie (bez osób zatrudnionych za granicą i wykonujących pracę nakładczą, tj. pośrednią między stosunkiem pracy a umową o dzieło).

Dynamika nominalna przeciętnego wynagrodzenia brutto w gospodarce narodowej pozwala prognozować wysokość konsumpcji i wpływów z podatków, jest to więc ważny wskaźnik makroekonomiczny przy projektowaniu budżetu państwa. Ale nie tylko. Do przeciętnego wynagrodzenia odnosi się kilkadziesiąt ustaw i rozporządzeń, uzależniając od niego wysokość wynagrodzeń (np. członków komisji egzaminującej pośredników kredytu hipotecznego), opłat (np. za odpis dokumentacji medycznej), świadczeń (np. do ustalenia podstawy wymiaru emerytury), a nawet kar.

W projekcie ustawy budżetowej na 2021 rok Rada Ministrów przyjęła, że prognozowane przeciętne wynagrodzenie brutto w gospodarce narodowej wyniesie w 2021 roku 5452 zł brutto. Według prognoz w 2021 roku minimalne wynagrodzenie za pracę będzie stanowiło 53,2% przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej. ■

Źródło: Serwis Samorządowy PAP

Umowa o dzieło a ZUS

Przepisy Tarczy antykryzysowej wprowadziły obowiązek informowania ZUS o umowach o dzieło zawieranych od 1 stycznia 2021 roku. Zakład musi prowadzić ewidencję takich umów.

O zawarciu umowy o dzieło płatnik składek lub osoba fizyczna zlecająca dzieło zawiadamia ZUS.

Obowiązek ten nie dotyczy umów o dzieło:

- zawartych z własnym pracownikiem,
- wykonywanych na rzecz własnego pracodawcy, ale zawartych z innym podmiotem,
- zawartych z osobami prowadzącymi działalność gospodarczą na wykonanie przez nie usług, które wchodzą w zakres prowadzonej działalności.

Umowy zawarte od 1 stycznia 2021 r. trzeba wykazać w nowym formularzu RUD (Zgłoszenie umowy o dzieło). Należy go złożyć w ciągu 7 dni od zawarcia umowy o dzieło. Formularz RUD można przekazać elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS.

Dla każdego wykonawcy dzieła trzeba złożyć oddzielny formularz RUD. W jednym formularzu RUD można wykazać maksymalnie 10 umów zawartych z jednym wykonawcą. ■

Katarzyna Krupicka, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa podlaskiego

Fot. pixabay.com

Zmiany w 500+

Rodzice pobierający świadczenie wychowawcze, tzw. 500+, w 2021 roku muszą pamiętać o złożeniu wniosku na nowy okres świadczeniowy.

Fot. mat. pras.

W 2020 roku rodzice/opiekunowie nie musieli składać wniosków o ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego na dzieci na kolejny okres, ponieważ świadczenia te – w oparciu o poprzednie wnioski składane od 1 lipca 2019 r. – zostały przyznane aż do 31 maja 2021 r.

Obowiązujące od 1 lipca 2019 r. znowelizowane przepisy ustawy o pomocy państwa w wychowywaniu dzieci wprowadziły istotne zmiany w zakresie okresu, na który ustalane jest prawo do świadczenia wychowawczego.

Od 2021 r. ma funkcjonować docelowy, roczny okres świadczeniowy, trwający od 1 czerwca do 31 maja następnego roku. W celu uzyskania prawa do świadczenia wychowawczego po 31 maja 2021 r., wnioski można składać od 1 lutego 2021 r. drogą elektroniczną, a od 1 kwietnia drogą tradycyjną w urzędzie lub za pośrednictwem poczty.

Rodzice/opiekunowie, którzy nie pobierają świadczenia wychowawczego z programu „Rodzina 500+" w każdej chwili mogą przystąpić do programu, składając wniosek. W takim przypadku świadczenie wychowawcze jest przyznawane co do zasady (z zastrzeżeniem przewidzianych w ustawie wyjątków) od miesiąca złożenia wniosku do końca okresu świadczeniowego. ■

MRiPS

Nowe uprawnienia dla abonentów

21 grudnia 2020 r. wchodzą w życie zmiany ustawy Prawo telekomunikacyjne. Prokonsumenckie zmiany to m.in. koniec z automatycznym przedłużeniem umowy i zdalne wypowiedzenie umowy.

Dostawca usług, który umożliwia zawieranie umów w formie dokumentowej, ma obowiązek umożliwić abonentowi również rozwiązanie, odstąpienie od umowy lub jej wypowiedzenie w formie dokumentowej. Jeżeli wypowiadasz umowę w formie dokumentowej, dostawca usług powiadomi Cię o otrzymaniu Twojego oświadczenia nie później niż w ciągu jednego dnia roboczego:

• SMS-em na Twój numer kontaktowy,

• telefonicznie, na podany przez Ciebie numer telefonu stacjonarnego. Dostawca usług ma 14 dni, by na trwałym nośniku, np. mailem, potwierdzić Ci przyjęcie oświadczenia, wskazując:

•nazwę usługi będącej przedmiotem wypowiedzenia,

•dzień otrzymania oświadczenia o wypowiedzeniu umowy,

•dzień rozwiązania umowy.

Wypowiedzenie umowy z aktualnym dostawcą usług i skorzystanie z oferty innego dostawcy będzie proste jak nigdy dotąd. Zrobisz to bez wychodzenia z domu, a dostawca przekaże Ci potwierdzenie otrzymania wypowiedzenia umowy.

