Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 3/280 2021

www.razemztoba.pl • Razem każdego dnia • Razem już 24 lata

Jak budować dobry związek?

„Nadajemy sens życiu”

więcej s. 12

Niewidzialna niepełnosprawność

więcej s. 14

ECUS zastąpi MOPS

więcej s. 24

Pandemia zmieniła także polszczyznę

Nowa sytuacja wymaga nowych określeń i tak też się stało w przypadku pandemii. Przez koronawirusa w języku polskim pojawiło się wiele nowych wyrazów, inne – do tej pory używane tylko przez specjalistów – weszły do codziennego użycia, popularna stała się też militarna retoryka. Nie zabrakło także memów i reakcji prześmiewczych, które pozwalają oswoić nieznaną, a przez to budzącą lęk rzeczywistość. Zdaniem Michała Rusinka, byłego sekretarza Wisławy Szymborskiej, a teraz prezesa fundacji jej imienia, ludzie dobrze poradzili sobie z tym zadaniem dzięki poczuciu humoru.

– Generalnie takie sytuacje jak pandemia to są sytuacje lękowe. Nagle cały świat się zmienia, nie wiemy, co będzie dalej, więc musimy sobie jakoś radzić. Myślę, że poradziliśmy sobie z tym całkiem nieźle i to w dużej mierze dzięki różnym zabiegom językowym. Możemy zakląć rzeczywistość i język właśnie do tego służy – mówi agencji Newseria Biznes Michał Rusinek. – Do naszego języka weszły różne określenia związane z koronawirusem, COVID-em, trochę określeń medycznych, np. tajemniczy szpital jednoimienny. Pojawiły się też kwarantanna i lockdown, z którym sobie nie poradziliśmy językowo, musieliśmy go zachować w wersji angielskiej.

Fot. newseria.pl

Namnożyło się określeń związanych z utrudnieniami okazji towarzyskich, których zostaliśmy pozbawieni podczas lockdownu – koronaparty, koronalia, koronaferie, powstały także koronakryzys, samoizolacja (dobrowolna kwarantanna), prześmiewczy „koronaświrus" czy nauczanie zdalne, hybrydowe i stacjonarne. Do codziennego użycia weszło też słowo „maseczka", do tej pory popularne wśród lekarzy i przedstawicieli innych zawodów, którzy stosowali takie zabezpieczenie jeszcze przed pandemią.

W języku polskich polityków dominowała metaforyka militarna: mówiono o ataku koronawirusa, tarczach antykryzysowych i finansowych czy o pracownikach medycznych jako znajdujących się na pierwszej linii frontu walki z pandemią. Michał Rusinek zwraca uwagę, że w języku angielskim takie określenie nie funkcjonowało, zamiast tego używano słowa „key", czyli „kluczowi".

– Kiedy zostaliśmy zamknięci w domu i zmuszeni do rozmów przez różnego rodzaju programy online, pojawiło się też sporo określeń związanych z ich nazwami – zwraca uwagę prezes Fundacji Wisławy Szymborskiej. – Akurat w Polsce Zoom nie jest bardzo popularny, ale w innych krajach, gdzie tak jest, bardzo mi się podoba określenie „zoombie" na kogoś, kto zbyt długo siedzi przed Zoomem i jest już trochę jak zombie. Właściwie wszyscy my, prowadzący zajęcia ze studentami, tak jak ja, jesteśmy takimi zoombie. Bardzo mi się podoba też mem przedstawiający Kartezjusza, który nie mówi: „Cogito ergo sum", tylko: „Covido ergo Zoom".

Przytacza też sytuację, z którą zetknął się osobiście podczas spotkania z dziećmi, również prowadzonego zdalnie za pomocą jednej z platform. Gdy zaczął mówić, jedno z dzieci krzyknęło: „Proszę pana, jest pan zmutowany". Chodziło o wyciszony mikrofon od angielskiego słowa „mute", ale po polsku znakomicie kojarzy się ono ze sferą związaną z wirusem.

– Wydaje mi się, że w innych językach kreatywność była nawet większa. Przykładowo w języku rosyjskim pojawiła się nowa kategoria „sididomcy", czyli ci, którzy siedzą w domu z powodu koronawirusa, albo „pogulyancy", czyli ci, którzy mimo wszystko chodzą na spacery w tym okresie – wymienia Michał Rusinek. ■

Źródło: newseria.pl

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

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

Janusz Komorowski
Paweł Rodziewicz
Mariusz Woźniak
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: 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 WCAG 2.1 już oficjalnie po polsku
9 Kraków bardziej dostępny
10 Zanurz się w lesie
11 Biegacze znowu pomogą
12 „Nadajemy sens życiu”
13 Zakupy bez barier
15 Wizyty w ZUS w PJM
16 ŚDS naprzeciw wyzwaniom
17 Zapisz dobro w testamencie
18 Edukacja dla wszystkich
19 Trenuj pamięć z bliskimi
32 Kina otwarte, ale nie dla każdego. Czy niewidomi i niesłyszący obejrzą filmy?
33 Daj z siebie choć 1%
34 Europejska strategia na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami na lata 2021-2030
36 Świadczenie uzupełniające. Nowy próg dochodowy
37 Dowód osobisty. Przed nami zmiana zasad
38 Avalon Extreme Ice Drift przegrał walkę ze zmianami klimatycznymi
39 „To jak spotkanie z Lewandowskim”
40 Konieczna hospitalizacja? To warto zabrać do szpitala
41 Wpływ pandemii na kręgosłupy Polaków
42 Jak budować dobry związek?

ELBLĄG

20 Badania zamku będą kontynuowane
21 „Rugby Łamie Bariery” z SOSW nr 1 ponownie na parkiecie
22 #SzczepimySię w Elblągu
23 Ruszyła budowa bloku operacyjnego w Szpitalu Miejskim
24 ECUS zastąpi MOPS

W REGIONIE

26 Gdańska Karta Mieszkańca ma coś dla Ciebie
27 Tacy sami, a ściana między nami
28 Szczęśliwy finał akcji #DziękiMedykom
29 Konferencje prasowe z językiem migowym

OKIEM NACZELNEGO

4 **Do zobaczenia**

ŚWIAT TERESY

5 **Europejski Zielony Ład w gospodarce**

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

6 **Wózek wieź do kasy...**

PATRONAT „RAZEM Z TOBĄ”

14 **Niewidzialna niepełnosprawność**

Dziś dzień, kiedy sam nie wiem, czy się żegnać, czy mówić do widzenia. Numer „Razem z Tobą", który aktualnie trzymacie Państwo w ręku, jest ostatnim, jaki wydajemy w ramach trzyletniej umowy z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Odkąd przyszedłem do redakcji w 2009 roku, po dziś dzień, zrealizowaliśmy tych projektów 7. Przez te wszystkie lata pismo ukazywało się w różnym nakładzie i częstotliwości. Wszystko uzależnione było od projektów, ich rozstrzygnięć i niejednokrotnie przedłużających się procedur konkursowych. Były więc okresy, kiedy Czytelnicy na nowe numery gazety musieli swoje odczekać. Jednak za każdym razem, prędzej czy później, przychodziła dobra nowina i mogliśmy rozpocząć przygotowania poszczególnych numerów, zaplanowanych do wydania. Praca tym trudniejsza, gdy przychodziło zmierzyć się z czasowością treści, które miały pojawić się w poszczególnych numerach.