Bez automatycznego przedłużenia umowy

Do tej pory dostawca usług nie miał obowiązku informowania abonentów o automatycznym przedłużeniu umowy. Nowe przepisy wprowadzają taki obowiązek. Dostawca usług poinformuje Cię o przedłużeniu umowy, nie później niż 30 dni przed upływem okresu, na jaki umowa została zawarta. Jeśli zawarłeś umowę na czas określony, która ulega automatycznemu przedłużeniu na czas nieokreślony, po okresie jej obowiązywania,

możesz ją wypowiedzieć w każdej chwili z zachowaniem miesięcznego okresu wypowiedzenia. W okresie wypowiedzenia będziesz ponosił koszty abonamentu i usług objętych umową. Dostawca usług poinformuje Cię o:

• automatycznym przedłużeniu umowy na czas nieokreślony,

Fot. pixabay.com

• sposobach rozwiązania umowy,

• najkorzystniejszych oferowanych pakietach taryfowych.

Dzięki temu będzie mógł podjąć decyzję, czy nadal chcesz być klientem danego dostawcy czy nie. Dodatkowo, co najmniej raz w roku dostawca usług będzie zobowiązany poinformować Cię o najkorzystniejszych oferowanych przez siebie pakietach taryfowych.

Monitoring zużycia danych Dostawca usług w sieci ruchomej będzie zobowiązany do:

• zapewnienia konsumentom narzędzia umożliwiającego monitoring wykorzystania usług rozliczanych o czas albo ilość wykorzystanych danych lub jednostek taryfikacyjnych,

• powiadamiania konsumenta o wykorzystaniu limitu zużycia usług w ramach wybranego przez konsumenta pakietu taryfowego. Jako konsument zyskujesz narzędzie do sprawdzenia ile i jakich usług wykorzystałeś, w tym ile danych zużyłeś w ramach swojego pakietu dostępu do internetu. Dodatkowo będziesz powiadamiany o wykorzystaniu określonego limitu w ramach wybranego pakietu taryfowego.

Więcej czasu na przeniesienie numeru

Zgodnie z nowymi przepisami zachowujesz prawo do przeniesienia dotychczasowego numeru przez okres nie krótszy niż miesiąc od daty rozwiązania umowy. To udogodnienie zapewni Ci dodatkowy czas na dopełnienie formalności związanych z wyborem nowego dostawcy usług po rozwiązaniu umowy. Nie narazisz się na przypadkową utratę dotychczasowego numeru.

Zachowanie ciągłości świadczenia usługi dostępu do internetu

Zyskujesz prawo do zachowania ciągłości świadczenia usługi dostępu do internetu w procesie zmiany dostawcy usług. Nowy dostawca będzie miał obowiązek aktywowania Ci usługi nie później niż w terminie 1 dnia roboczego po zakończeniu umowy z dotychczasowym dostawcą usług. Z kolei dotychczasowy dostawca usługi będzie zobowiązany świadczyć Ci usługi na dotychczasowych warunkach do czasu uzgodnionego przez nowego dostawcę terminu aktywacji usługi. Dzięki temu będzie miał pewność, że decydując się na zmianę dostawcy, nie pozostaniesz bez usługi dostępu do internetu przez długi czas.

Zachowanie dostępu do korespondencji e-mail, po rozwiązaniu umowy

W przypadku rozwiązania umowy na dostęp do internetu, w ramach której dostawca usług zapewniał Ci dostęp do poczty elektronicznej, której adres związany jest z nazwą handlową lub znakiem towarowym dostawcy, możesz żądać od dostawcy usług zapewnienia bezpłatnego dostępu do tej poczty przez okres 1 roku od dnia rozwiązania umowy. ■

Źródło: UKE

Ulgi dla dawców osocza?

W Ministerstwie Zdrowia kończą się prace nad projektem ustawy dot. honorowego dawstwa osocza. Projekt niedługo trafi do Sejmu – zapowiedział rzecznik resortu zdrowia Wojciech Andrusiewicz.

Fot. pixabay.com

25 listopada premier Mateusz Morawiecki poinformował, że osoby oddające osocze będą mogły skorzystać z ulg w podatku PIT, tzw. ulgi z tytułu darowizny. Osobom tym będą też przysługiwały dwa dni wolne od pracy, ulgi na przejazd koleją i transportem miejskim oraz pakiet konsultacji medycznych.

Rzecznik Ministerstwa Zdrowia był pytany na początku grudnia, kiedy osoby oddające osocze będą mogły skorzystać z tych przywilejów.

– W tej chwili kończymy prace nad z rozwiązaniami ustawowymi – bo to są rozwiązania ustawowe; podobnie jak dawstwo krwi jest uregulowane w ustawie, tak i tutaj honorowe oddawanie osocza będzie uregulowane w ustawie. W Ministerstwie Zdrowia kończą się prace; niedługo projekt będzie skierowany do Sejmu – powiedział. Pytany o szczegóły zawartych w projekcie rozwiązań odparł, że będą to rozwiązania „mniej więcej takie, jak zapowiadał premier". ■

Marzena Kozłowska / PAP

Ampfutbol uchwycony w kadrze. Wyjątkowa wystawa w Poznaniu

Do 7 grudnia na Przystani Sztuki można było oglądać wystawę „Amp futbol w Poznaniu". Składają się na nią zdjęcia, których bohaterami są piłkarze po amputacjach kończyn. – Oprócz fotografii jest też opisana historia ampfutbolowego zespołu Warty Poznań, który zakończył niedawno swój debiutancki sezon w Ekstraklasie – informuje oficjalna strona internetowa klubu z Poznania.

– Przystań Sztuki, czyli plac między biurowcem Bałtyk a Concordia Design w sercu Poznania, to otwarte miejsce licznych wydarzeń kulturalnych, kina plenerowego, wystaw rzeźby, a także wystaw fotograficznych. Swoje prace pokazywali tu zarówno aktor Janusz Gajos, jak i laureaci najbardziej prestiżowych konkursów fotograficznych, m.in. Grand Press Foto – mówi cytowana przez stronę internetową Warty Poznań Karolina Koziolek, prezes Fundacji VOX Artis, która wspólnie z centrum Concordia Design i Wartą Poznań przygotowały wystawę. – Ważne jest dla nas wspieranie lokalnych artystów oraz inicjatyw. Jedną z nich jest działalność Warty Poznań, która w ostatnim czasie podjęła nowy kurs i podejmuje tematy ważne społecznie, otwierając się na piłkę nożną kobiet czy tę dla osób z niepełnosprawnościami. Wspieramy takie inicjatywy! – dodaje.

Fot. Piotr Leśniowski

Wystawa została otwarta 17 listopada i można ją było oglądać przez trzy kolejne tygodnie – do 7 grudnia.

Jak zaznacza klub, termin ekspozycji nie był przypadkowy. W ostatni weekend listopada to właśnie zespół z Poznania był gospodarzem czwartego i ostatniego w tym sezonie turnieju Amp Futbol Ekstraklasy.

– Dla Warty Poznań i jej ampfutbolowej drużyny rok 2020 był niezwykły. Wszystko było w nim pierwsze: pierwszy trening, pierwszy sparing, potem start w Pucharze Polski i wreszcie debiut w Amp Futbol Ekstraklasie. Tu znów: pierwsze bramki, punkty, zwycięstwo... – czytamy w opisie wystawy, która była poświęcona nie tylko „Zielonym", ale również przybliżała całą dyscyplinę i jej rozwój w Polsce.

– Bardzo dobrze, że taka wystawa powstała, bo to świetna promocja dyscypliny i klubu – mówi nam Dariusz Sylwestrzak, trener Warty Poznań. – Mam nadzieję, że z każdym kolejnym rokiem uda nam się zachęcać do gry w piłkę coraz więcej osób z niepełnosprawnością ruchową, zarówno młodszych, jak i starszych – dodaje.

Jak zaznacza, drużyna przez ostatnie miesiące zrobiła postęp.

– Trenujemy jak przed każdym turniejem, spotykamy się w weekendy, w listopadzie mieliśmy dwa spotkania. Nie możemy pozwolić sobie na trenowanie częściej, bo zawodnicy są z różnych części Polski, a do tego mają swoje rodziny i obowiązki zawodowe – wskazuje szkoleniowiec. – Drużyna się rozwija, zawodnicy robią postępy. Fajnie, że coraz większe postępy robią też osoby, które dopiero zaczynają grę w ampfutbol. Ważne są też te aspekty społeczne, takie jak integracja.

Nabór do sekcji ampfutbolowej Warty Poznań nadal jest otwarty. Jedynym ograniczeniem jest wiek – do zespołu mogą dołączyć osoby od 15 r.ż. (przed ukończeniem 18 r.ż. konieczna jest pisemna zgoda rodziców).

– Mamy w klubie rozstrzał wiekowy od 15. do 51. roku życia. Dołączyć do drużyny może każda osoba po amputacji nogi – zachęca Sylwestrzak.

Obecnie Warta Poznań liczy 14 ampfutbolistów. ■

MM / wartapoznan.pl

Powstał klip promujący ampfutbolowe ME

Amp Futbol Polska opublikowało trwający niewiele ponad minutę film promujący zbliżające się Mistrzostwa Europy w ampfutbolu – te już we wrześniu 2021. Swojego głosu użyczyli w nim Mateusz Borek i Robert Lewandowski.

Fot. Bartłomiej Budny / Amp Futbol Polska

Pierwotnie ta sportowa impreza miała się odbyć już we wrześniu tego roku, jednak z powodu pandemii koronawirusa została przełożona o rok i organizatorzy mają wielką nadzieję, że sytuacja epidemiczna na to pozwoli.

W połowie grudnia Amp Futbol Polska zaprezentowało krótki film promujący to wydarzenie. W klipie usłyszeć można dziennikarza Mateusza Borka i ambasadora EURO 2021 w Krakowie – Roberta Lewandowskiego.

– Współpracujemy z różnymi osobami i teraz zaprosiliśmy do współpracy Mateusza przy nowym materiale video, który będzie promował mistrzostwa Europy, bo będziemy próbowali zorganizować te mistrzostwa. Jego głos jest tym najlepszym, najbardziej rozpoznawalnym, więc zgodził się go użyczyć i mam nadzieję, że to będzie początek współpracy i gdzieś dojdziemy może do tego, że nasze mecze na EURO będzie komentował na antenie TVP Sport, jak dobrze pójdzie – mówi Mateusz Widłak, prezes Amp Futbol Polska.