Zawsze stałem na straży tego, by Czytelnicy otrzymali pismo z możliwie najbardziej aktualnymi materiałami. Drugą żelazną zasadą pisma jest jego różnorodność tematyczna. Warto również wspomnieć, że jeszcze kilka lat temu na stronie internetowej naszego pisma (a więc źródła, skąd selektywnie czerpane są treści do zamieszczenia w drukowanej wersji) ukazywało się ok. dziesięciu-piętnastu tekstów dziennie. Wraz ze startem nowej strony internetowej, a co za tym idzie, trwającym po dziś dzień rozwojem redakcji internetowej, tych treści robiło się coraz więcej. Dziś jest to nawet ok. czterdziestu materiałów na dobę. Jak więc widać, dziś zasoby potencjalnych treści do wersji drukowanej pisma są niewspółmiernie obszerniejsze, niż jeszcze kilka lat temu.

Ciągłe podnoszenie poprzeczki co do portalu „Razem z Tobą" sprawiło, że nastał moment, kiedy należało sobie zadać pytanie: „Czy jeszcze można więcej?". Odpowiedź brzmiała: „Tak, ale...". Tym „ale" okazało się być wydanie drukowane „Razem z Tobą". Jak już wspomniałem wyżej, czasopismo – a konkretniej jego odpowiednie przygotowanie: począwszy od wyboru tekstów po skład i korektę oraz dystrybucję – pochłania sporo czasu. Tymczasem włączył mi się „tryb online" i zdałem sobie sprawę, że na przygotowanie pisma do druku w kształcie takim, jaki chciałbym, by Państwo je otrzymywali, najzwyczajniej brakowało czasu, a czasami i sił.

„Robienie gazety" na szybko i bez odpowiedniej oprawy nie wchodziło w grę – choć muszę przyznać się Państwu, że był moment, kiedy tak parę numerów powstało. Wymuszone to było wieloma czynnikami – od kadrowych po techniczne – i nie było wówczas innego wyjścia. Sam jestem wobec tych wydań bardzo krytyczny, choć nikt nigdy nie zwrócił uwagi, że są mniej atrakcyjne niż poprzednie. Może więc nie było z nimi aż tak źle?

Żeby uniknąć podobnych sytuacji, a jednocześnie nie zamykać drogi rozwoju portalowi, dwa lata temu podjąłem decyzję, że wydawanie wersji papierowej zlecę jednemu z dziennikarzy zatrudnionych w redakcji. Jako naczelny od tej pory zatwierdzałem poszczególne materiały, plan gazety oraz jej ostateczny kształt. Naturalnym wyborem osoby, która miałaby zająć się wydawaniem pisma, była Monika, która to jako jedyna ze wszystkich na stałe zatrudnionych w redakcji „czuła papier". Rozwiązanie to pozwoliło mi dalej pracować nad rozwojem treści, które mogą Państwo czytać codziennie na razemztoba.pl.

Tak też doszliśmy do momentu, w którym wracam do pierwszego zdania tego tekstu. W październiku ubiegłego roku PFRON ogłosił nowy konkurs, w którym naturalnie wzięliśmy udział, chcąc zapewnić ciągłość wydawania pisma i portalu. Jako redaktor naczelny jestem z ramienia wydawcy – Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych – osobą odpowiedzianą za wniosek, jego złożenie, napisanie oraz rozliczenie. Jak się okazało po wielu tygodniach, kiedy Fundusz ogłosił wyniki konkursu, nasz wniosek został oceniony negatywnie. Po analizie kart oceny merytorycznej wniosku dotarło do mnie, skąd taka decyzja. I tutaj znów muszę się Państwu do czegoś przyznać: za taki obrót sprawy jestem sam odpowiedzialny, a konkretniej za błędy, które znalazły się we wniosku. W tych trudnych pandemicznych czasach zabrakło nadzoru i dodatkowych par oczu, które z pewnością zwróciłyby uwagę na rzeczone nieścisłości.

Wraz z wydawcą stoimy w przekonaniu, że popełnione błędy są możliwe do poprawy bez większych zmian w projekcie i wpływu nań – stąd złożyliśmy odwołanie. Na dzień oddania tekstu nie ma jeszcze decyzji względem naszej sprawy. Wierzymy jednak, że zakończy się ona pomyślnie i już niebawem będziemy mogli przez kolejne trzy lata wydawać dla Państwa „Razem z Tobą" w wersji papierowej. A tym donioślejszy będzie to dla nas czas, zważywszy, że w 2022 roku minie 25 lat, odkąd „Razem z Tobą" ujrzało światło dzienne.

Dziś mówię Państwu do zobaczenia i zachęcam do codziennego odwiedzania nas w sieci. Tam jesteśmy #CodziennieRazemzTobą. I zapewniam Państwa, że nawet najgorszy scenariusz nie zakłada opcji, by wersja internetowa naszego pisma zamilkła, a w „druk" i pomyślność decyzji wierzymy.

Rafał Sutek

Europejski Zielony Ład w gospodarce

Europa buduje Zielony Ład, który ma zapobiec katastrofie przyrodniczej i ratować życie na Ziemi. Nie osiągnie się tego bez fundamentalnych zmian w gospodarce, w tym w budownictwie oraz transporcie. Kryją się tam ogromne możliwości oszczędzania energii, zasobów naturalnych, a przede wszystkich ograniczenia ilości niedegradowalnych odpadów.

TERESA BOCHEŃSKA

Istota planowanej zmiany w polityce gospodarczej polega na wprowadzeniu w życie zasady obiegu zamkniętego. Zasada ta ma być zastosowana w całym przemyśle wytwórczym i przetwórczym, budownictwie i transporcie, przynosząc w efekcie oszczędność energii, wody, surowców naturalnych. W Unii będą obowiązywać nowe zasady i priorytety:

• głównym celem będzie wspieranie rozwoju nowych rynków produktów o zamkniętym cyklu życia i neutralnych dla klimatu,

• nastąpi obniżenie emisyjności i modernizacja energochłonnych gałęzi przemysłu, takich jak produkcja stali i cementu, przy czym produkcja stali w 2030 roku ma być bezemisyjna;

• priorytetem będzie ograniczanie i ponowne wykorzystanie materiałów, zanim zostaną poddane recyklingowi,

• ustanowione zostaną minimalne wymogi zapobiegające wprowadzaniu na unijny rynek produktów szkodliwych dla środowiska, niedopuszczalne będą fałszywe informacje dotyczące ekologiczności produktów lub usług,

• wykorzystanie energii i zasobów naturalnych będzie monitorowane i optymalizowane.