– Zobaczymy jak będą wyglądać transmisje tych spotkań, czy wszystkie znajdą się w Telewizji Polskiej (...). I być może, akurat przy okazji tej imprezy przynajmniej incydentalnie, na jakiś jeden czy dwa meczyki, wpadnę i coś zrobię – mówił podczas „Sylwestra z Kanałem Sportowym" Mateusz Borek. – Nam się często wydaje, że nasze problemy są największe na świecie, i że to są poważne problemy, a tak naprawdę to często się zajmujemy „pierdołami" i ludzie, jak nie mają rzeczywistych problemów, to potrafią te problemy kreować. Wielki szacunek dla tych chłopaków, bo pewnie każdy z nich przeszedł jakąś niesamowitą historię w swoim życiu, smutną trudną, gdzie musiał się podnieść, ale dzięki sportowi, dzięki waszemu [ampfutbolistów – red.] spojrzeniu na to wszystko, dzięki wierze w tych ludzi, oni dostali drugie życie przez sport (...). Dla nas, ludzi zdrowych to jest też jakiś drogowskaz, żebyśmy umieli się cieszyć małymi rzeczami, umieli się cieszyć każdym dniem, umieli się cieszyć, że możemy chodzić, że możemy biegać – dodał. ■

Mateusz Misztal

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

OBEJRZYJ KLIP

Zieliński z ŁKSG w kadrze na Igrzyska Głuchych w Brazylii

Łukasz Zieliński, trener Łódzkiego Klubu Sportowego Głuchych został asystentem trenera Reprezentacji Polski Niesłyszących w piłce siatkowej halowej kobiet przy Polskim Związku Sportu Niesłyszących. Będzie przygotowywał reprezentantki do przyszłorocznych Igrzysk Głuchych w Brazylii.

– Jestem dumny że będę mógł reprezentować Łódź na przyszłorocznych Igrzyskach Głuchych, które odbędą się w Brazylii – mówi trener Łukasz Zieliński.

PZSN po raz kolejny doceniło profesjonalizm trenera. Łukasz Zieliński z siatkarkami i siatkarzami ŁKSG zdobył cztery medale na zawodach rangi mistrzowskiej (Mistrzostwa Polski, Puchar Polski). Jest również szkoleniowcem reprezentacji Polski Niesłyszących w piłce siatkowej plażowej.

W nowej roli zadebiutował już 20 grudnia br. podczas towarzyskiego turnieju w piłce siatkowej kobiet organizowanego przez Urząd Gminy Sulejów.

Osoby niesłyszące zainteresowane grą w piłkę mogą kontaktować się z trenerem Łukaszem Zielińskim pod numerem telefonu 695621757 lub adresem e-mail: lksg@wp.pl. ■

Inf. nadesłana

Fot. ŁKSG

SM – co pacjenci wiedzą o swojej chorobie?

Stwardnienie rozsiane to choroba o wielu obliczach. W momencie, gdy tzw. rzuty lub aktywne zmiany widoczne w obrazach rezonansu magnetycznego pojawiają się z mniejszą częstotliwością, a postęp niepełnosprawności i występowanie zaburzeń funkcji poznawczych ma charakter stały, możemy już mówić o wtórnie postępującej postaci SM.

Fot. mat. pras.

Aż 16% pacjentów niestety nie wie, na jaką postać SM choruje, a część z tych, którzy deklarują u siebie postać rzutowo-remisyjną ma objawy, które mogą wskazywać na postęp choroby i przejście w postać wtórnie postępującą, której nie są świadomi.

Jak wynika z ankiety przeprowadzonej przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego oraz Fundację SM – Walcz o Siebie, aż 54% pacjentów zauważyło u siebie w ciągu ostatnich 12 miesięcy, niezależnie od rzutów choroby, powolne pogorszenie wydolności ruchowej. Niestety tylko 12% z nich kojarzy pogorszenie funkcji motorycznych z objawami mogącymi wskazywać na proces przejścia z postaci rzutowo-remisyjnej w postać wtórnie postępującą. Jeszcze mniej, bo tylko 3% uczestników badania, kojarzy proces ten z zaburzeniami funkcji poznawczych, mimo że aż 67% pacjentów zauważyło u siebie problemy związane z funkcjonowaniem poznawczym.

– Wyniki badania pokazują, że mimo postępu choroby i nasilenia zaburzeń poznawczych, które mogą wskazywać na konwersję z postaci rzutowo-remisyjnej w postać wtórnie postępującą, część pacjentów nie jest tego w ogóle świadoma – podkreślają eksperci.

Stwardnienie rozsiane to choroba o podłożu autoimmunologicznym, której istotą jest wieloogniskowe uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego (OUN). SM u każdego pacjenta przebiega inaczej, ale można wyróżnić trzy główne postaci: rzutowo-remisyjną, wtórnie postępującą oraz pierwotnie postępującą. Postać rzutowo-remisyjna (RRMS)

to najczęściej występująca postać choroby charakteryzująca się rzutami i remisją choroby, co oznacza, że po rzucie objawy ustępują i nie pozostawiają lub pozostawiają niewielkie ślady. Ta postać w ciągu kolejnych lat przechodzi w postać progresywną określaną jako wtórnie postępujący SM.

W przypadku postaci wtórnie postępującej (SPMS) rzuty stają się coraz rzadsze, a objawy z nimi związane nie ustępują całkowicie w okresach remisji, a jedynie stabilizują się. SPMS cechuje powolne narastanie niepełnosprawności niezależnie od rzutów choroby.

Z powodu subtelnej konwersji objawów postaci wtórnie postępującej, postać ta jest trudna do zdiagnozowania zarówno przez lekarza, jak i samego pacjenta. Cały proces może być długo niezauważony.

– Konwersja w postać wtórnie postępującą nie oznacza, że nie możemy nic zrobić. Wręcz przeciwnie. Ważne jest jak najwcześniejsze rozpoznanie konwersji postaci rzutowej w postępującą, aby jak najszybciej wdrożyć wszystkie możliwe działania zaradcze – podkreśla Malina Wieczorek, prezes Fundacji SM – Walcz o Siebie.