Gospodarka obiegu zamkniętego polega m.in. na długotrwałym użytkowaniu produktów. Powstaną nowe modele biznesowe oparte na produkowaniu towarów i wynajmowaniu usług, które pomogą odejść od produktów jednorazowego lub ograniczonego użytku. Pokazane zostaną korzyści dla konsumentów płynące z systemów zwrotu zużytych produktów. Zachęci to ludzi do przekazywania urządzeń – telefonów komórkowych, tabletów lub ładowarek – do recyklingu. Ogromną ilość odpadów stanowią opakowania. Komisja zaproponuje środki mające zapewnić, aby do 2030 r. wszystkie opakowania w UE nadawały się do ponownego wykorzystania lub recyklingu. W pierwszej kolejności zasady te obejmą najbardziej zasobochłonne sektory gospodarki, takie jak: przemysł odzieżowy, budownictwo, elektronika, tworzywa sztuczne.

W budownictwie już się dużo dzieje. Program Zielonego Ładu w dziedzinie budownictwa zakłada: projektowanie budynków zgodne z gospodarką o obiegu zamkniętym, ceny energii z różnych źródeł zachęcające do budowy energooszczędnych budynków, lepsze uodparnianie budynków na klimat, surowe egzekwowanie przepisów dotyczących charakterystyki energetycznej budynków.

Bardzo duży nacisk kładzie się na renowację starych budynków: nie wyburzać, ale rewitalizować, remontować i modernizować, dając im drugie życie.

Unia chce przy tym zadbać o potrzeby najuboższych mieszkańców. Szczególną uwagę poświęca renowacji mieszkań socjalnych, aby pomóc gospodarstwom domowym, które mają trudności w opłaceniu rachunków za energię – pomóc w utrzymaniu ciepła w mieszkaniu poprzez ocieplanie budynków. Te działania mają objąć 50 milionów konsumentów. Oprócz mieszkań socjalnych preferowana ma być renowacja szkół i szpitali.

Efekty tych działań widać już w wielu naszych miastach: całe pierzeje ulic, szkoły, inne budynki publiczne cieszą oczy nowymi elewacjami dzięki ociepleniu ścian, co skutkuje także oszczędnością energii na ogrzewanie. Unia przeznaczy na to dużo środków – według założeń programu obecny poziom renowacji budynków publicznych i prywatnych powinien co najmniej się podwoić.

Zmiany w transporcie

Ogromny wpływ na klimat ma transport. Odpowiada za jedną czwartą emisji gazów cieplarnianych w Unii i wartość ta wciąż rośnie. Udział poszczególnych środków transportu jest różny: kolej 0,5%, transport lądowy 71,7%, transport wodny 13,4%, lotnictwo 13,9%, inne – 0,5%. Zielony Ład zakłada zmniejszenie tych emisji o 90% do 2050 r.

Jak widać, najbardziej szkodliwy jest transport drogowy. Stąd planowane działania: przerzucenie ładunków z transportu drogowego na kolejowy i wodny, wprowadzenie pojazdów niskoemisyjnych, napędzanych paliwami alternatywnymi, przygotowanie do 2025 r. około 1 mln publicznych stacji ładowania i tankowania do obsługi 13 mln bezemisyjnych i niskoemisyjnych pojazdów spodziewanych na drogach europejskich, ustanowienie surowszych norm zanieczyszczeń emitowanych przez samochody, a także skuteczniejszych systemów opłat drogowych w UE. Na uwadze jest też transport publiczny w miastach. Duże nadzieje pokłada się tu w cyfryzacji. Systemy inteligentnego zarządzania ruchem mają sprawić, żeby transport stał się bardziej wydajny i ekologiczny.

Drugim wyzwaniem w obszarze transportu jest lotnictwo. Stwierdzono, że w przestrzeni powietrznej panuje ogromny bałagan i postanowiono ją uporządkować. Jednolita europejska przestrzeń powietrzna powinna znacznie ograniczyć emisje pochodzące z transportu lotniczego – nawet o 10%. Wskazane jest ograniczenie lotów: ceny biletów powinny uwzględniać koszty środowiska. Sytuację ma też poprawić zmniejszenie bezpłatnych uprawnień dla przedsiębiorstw lotniczych w ramach handlu uprawnieniami do emisji. Należy również poprawić jakość powietrza w pobliżu lotnisk.

Te opisane wyżej kierunki działań oczywiście dotyczą także Polski i mają odbicie w Krajowym Planie Odbudowy, który po zaakceptowaniu przez Komisję Europejską będzie podstawą do otrzymania środków unijnych na te cele w okresie finansowania w latach 2021-2027. ■

Źródło: ec.europa.eu

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.

Wózek wieź do kasy...

To słowa z piosenki w jednym z programów dla dzieci, które kiedyś oglądała Jula. Ten konkretny odcinek był o zakupach w supermarkecie. I właśnie o tym będzie. Nie o zakupach, ale o kasach. Kasach pierwszeństwa konkretniej.

Z założenia ten twór to udogodnienie. To pewność, że mając, z różnych przyczyn, problem z dłuższym staniem w kolejce, nie będzie trzeba tego robić, tylko sprawnie i bezpiecznie zapłacić poza kolejnością.

We mnie jednak kasy pierwszeństwa zawsze budzą więcej niepewności niż pewności. I zdecydowanie więcej niepokoju niż bezpieczeństwa. W rezultacie często ich zwyczajnie unikam. Zastanowiłam się więc dlaczego.

Mówią, że podróże kształcą. Mają rację. Nie, żebyśmy byli wielkimi podróżnikami, ale mieliśmy okazję sprawdzić, jak działa ten system pierwszeństwa w Hiszpanii i Anglii. Otóż działa. I tyle wystarczy powiedzieć, bo tyle też wymaga się od niego. Żeby działał. Powiem więcej, chyba dopiero pobyt za granicą uświadomił nam, jak wygodne i potrzebne jest to rozwiązanie.

Tam usługa wychodzi do ludzi. Nie zakodowałam chyba nawet w marketach oznaczeń, która kasa jest kasą pierwszeństwa. Myślę, że są, ale pewna być nie mogę. Dlaczego? Bo nie zdążyłam się nigdy przyjrzeć. Niezależnie od długości kolejki, kiedy tylko się w niej pojawialiśmy z Julą, nie wiadomo skąd nagle wynurzał się pracownik sklepu, który, idąc do zamkniętej w tym czasie kasy (zawsze są jakieś zamknięte), wołał do nas z daleka, żebyśmy podeszli.

I po obsłużeniu nas z tej kasy wychodził. Nikt inny z kolejki się nie rzucił, bo kasa obok się otwiera, widać takie praktyki są tam powszechne. Może to kultura ludzi, może polityka sklepu – nie wiem i nieistotne tak naprawdę. Ważne, że działa tak jak powinno.

Tymczasem u nas oznaczenia są, a i owszem. Jedna, dwie, czasem nawet trzy kasy (w zależności od wielkości sklepu) mają dumnie brzmiący status kasy pierwszeństwa z wszelkimi potrzebnymi do identyfikacji owego udogodnienia symbolami. Ale na tym z reguły cała zabawa się kończy. Bardzo rzadko zdarza się, że w kasie jest ktoś z pracowników. I ok, można by pomyśleć, że może jest ktoś, kto wypatruje, czy jest potrzeba do niej podejść. Ale nie. Jest po prostu pusta. Kasa pierwszeństwa w naszym Carrefourze np. jest dla mnie zawsze zagadką. Niby jest, a jakoby nikogo nie było... Że posłużę się wieszczem naszym Janem i jego Trenem VIII bodajże, (dobra, nie, że tak dobrze pamiętam, sprawdziłam, że VIII). Ilekroć próbuję (w okresach newralgicznych pod kątem długości kolejek, czyli w okolicach Świąt i w soboty przed niehandlową niedzielą) skorzystać z jej udogodnień, kiedy jestem z Julą – pusto.

Nie chcę być niesprawiedliwa, może, powtarzam, może, raz czy dwa zdarzyło się, że faktycznie ktoś tam był i nas obsłużył, kiedy podeszliśmy, nie stojąc w kolejce. Sami, trochę na siłę i czując na sobie zabójcze spojrzenia osób stojących w kolejce. Założę się, że to ci sami, którzy stają na miejscach dla niepełnosprawnych, „bo ja tylko na chwilę".

Zresztą kasy w pozostałych Biedronkach, Lidlach i innych są też i owszem, ale nie służą tym, którym powinny. Są też sklepy, które, jak dowiedzieliśmy się od pani przy kasie, nie prowadzą polityki obsługiwania osób niepełnosprawnych poza kolejnością. Po prostu. TK Maxx na przykład, mój ukochany zresztą sklep. Przynajmniej jest jasność, choć czasem wystarczyłoby zwyczajnie po ludzku być życzliwym i pochylić się nad ludzką potrzebą, a nie zasłaniać regulaminem (już abstrahując od niego).

Bo nie wymagam już, żeby, jak zdarzyło nam się nie raz w Hiszpanii, pani wyszła z kasy i dała Julce lizaczka, tak zwyczajnie, z życzliwości. Już bez przesady. Czasem wystarczy po prostu być i widzieć.

U nas, jeżeli kasa jest otwarta, to kolejka w niej stojąca nie jest kolejką osób uprzywilejowanych. To kolejka spryciarzy. I ok. Kiedy nie ma innych osób, to nie ma problemu. Ale gdy się pojawiają, to zaczyna się przepychanka. Nie raz zdarzało mi się w takiej kasie mijać ludzi i grzecznie, acz stanowczo wchodzić z wózkiem przed nich. Początkowo liczyłam na kasjerkę, że mnie może z kolejki poprosi, skoro widzi z wózkiem, a obsługuje kasę pierwszeństwa, ale nie... Może raz też mi się kiedyś to zdarzyło, ale zdecydowanie nie jest to zasadą.

I też nie wiem, czy wynika z wrażliwości samej osoby w kasie, czy polityki sklepu. Nieważne. Ja nie jestem osobą, która czuje się komfortowo w takiej sytuacji, naprawdę wolę postać w kolejce, niż pchać się, rozpychać łokciami i walczyć o swoje. Ludzie stojący przede mną nagle bardzo mocno skupiają się na swoich zakupach i tym co przed nimi, bo przecież, gdyby się obejrzeli, może bym ich poprosiła, żeby mnie przepuścili. Raz usłyszałam nawet od jednej pani, że każdy przecież miał dziecko w wózku, więc nie wie, o co mi chodzi... Pamiętam, że ucieszyłam się nawet wtedy, że Jula nie wygląda

najwyraźniej jak dziecko z niepełnosprawnością, a jedynie kilkuletnie dziecko w wózku (nieco większym), którego rodzice najwyraźniej nie mają ochoty zachęcać do chodzenia.

Pamiętam sytuację kilka lat temu, z IKEA, gdzie kas pierwszeństwa jest dużo, był jakiś dzień z tych obleganych bardzo – mnóstwo ludzi i gigantyczne kolejki. Naprawdę gigantyczne. Po same magazyny (jeżeli ktoś ma obraz tego, jak to daleko). Byliśmy z Julą i gdy natrafiłam na koniec kolejki (w kasie pierwszeństwa), to już wiedziałam, że nie będzie wesoło. Mówię sobie, trudno, pcham się, dotarłam na początek i stanęłam za paniami w ciąży, nie oglądając się za siebie. Po drodze zgarnęłam z kolejki panią w bardzo wyraźniej ciąży, która karnie stała w kolejce, tak jak ja, pewnie nie chcąc przepychać i kłócić się z ludźmi. Może mogła zostać w domu, może nie musiała biegać po sklepach, skoro taki brzuch, ale to właśnie po to są dla niej udogodnienia, że jak ma taką potrzebę, wie, że będzie mogła z nich skorzystać i chętniej wychodzi.

Tak więc podeszłyśmy razem do początku kolejki i zanim dotarłyśmy do kasy, okazało się z rozmowy, że te wszystkie panie stojące z przodu mają ten sam dyskomfort, co my, czując na sobie wzrok zawistnych ludzi dookoła. Tak nie może być, bo udogodnienia są dla osób, którym są one niezbędne, które często bez nich nie dałyby rady w ogóle, ale nie tylko jest im dzięki temu łatwiej.