W momencie, gdy tzw. rzuty lub aktywne zmiany widoczne w obrazach rezonansu magnetycznego pojawiają się z mniejszą częstotliwością, a postęp niepełnosprawności ruchowej połączony często z wystąpieniem zaburzeń funkcji poznawczych ma charakter stały, możemy już mówić o wtórnie postępującej postaci SM.

– Postać wtórnie postępująca (SPMS) jest niejako konsekwencją postaci rzutowo-remisyjnej. Dlatego nie możemy o niej zapominać. Proces przejścia z RRMS do SPMS może trwać długo – oczywiście u jednych pacjentów występuje wcześniej, u innych później, a jeszcze u innych może nigdy się nie pojawić (co niestety zdarza się rzadko), niemniej jednak powinniśmy na jej temat edukować – zaznacza prof. dr hab. n. med. Konrad Rejdak, kierownik Katedry i Kliniki Neurologii Uniwersytetu Medycznego w Lublinie oraz prezes-elekt Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

Jak pokazują wyniki ankiety, wiedza na temat postaci wtórnie postępującej wśród pacjentów jest niestety niewielka. Mimo że 76% ankietowanych zadeklarowało, że słyszało o różnych postaciach SM, to aż 23% nie wie czym się od siebie różnią, a 57% nie potrafi poprawnie rozwinąć skrótu SPMS. Jedynie 13% pacjentów rozmawiało o postaci wtórnie postępującej ze swoim lekarzem prowadzącym. Nie dziwi zatem fakt, że 45% ankietowanych nie wie jakie objawy wskazują na przejście choroby z postaci RRMS w postać SPMS.

– Niemal 70% respondentów zaobserwowało u siebie objawy zaburzeń poznawczych, ale tylko 3% skojarzyło je z postępem choroby i możliwością transformacji w postać wtórnie postępującą – podkreśla Tomasz Połeć, Przewodniczący Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Tymczasem, jak zgodnie przyznają eksperci, wiedza na temat objawów i wpływ toczącego się procesu chorobowego na pogorszenie funkcji poznawczych, nie tylko motorycznych, są kluczowe, by odpowiednio wcześnie zdiagnozować SPMS.

– Mimo że liczba rzutów i zmian w obrazie rezonansu zmniejsza się, to proces chorobowy postępuje, a chory nie powraca już do pełnej sprawności, jak miało to miejsce wcześniej. Zwiększone nasilenie ogólnego zmęczenia, osłabienie i sztywność nóg, kłopoty z koordynacją, uwagą czy przetwarzaniem informacji, czyli zaburzenia funkcji poznawczych mogą wskazywać na przejście w postać wtórnie postępującą. Ważne jest, by w odpowiednim czasie uchwycić ten proces – podkreśla profesor Rejdak.

W ankiecie tylko 10% pacjentów zadeklarowało u siebie postać wtórnie postępującą (zdecydowana większość respondentów, bo aż 66% – zadeklarowała postać rzutowo-remisyjną), jednak jeżeli spojrzymy na odpowiedzi dotyczące procesu chorobowego i objawy związane chociażby z funkcjami poznawczymi, okazuje się, że dysfunkcje w tym obszarze deklaruje już znacznie więcej osób. Oznacza to, że prawdopodobnie odsetek pacjentów, którzy zadeklarowali postać rzutowo-remisyjną posiada już objawy procesu chorobowego, które mogą spełniać kryterium powolnego narastania zaburzeń i przechodzi nieświadomie w postać wtórnie postępującą. Nie dziwi zatem fakt, że część z nich (41%) pomimo leczenia postaci rzutowo remisyjnej odczuwa postęp choroby.

Jak wynika z ankiety, dla pacjentów chorujących na stwardnienie rozsiane najistotniejsze jest utrzymanie zdolności do bycia samodzielnym. Pomóc w tym może jedynie skuteczne leczenie połączone z odpowiednią rehabilitacją.

– O ile jeszcze do niedawna nie mieliśmy zbyt wiele do zaoferowania pacjentom z postacią wtórnie postępującą, to dziś mamy już zarejestrowany skuteczny lek, który jak wykazano w badaniu klinicznym, wpływa na zahamowanie postępu choroby, niesprawności ruchowej i zaburzeń funkcji poznawczych. Nieleczone lub niewłaściwie leczone SPMS prowadzi do trwałej niepełnosprawności, musimy o tym pamiętać, dlatego bardzo ważna jest prawidłowa diagnoza i dostęp do skutecznej terapii. Jako środowisko mamy nadzieję, że już niebawem będzie ona dostępna dla polskich pacjentów – apeluje profesor.

– Chorzy nie chcą stanowić obciążenia dla swoich bliskich i chcą jak najdłużej funkcjonować bez ich pomocy, zachować sprawność fizyczną i umysłową, pracować i cieszyć się życiem. O ile dwie znane postaci – rzutowo-remisyjna i pierwotnie postępująca – są już możliwe do leczenia, o tyle chorujący na trzecią z postaci – wtórnie postępującą – do tej pory nie mieli takiej szansy. A jest to spora grupa, która ma prawo do godnego samodzielnego życia – puentuje Tomasz Połeć. ■

Angelina Sahloul / informacja prasowa

Fot. pixabay.com

Nowotwór oznacza przemianę

MONIKA WYSOCKA

W chorobie nowotworowej przewija się miłość, cierpienie, złość, nieprzygotowanie na nieuchronne, bliskość. Diagnoza raka wpływa na emocje, tożsamość psychoseksualną oraz na relacje międzyludzkie, w tym relacje seksualne. O leczeniu, odchodzeniu, przemianie i tabu w krańcowych sytuacjach opowiada specjalistka ginekologii i seksuologii oraz filozofka dr Beata Wróbel.