Każdy dąży do ułatwiania sobie życia, to normalne, ale nie róbmy tego kosztem innych, tych, którzy nie umieją się bronić. I kiedy stoi za nami w kasie ktoś, kto ma fizycznie w życiu trochę trudniej niż my, nie rozglądajmy się za regulaminem sklepu i znacznikami na kasie. Bądźmy zwyczajnie życzliwi i przepuśćmy go. Bo udogodnień dla osób niepełnosprawnych jest coraz więcej, to prawda, ale musi za nimi iść wsparcie ludzi wokół. A jeżeli problem jest w tak prostej sprawie jak kasa w sklepie... ■

W tym roku bez żadnych oporów możemy powiedzieć, że zima zaskoczyła nie tylko drogowców, ale i całe społeczeństwo. Pierwszy raz od lat mieliśmy zimową aurę, jaką znaliśmy jeszcze z lat dziewięćdziesiątych i wczesnomilenijnych. Szkoda tylko, że święta były tradycyjnie „jesienne", ale później już było tylko lepiej. Jakże mogłoby być pięknie, gdyby nie ta pandemia. Otóż to, koronawirus stał się dziś bardzo dobra wymówką i usprawiedliwieniem na wiele sytuacji. „Nie mogę, bo koronawirus", „Nie dam rady, bo pandemia", „Muszą Państwo poczekać dłużej, bo sytuacja epidemiczno-sanitarna", „Tylko zdalnie, bo koronawirus", „Poprosimy o telefon, oddzwonimy. Jesteśmy zamknięci, bo wirus". Takich odpowiedzi można by mnożyć. Średnio tygodniowo napotykamy się na nie kilkukrotnie w różnych kombinacjach. I co ciekawe, zazwyczaj dotyczą one wielu instytucji i urzędów szczebla państwowego, ale i nierzadko też prywatnego. Gdy jednak sprawa dotyczy przeciętnego Nowaka, to już termin – rzecz święta i tutaj nie może być mowy o żadnej zwłoce. Zresztą, jeśli chodzi o sprawiedliwość w tej materii, to nigdy jej nie było. Urząd czy instytucja publiczna zawsze była na uprzywilejowanej pozycji. Terminy obowiązują tyko w jedną stronę, a pośpiech – w drugą. Zatem, spiesz się obywatelu, byś nie został ukarany, a przy okazji poczekasz, bo urząd ma czas, a jak trzeba to i więcej czasu. Kiedyś mówiło się, że paluszek i główka to szkolna wymówka – dziś proponuję zastąpić je: „Bo koronawirus".

W jednej z ogólnopolskich telewizji ostatnimi czasy pojawił się reportaż o nastolatkach, którzy pobili niepełnosprawnego mężczyznę. Kiedy mieszkańcy, którzy doskonale znali pobitego, postanowili wziąć sprawy w swoje ręce, gdyż odpowiednie służby do wyjaśniania tego typu spraw jakoś miały chyba ważniejsze sprawy na głowie, to młodzieńcy już nie byli tacy „mocni". Wręcz matka jednego z nich we wspomnianym reportażu wspominała, że „syn nie ma teraz życia, boi się wyjść na dwór". Moim zdaniem, słusznie! W starożytności istniało coś takiego jak Kodeks Hammurabiego, w którym znalazło się słynne stwierdzenie: „Oko za oko. Ząb za ząb". W Dekalogu z kolei przybrano bardziej „humanitarne" określenie: „Nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe". Pomyślmy, jak wiele przestępstw byłoby mniej, jakby sprawcy mieli świadomość, że spotka ich to samo, co uczynili drugiemu.

Przed nami najważniejsze ze świąt w polskim kalendarzu – majówka. Jeszcze do niedawna social media zsypane były zdjęciami „morsiej aktywności", a już na horyzoncie czeka grillowanie. I tutaj mam wrażanie nie działa określenie „bo koronawirus", a liczą się tradycja i dobrze schodzony napój, a także chrupiąca kiełbaska i soczysta karkówka.

ERKON
ELBLĄSKA RADA KONSULTACYJNA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
KRS 0000014250
Przekaż nam swój 1%

WCAG 2.1 po polsku

Fot. pixabay.com

WCAG (Web Content Accessibility Guidelines) to standard, który określa, jak tworzyć strony internetowe i aplikacje mobilne, aby wygodnie mogły z nich korzystać osoby z niepełnosprawnościami. WCAG to jeden ze standardów sieciowych stworzonych przez Konsorcjum W3C.

Zgodnie z zapisami ustawy o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych podmiotów publicznych, wszystkie strony internetowe i aplikacje mobilne podmiotów publicznych muszą być dostępne cyfrowo – czyli zgodne z WCAG. Taki obowiązek prawny dla stron internetowych istnieje już od 2015 r., a dla aplikacji mobilnych zacznie obowiązywać od 23 czerwca 2021 roku.

Tłumaczenie WCAG 2.1 na język polski to efekt kilkunastu miesięcy pracy wielu polskich specjalistów ds. dostępności cyfrowej, w tym pracowników Centrum GovTech. Z dokumentem można zapoznać się na stronie w3.org. ■

Red.

Powołano Sejmik Osób Niepełnosprawnych Województwa Śląskiego

Uchwałą Zarządu Województwa Śląskiego powołano na pierwszą kadencję Sejmik Osób Niepełnosprawnych Województwa Śląskiego. Spośród 67 zgłoszeń komisja wybrała 35 przedstawicieli organizacji pozarządowych aktywnie działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami.

Powstanie sejmiku ma przyczynić się do integrowania lokalnych środowisk osób niepełnosprawnych, nadawania kierunków regionalnej polityce w tym zakresie oraz tworzenia warunków dla ich aktywnego udziału w życiu społecznym, zawodowym i rodzinnym.

Powołane osoby pochodzą ze wszystkich siedmiu okręgów wyborczych, odpowiadających okręgom do Sejmiku Województwa Śląskiego zarówno pod względem zasięgu terytorialnego, jak również liczby reprezentantów. Członkowie sejmiku mogą między innymi składać wnioski i zapytania do organów samorządu terytorialnego szczebla wojewódzkiego. Praca ma charakter społeczny.

Pełny skład Sejmiku Osób Niepełnosprawnych Województwa Śląskiego został zamieszczony w Biuletynie Informacji Publicznej. ■

Oddział Śląski PFRON

Trzecie posiedzenie Rady Dostępności

Przedstawiciele środowiska osób z niepełnosprawnościami oraz instytucji państwowych i organizacji pozarządowych po raz kolejny spotkali się, aby wspólnie rozmawiać o stanie realizacji Programu Dostępność Plus oraz kierunkach jego rozwoju w 2021 roku. Spotkanie zorganizowano online. Radzie Dostępności przewodniczyła wiceminister funduszy i polityki regionalnej Małgorzata Jarosińska-Jedynak.

Pandemia znacząco zmodyfikowała uwarunkowania realizacji niektórych projektów, w tym związanych z Programem Dostępność Plus. Jednocześnie pokazała ona możliwości i konieczność odpowiedzi na nowe, zaistniałe wyzwania.

– Okres pandemii to mimo wszystko czas intensywnej realizacji działań w ramach Programu Dostępność Plus. To głównie czas poświęcony pracy nad wdrażaniem ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami – mówiła wiceminister Małgorzata Jarosińska-Jedynak.

Jarosińska-Jedynak dodała, że kontynuowane były działania związane z przeglądem prawa w zakresie poprawy zapewniania dostępności, przygotowaniem systemu raportowania o stanie dostępności przez wszystkie podmioty publiczne oraz prace związane z przygotowaniem postępowania skargowego oraz procesu certyfikacji dostępności dla przedsiębiorców i organizacji pozarządowych. Wiceminister wspomniała także o aktualnych projektach, konkursach i inicjatywach wspierających dostępność. ■

Źródło: funduszeeuropejskie.gov.pl

Fot. pixabay.com

Nowoczesny transport w Białymstoku

Fot. bialystok.pl

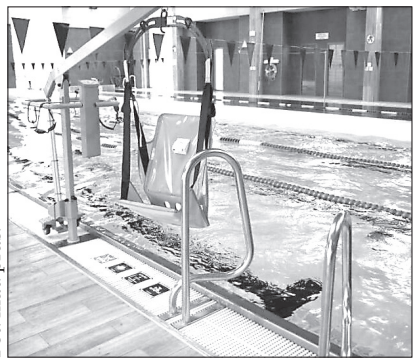
– Bus jest nowoczesny, bezpieczny, jednocześnie może przewozić trzy osoby na wózkach inwalidzkich. Dzięki niemu uczniowie i wychowankowie placówki będą mogli częściej jeździć na zajęcia rehabilitacyjne, hipoterapię. Będą mieli łatwiejszy dostęp do wydarzeń, które pozwolą rozwijać ich funkcjonowanie społeczne – powiedział zastępca prezydenta miasta Białystok Rafał Rudnicki.

Bus jest już wykorzystywany w codziennym życiu placówki. Zespół Placówek Szkolno-Wychowawczych w Białymstoku mieści się przy ulicy Krakowskiej 19. W jego skład wchodzi Szkoła Podstawowa nr 35 Specjalna oraz Ośrodek Rewalidacyjno-Wychowawczy.

Bus został kupiony za pieniądze z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i Miasta Białystok w ramach programu „Wyrównywanie różnic między regionami III" (likwidacja barier transportowych). PFRON przekazał na ten cel 195 tys. zł, a miasto – 140 tys. zł. ■

Kamila Bogacewicz / bialystok.pl

Kraków bardziej dostępny



Fot. mat. pras.

Dzięki wspólnej inicjatywie Fundacji Mali Siłacze, Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia UMK, Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie oraz Krakowskiego Biura Festiwalowego, w pięciu lokalizacjach na terenie Krakowa zamontowane zostały łóżka służące do przewijania osób z niepełnosprawnościami.

Udogodnienia pojawiły się w obiektach będących w zarządzie ZIS: Stadion Miejski im. Henryka Reymana (ul. Reymonta 20), Kärcher Hala Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych (al. Focha 40), Centrum Rozwoju Com-Com Zone Prokocim (ul. Kurczaba 29) oraz w dwóch budynkach nadzorowanych przez KBF (przy ul. Powiśle 11 oraz na os. Zgody 7).

Inicjatywę montażu łóżek, służących do przewijania osób z niepełnosprawnościami, zapoczątkowała Fundacja Mali Siłacze, która przedstawiła trudności, z jakimi codziennie mierzą się opiekunowie tych osób. Następnie Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia UMK w grudniu 2020 r. zakupił łóżka i we współpracy z fundacją oraz jednostkami miejskimi wybrał lokalizacje na terenie Krakowa, w których te łóżka zostały zamontowane. Do montażu zostały wybrane budynki miejskie znajdujące się w różnych częściach miasta, tak aby zapewniać realne wsparcie dla mieszkańców z różnych stron Krakowa. ■

UM Kraków

Łódzka poradnia bez barier

– Powstała poradnia w wyjątkowy sposób dedykowana była osobom z różnymi niepełnosprawnościami. W ramach remontu z poradni zniknęły bariery architektoniczne – przychodnia została wyposażona w nowe wejście bez barier dla osób posiadających dysfunkcje narządu ruchu, wnętrze poradni zostało wykonane w taki sposób, aby ułatwić poruszanie się osobom słabowidzącym (m.in. kontrastowe kolory czerń-biel), blat rejestracji został obniżony, aby umożliwić osobom poruszającym się na wózkach bezproblemowe porozumiewanie się z pracownikami rejestracji. Poradnia „Garnizonowa" wyposażana jest również w system umożliwiający bezproblemowe porozumiewanie się osobom głuchoniemym z pracownikami poradni: tablet z dostępem do tłumacza języka migowego – mówi Marta Nowacka z Miejskiego Centrum Medycznego „Polesie".

Przed remontem wejście do poradni było wspólne z mieszczącą się w tym budynku biblioteką oraz siedzibą MOPS. Dziś jest nowe, niezależne. Jest to ważne chociażby ze względów epidemicznych. ■