Ksiądz prof. Tischner powiedział kiedyś, że każdy lekarz musi zdawać sobie sprawę ze skończoności swoich możliwości i swoich działań. To osiągalne?

Nie udało mi się zbudować w sobie takiej postawy – ja zawsze czekam na wyleczenie i zawsze daję swoim pacjentkom nadzieję.

Opowiem jednak historię, która ma już 25 lat. Byłam młodą lekarką, kiedy pewnego dnia do mojego gabinetu weszła młoda, piękna, pełna życia kobieta. Do dziś pamiętam, że miała na sobie czerwony, skórzany kostium. Miała 42 lata i przyszła na zwykłą wizytę kontrolną. Po zebranym wywiadzie, nie spodziewając się niczego złego, przystąpiłam do badania ginekologicznego. Kiedy założyłam wziernik, zamarłam: na szyjce macicy zobaczyłam zaawansowany proces nowotworowy.

Proces chorobowy był na tyle zaawansowany, że możliwości terapeutyczne ograniczone zostały praktycznie do zera. Szybko pojawiły się przerzuty i po kilku miesiącach nadeszła spodziewana śmierć. Nikt na nią nie dawał zgody.

Po naszym pierwszym spotkaniu ta pacjentka pomyślała, że jestem w stanie pomóc jej bardziej, niż w rzeczywistości to było możliwe. Ale zaufała mi. To było dla mnie wielkie wyzwanie, ponieważ w czasie studiów lekarskich nie byliśmy uczeni jak zachowywać się w obliczu śmierci, jak zachować się w stosunku do pacjenta, ale też do rodziny, do dzieci, do zmieniającego się obrazu ciała, do emocji, na które nikt nie jest przygotowany. Na prośbę jej męża zgodziłam się uczestniczyć w procesie odchodzenia tej kobiety.

Z czym to się wiązało?

Każde odchodzenie jest ciężkie i trudne. Byłam z tą rodziną – z jej córką, która musiała przełożyć zaplanowany ślub, z jej mężem, któremu tłumaczyłam co się dzieje i dlaczego. Podpowiadałam im, co robić i jak się zachowywać.

Kiedy ta kobieta znalazła się w szpitalu, trafiła na oddział neurologii

do dziewięcioosobowej sali, gdzie nie było mowy o żadnej intymności czy bliskości z rodziną. Udało mi się przenieść ją do pojedynczego pokoju. Poprosiłam rodzinę, aby po prostu z nią byli.

Co dało pani to doświadczenie?

Kiedy stanęłam w obliczu śmierci, nie byłam na to gotowa. Zrobiłam to tak, jak umiałam. I wtedy zrozumiałam jak nieprawdopodobnie w chorobie nowotworowej i w umieraniu przewija się uczucie miłości, cierpienie, bliskość, nasze nieprzygotowanie na odejście ukochanego człowieka i nasza niezgoda. Że nie dajemy naszej zgody na to, co nieuchronne. W dzisiejszych czasach jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że dostajemy to, czego chcemy: klikamy i mamy odpowiedź, klikamy i kupujemy rzeczy. Zapominamy, że życie to poród, ale i śmierć, że cykl życia, w którym się znajdujemy, nie podlega żadnemu klikaniu, że decyduje biologia. Czy jesteśmy osobami wierzącymi czy nie, to prawda uniwersalna, która dotyczy każdego z nas.

To wydarzenie sprzed wielu lat odbiło się piętnem na pani życiu zawodowym?

Ta historia nie kończy się z chwilą śmierci tej pacjentki. Po kilku miesiącach w drzwiach mojego gabinetu stanęła jej córka z prośbą, abym poprowadziła jej ciążę, bo, jak powiedziała, „mama by sobie tego życzyła". I tak się stało, urodził się zdrowy chłopczyk, który dzisiaj jest dorosłym mężczyzną, sam jest tatą, a ta pacjentka babcią. Przez te wszystkie lata jest moją pacjentką, choć było kilka lat przerwy. Dziwiło mnie to, bo w jej przypadku – z takim wywiadem rodzinnym – wizyty kontrolne były koniecznością. Jednak pewnego dnia przyszła znowu i choć o to nie pytałam, powiedziała, że znalazła innego ginekologa, bo każde przyjście do mnie przypominało jej mamę i było to dla niej bolesne. Powiedziała jednak, że ostatecznie nie umiała zaufać innemu lekarzowi, bo ja znam historię jej rodziny i tylko u mnie czuje się bezpieczna.

Rak szyjki macicy jest dość stygmatyzujący...

Proszę pamiętać, że mamy cztery „kobiece" raki: piersi, jajnika, trzonu macicy oraz szyjki macicy. To cztery nowotwory bezpośrednio związane ze strefą naszej seksualności, z możliwościami reprodukcyjnymi oraz z elementami seksualności, które determinują postrzeganie kobiecości zarówno przez samą kobietę, jak i przez otoczenie. Tak naprawdę jednak każda choroba onkologiczna uderza w naszą seksualność i ma wpływ na nasze zdrowie, w tym także na zdrowie seksualne.

Co to znaczy?