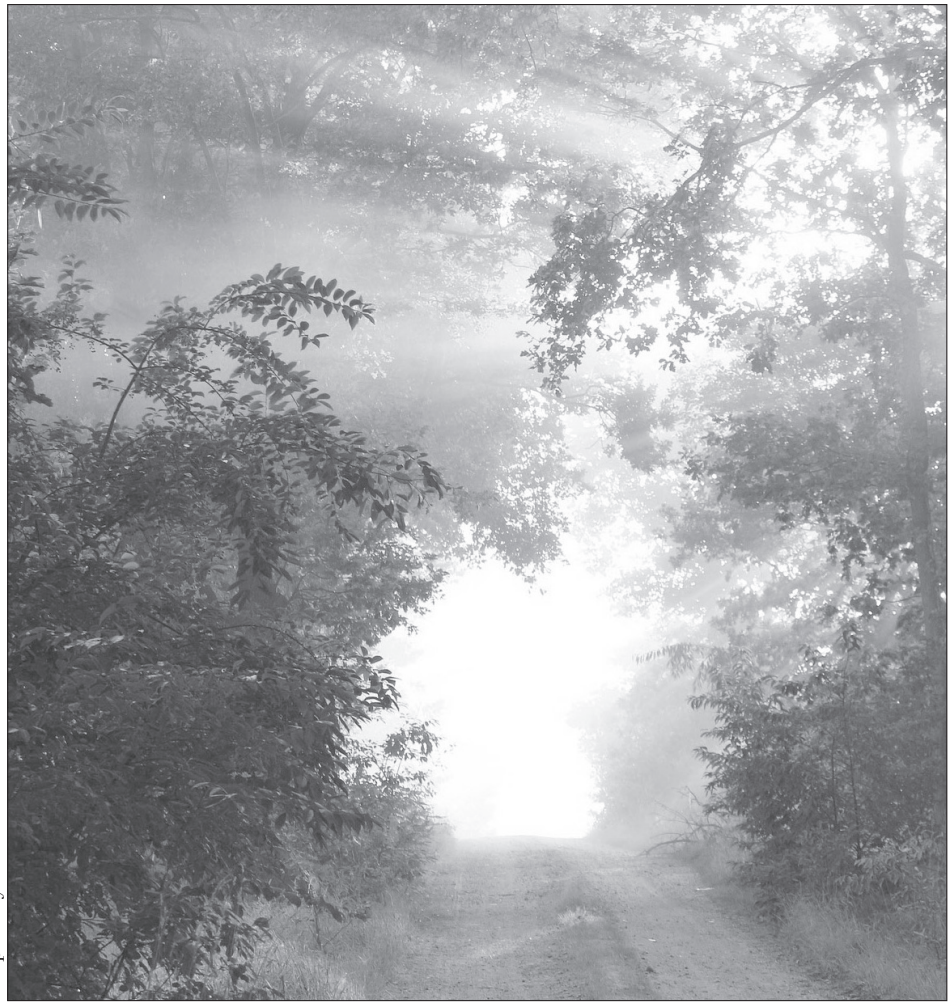
UM Łódź

Fot. Paweł Łacheta / UM Łódź

Zanurz się w lesie

Las to apteka dla zdrowia i kreatywny plac zabaw dla dzieci. Las to miejsce, które możesz zwiedzać, jak muzeum, możesz spacerować, biegać, ale możesz też, i do tego cię zachęcam, zanurzyć się w nim wszystkimi zmysłami, całym ciałem, jak w kojącej wodzie. Stać się na chwilę jednością z otaczającym cię światem przyrody. Takie zanurzenie wszystkimi zmysłami w atmosferze lasu nazywamy kąpielami leśnymi, które w Japonii znane są jako shinrin – yoku.

MARZENA ŻACHOWSKA



Fot. pixabay.com

Czym jest atmosfera lasu?

To substancje o szczególnych zdrowotnych właściwościach, mikroorganizmy i produkty organiczne (fitoncydy, bioaerozol, olejki eteryczne, bakterie glebowe), którymi nasycone jest leśne powietrze. To nasłonecznienie, barwy i kształty łagodne dla naszych oczu. To także dźwięki, faktury i bliskie sercu krajobrazy.

Wszystko to sprawia, że możesz się odprężyć, poprawić swoje samopoczucie, wesprzeć organizm w walce z chorobami. Liczne badania dowodzą, iż przebywanie w lesie redukuje stres, obniża ciśnienie, obniża poziom cukru, pobudza układ immunologiczny, poprawia jakość i długość snu, wpływa na zdolności poznawcze, w tym uwagę, koncentrację i pamięć. W czasie nasilonego stresu relaksuje, obniża poziom niepokoju, przygnębienia, gniewu.

Jak to zrobić, by w pełni wykorzystać zdrowotne walory lasu?

Możesz wybrać się na spotkanie z przewodnikiem kąpieli leśnych, który pomoże ci stopniowo, z uwagą otworzyć zmysły z wykorzystaniem sprawdzonych metod i technik, z którymi krok po kroku przejdziesz każdy ważny etap kąpieli leśnej bez potrzeby kontroli czasu i miejsca. Możesz też zrobić to samodzielnie, wykorzystując swoje zasoby, przygotowując się do uważnego bycia w lesie dzięki dostępnym na rynku książkom, poradnikom czy artykułom.

Możesz zrobić to w samotności, realizując potrzebę bycia sam na sam z lasem, możesz zabrać całą rodzinę i zapraszając ją do różnych leśnych aktywności, zadbać, by doświadczali jej słuchem, smakiem, węchem, dotykiem, wzrokiem. Warto wykorzystać opracowywane przez przewodników kąpieli leśnych tzw. „zaproszenia", ćwiczenia medytacyjno-uważnościowe, ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne.

Najprościej – po prostu pobądź w lesie. Znajdź miejsce, które będzie do ciebie przemawiać, spodoba ci się w jakiś spontaniczny sposób i zatrzymaj się tam na dłużej. Usiądź, połóż się i po prostu bądź. Nie zerkaj do komórki. Obserwuj otaczającą cię przyrodę, dotykaj, wąchaj, badaj faktury, wsłuchuj się w leśne odgłosy. Nie spiesz się. Możesz właściwie robić cokolwiek chcesz: medytuj, czytaj, leniuchuj. Według profesora Qing Li, eksperta w dziedzinie medycyny leśnej, dobrze być w lesie dwa, trzy dni w miesiącu po około cztery godziny. Takie bycie w atmosferze lasu pozwala zwiększyć w organizmie liczbę komórek wspierających nasz układ immunologiczny. Ale każda, nawet krótka chwila w lesie ma wspaniały wpływ na nasze samopoczucie.

Jak przygotować się do kąpieli leśnej?

Jak do spaceru w lesie z możliwością bliższego kontaktu z naturą, bo może

zechcesz usiąść, oprzeć się o drzewo, pogrzebać w ściółce, zebrać liście, zbudować chatkę z gałęzi, powąchać leśne kwiaty, grzyby, sprawdzić wilgotność mchu, chropowatość kory. Zadbaj o telefoniczny kontakt z bliskimi, wygodny ubiór oraz repelenty [środki odstraszające – red.] – takie, które nie zaburzą zmysłu powonienia. Zabierz coś do picia, matę do siedzenia. I poddaj się atmosferze lasu, pozwól na rozkwit biologicznej potrzebie kontaktu z przyrodą. Dr Qing Li w książce „Shinrin – Yoku. Sztuka i teoria kąpieli leśnych" przypomina, że stanowimy element świata przyrody, a jego rytm wyznacza rytm naszego życia. Kiedy jesteśmy w lesie i doświadczamy go zmysłami, dostrajamy się do cyklu natury. A kiedy osiągniemy harmonię z przyrodą, zaczyna się proces zdrowienia. Nie da się więc zrobić kąpieli leśnej w pośpiechu.