Musimy mieć świadomość, czym jest seksualność człowieka i tego, że składają się na nią trzy podstawowe elementy: uczucia i emocje, tożsamość psychoseksualna i relacje międzyludzkie, w tym relacje seksualne. Jeżeli spojrzymy na seksualność z punktu widzenia tych trzech elementów, to każda choroba onkologiczna wpływa na zaburzenie uczuć i emocji, tożsamości psychoseksualnej oraz na relacje międzyludzkie, w tym relacje seksualne, odbija się na naszej codzienności.

Musimy nauczyć się rozmawiać o tych problemach ze świadomością bezpośredniego zaangażowania naszej sfery emocjonalnej i psychoseksualnej w proces chorobowy. Każdy z nas ma swój obraz i samoocenę, która dotyczy nie tylko stanu posiadania, ale też swojego ciała. A choroba onkologiczna jest niezwykle destrukcyjna dla ciała. I bardzo często w momencie diagnozy choroby nowotworowej w człowieku pojawia się lęk o skutki leczenia onkologicznego, takie jak utrata wagi, osłabienie, brak brwi i rzęs, wypadanie włosów i tego jak to wpłynie na wygląd. Podstawowe pytanie, jakie wtedy często pada to: „Jak będę wyglądać?".

Co się kryje za tym pytaniem?

Olbrzymi lęk przed tym, że nie będę atrakcyjna – czyli element drugiego obszaru seksualności: tożsamość psychoseksualna. Poziom uczucia niepokoju i lęku o wygląd, o to, jak będę odbierana przez mojego partnera, decyduje o tym, do jakiego poziomu zejdzie moja samoocena. Ta ilość pytań i niepewności powoduje, że w bardzo krótkim czasie przestajemy być tą samą osobą. Niby wciąż to jesteśmy my – mamy to samo imię i nazwisko, natomiast bardzo zmienia się nasza tożsamość psychoseksualna.

Już sama informacja o diagnozie jest destrukcyjna dla całego organizmu. Rozmawiałam niedawno na ten temat z moją 44-letnią pacjentką, u której na początku września zdiagnozowano raka piersi. Jest już po konsylium, ma założony port, od strony medycznej jest przygotowana do leczenia, ale jest też potwornie przerażona. Ma już kupioną perukę, umówioną wizytę na makijaż permanentny na brwi, robi wszystko, aby ubiec zmiany.

Opowiadała mi nawet, że lekarz prowadzący powiedział jej, że ma poczucie, jakby rozmawiali o medycynie estetycznej, a nie o onkologii. Ta historia to przykład lęku o zewnętrzne relacje, czyli trzeci obszar seksualności dotyczący relacji międzyludzkich. Ta pacjentka od momentu diagnozy do dzisiaj nie poszła na zwolnienie, codziennie pracuje i mówi, że to ratuje ją przed zwariowaniem. Ale ponieważ to praca zdalna, a w instytucji, w której pracuje, jest wiele kobiet – nie przyznała się do choroby. Obawia się reakcji i zachowania swoich koleżanek. Ma mocne przekonanie, że po półrocznym okresie leczenia uda jej się wrócić na swoje stanowisko pracy i uniknąć pytań, szeptów na korytarzu o jej sytuacji. Bardzo chciałabym, żeby jej się to udało, będę ją wspierać, ale szczerze mówiąc, nie wiem, czy to się uda. Ale to jest właśnie przykład obaw o relacje międzyludzkie.

O czym to świadczy?

Nad naszą rozmową wiszą uczucia i emocje – wszystkie dzieją się w korze mózgowej i czynią nas istotami ludzkimi. Uczucia to m.in. miłość, a każda diagnoza choroby onkologicznej zaburza możliwość realizacji miłości.

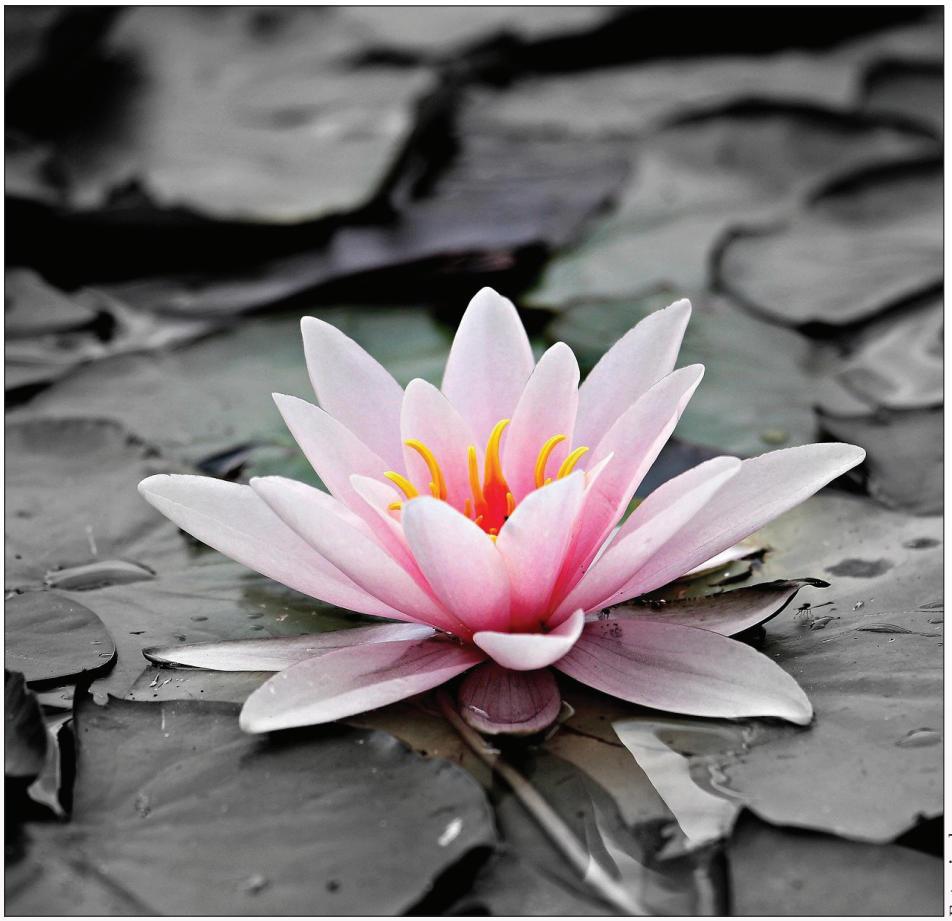
Niektórzy po diagnozie nie chcą o niej mówić nawet swoim bliskim, nie chcą, żeby cierpieli, nie chcą ich martwić. Ale taka sytuacja jak poważna choroba musi wyjść na światło dzienne. I niestety, przez ten czas stracony od początku diagnozy, gdy „już się wyda", mamy go zbyt mało. Bo wtedy z kolei ludzie, którzy nas kochają, muszą mieć czas, żeby uporządkować swoje emocje, odnaleźć się nowej sytuacji. Często słyszę od pacjentek: „Po diagnozie zostawił mnie mąż, nie wytrzymał, zostałam sama". Czasem powstaje pytanie, ile miał czasu, jakie miał szanse.

Kiedy myślę o życiu, chorobie, umieraniu i śmierci, zawsze kończy się to jednym wnioskiem: że miłość, choroba i śmierć są elementem tego samego procesu życiowego, cyklu, w którym się znajdujemy od urodzenia aż do śmierci. I to, w jaki sposób jesteśmy w tym naszym życiu, jak głębokie, mądre i prawdziwe relacje budujemy z naszymi dziećmi, rodzicami, partnerami, będzie owocowało w trudnych momentach. Warto rozumieć, jak bardzo ważne są w życiu relacje, dzielenie się przy rodzinnym stole swoimi sprawami, opowiadanie sobie o pierwszych porażkach, złym samopoczuciu, o tym jak minął dzień – to wszystko buduje nasz koniec.

Co to znaczy?

Potrzebujemy siebie nawzajem. Dużo mówi się o tym, jak na starość potrzebujemy dotyku, bliskości. Z badań przeprowadzonych w domach opieki społecznej wynika, że trzymanie za rękę chorego poprawia jego dobrostan. Nie bez powodu, kiedy rodzi się dziecko, kładzie się je na brzuchu matki – bo jedyną namacalną drogą porozumienia matki z dzieckiem na początku jest dotyk. A więc dotyk i miłość liczy się na początku życia i na końcu – obojętnie, czy to jest koniec fizjologiczny, czy to jest śmierć spowodowana ciężką chorobą.

Dramatyczny obraz umierania, jeżeli dzieje się w obliczu miłości, która była obecna w relacjach rodzinnych, boli tak samo, albo i bardziej,



Fot. pixabay.com

ale towarzysząc w umieraniu ukochanej osoby jest to cierpienie powinności wobec miłości, niepozostawiania tego człowieka samego w obliczu śmierci.

Jak rozmawiać w trudnych chwilach z umierającym człowiekiem?

Dużo myślałam o tym przy pacjentce, o której mówiłam na początku: co jej powiem, jak będę z nią rozmawiać – przecież jestem lekarzem, który ma świadomość skończoności swoich działań. Jak dam jej nadzieję? Jakież było moje zdziwienie, kiedy spędzając z nią czas, zorientowałam się, że ona wcale nie chce ode mnie żadnych słów pocieszenia, żadnych słów o chorobie. Nie pytała mnie, czy wyzdrowieje, czy umrze. Ona potrzebowała mojej obecności, mojego uśmiechu. Gdy wchodziłam do izolatki, w której umierała, jej niebieskie, duże oczy nabierały błysku i radości. Zawstydzało mnie to, ponieważ nie miałam świadomości swojej sprawczej siły. Ale jej to nie przeszkadzało. Liczyła się moja obecność.

Kiedy odeszła i mogłam na spokojnie przeanalizować, co się we mnie zmieniło na skutek bycia z tą rodziną w obliczu nieuleczalnej choroby, w obliczu śmierci, a później ciąży jej córki, którą prowadziłam i porodu, który odebrałam, doszłam do wniosku, że to są emocje wymiaru mistycznego. Każda śmierć przychodzi nie w porę. Ale najbardziej boli umieranie w samotności, co w dobie obecnej epidemii brzmi jeszcze dramatyczniej. Jednak COVID mamy od roku, a choroby onkologiczne były i będą zawsze. Dlatego musimy się zastanowić, czy towarzysząc umierającym, w pogoni za codziennością, pamiętamy o dbaniu o emocje i czy umiemy sobie radzić z uczuciami. ■

Wywiad powstał na podstawie wykładu „Rozmowy o codzienności, seksualności i seksie. O miłości, nadziei i śmierci" wygłoszonego przez dr Beatę Wróbel podczas V FORUM PSYCHOONKOLOGII, organizowanym przez Stowarzyszenie UNICORN w dniu 26 listopada 2020r.

Źródło: zdrowie.pap.pl