Dzieci w lesie

Możesz być kreatywny, zadaniowy i zechcesz przemyśleć każdą chwilę pod kątem terapii, edukacji, ale... Zapewnij dziecku bezpieczeństwo związane z zagrożeniami ze strony owadów, komfort termiczny i wygodne ubranie, a potem wystarczy nie przeszkadzać. Naturalna ciekawość, kreatywność, potrzeba eksploracji terenu, przygody, ruchu i eksperymentowania na tak wielkim i pełnym możliwości placu zabaw, jakim jest las, same poprowadzą dziecko. Pozwól na dotykanie, nie tylko opuszkami palców, wąchanie, zbieranie, budowanie, rzucanie, rysowanie, wspinanie, skakanie, brudzenie, kopanie w ziemi. Bądź czujny, uważny, ale nie ingeruj, jeśli nie zagraża to zdrowiu dziecka i nie narusza leśnego ekosystemu. Weź przykład z dziecka, wejdź w jego świat wyobraźni. Odkryjesz wtedy to cudowne uczucie połączenia z naturą, powrotu do domu.

Różnorodność bodźców sensorycznych z całą pewnością wspiera wszechstronny rozwój fizyczny, poznawczy i emocjonalny dziecka, nie każde dziecko jednak traktuje las jako przyjazne miejsce, może bodźców będzie za dużo lub nie będą takie, jakich potrzebuje twoje dziecko. Jeśli jednak chcesz, by las wspierał dziecko w rewalidacji zaburzonych funkcji, na przykład w integracji sensorycznej, terapii lęków, terapii ręki, rehabilitacji – skonsultuj się z terapeutą, on podpowie ci, jak można wykorzystać leśną przestrzeń.

Osoby z niepełnosprawnością – zaufaj intuicji

Zasada jest jedna – bezpieczeństwo i komfort. Jeśli jesteś w stanie zapewnić te dwie rzeczy, zacznij korzystać z lasu tak, jak intuicja ci podpowiada. Nie czekaj na „zielone recepty", które są standardem w wielu krajach. Korzystając z bogactw leśnych zasobów, pobądź w nim uważnie, pozwól sobie na kontemplacje krajobrazu, zachwyt nad pięknem otaczającej cię przyrody oraz wdzięczność, że możesz być w niej, że jesteś jej piękną częścią.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej, polecam zajrzeć do tych źródeł:

- „Uzdrawiająca moc lasu" Clemens G. Arvay
- „Kąpiele leśne. Jak czerpać zdrowie z natury" Amos Clifford
- „Shinrin – yoku. Sztuka i teoria kąpieli leśnych" Dr Qing Li
- „Sekretne życie drzew" Peter Wohlleben (zajrzyj też na jego stronę FB)
- „Lasoterpia" Katarzyna Simonienko (i jej strona forest-therapy.pl)
- „Zabawa w uważność" Susan Kaiser Greenland
- forestherapyinstitute.com – tu znajdziesz kontakt do certyfikowanych przewodników kąpieli leśnych Forest Therapy Institute na całym świecie
- lesnezanurzenie.pl – kontakt do lokalnego przewodnika kąpieli leśnych w województwie warmińsko-mazurskim. ■

MARZENA ŻACHOWSKA – certyfikowana przewodniczka kąpieli leśnych Forest Therapy Institute, prowadząca działalność w ramach Leśnego Zanurzenia, pedagożka specjalna, nauczycielka biologii i przyrody, specjalistka kynoterapii, na co dzień pracująca w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 im. Janusza Korczaka w Elblągu.

Biegacze znowu pomogą

Fundacja Poland Business Run czeka na zgłoszenia osób z niepełnosprawnościami narządów ruchu, które chcą dołączyć do grona beneficjentów tegorocznego charytatywnego biegu.

Fot. Poland Business Run

W 2020 roku ze względu na pandemię bieg odbył się w formule wirtualnej, w ramach której pracownicy firm i korporacji z całego świata biegli po samodzielnie wybranej czterokilometrowej trasie, a udokumentowane wyniki przesyłali za pomocą dedykowanej aplikacji. W ten sposób zebrano środki na wsparcie 71 beneficjentów, którzy otrzymali dofinansowanie do protez, nauki chodu i rehabilitacji.

Aktualnie Fundacja Poland Business Run czeka na zgłoszenia osób z niepełnosprawnościami narządów ruchu, które chcą dołączyć do grona beneficjentów tegorocznego biegu. To będzie już dziesiąta edycja największej charytatywnej sztafety w Polsce.

Aby zostać beneficjentem Poland Business Run 2021, należy wypełnić i własnoręcznie podpisać wymagane dokumenty dostępne na stronie internetowej polandbusinessrun.pl w zakładce „Jak zostać beneficjentem?" i wysłać pocztą na adres: Fundacja Poland Business Run, ul. Siemiradzkiego 17/2, 31-137 Kraków.

Szczegóły na temat aplikacji znajdują się na stronie polandbusinessrun.pl. Na dodatkowe pytania odpowiadają przedstawiciele fundacji, dostępni pod adresem: k.kaniewska@polandbusinessrun.pl oraz od wtorku do piątku w godz. 11:00-15:00 pod numerem tel. 504 458 979. ■

UM Kraków / Poland Business Run

„Nadajemy sens życiu”

KATARZYNA WIĄZOWSKA

Co, poza zatrudnieniem, oferuje wrocławski Zakład Aktywności Zawodowej? Jakiego wsparcia mogą oczekiwać osoby z niepełnosprawnością, które tam pracują? Jak pandemia koronawirusa wpłynęła na funkcjonowanie w placówki? Odpowiedzi na te i inne pytania w rozmowie Katarzyny Wiązowskiej z Ewą Wójcik, dyrektor Wrocławskiego Zakładu Aktywności Zawodowej.

Fot. UM Wrocław / wroclaw.pl

Wrocławski Zakład Aktywności Zawodowej jest jedną z nielicznych placówek, w których zatrudnienie mogą znaleźć osoby nie tylko z niepełnosprawnością ruchową, ale także umysłową. Na czym polega ich praca?

Mamy trzy działy: gastronomiczny z elementami cateringu, poligraficzny i prac technicznych. Nasi pracownicy zajmują się przygotowywaniem posiłków, sprzątaniem, ogrodnictwem, pakowaniem paczek, kompletowaniem różnych zestawów, tzw. konfekcjonowaniem i pracami związanymi z poligrafią. To proste prace, niewymagające specjalnych umiejętności. Mimo to osoba z niepełnosprawnością nigdy nie pracuje sama. Zawsze ma wsparcie instruktora. Również zlecenia, które przyjmujemy, są tylko takie, jakie mogą wykonać nasi podopieczni. Wszyscy są zatrudnieni na standardową umowę o pracę, za którą otrzymują wynagrodzenie. Daje im to dużo satysfakcji i zadowolenia z siebie, a przede wszystkim poczucie, że są potrzebni.

Na jakie wsparcie mogą liczyć osoby zatrudnione w Państwa placówce?

Każdy pracownik ma zapewnioną jedną godzinę rehabilitacji dziennie. Oprócz tego oferujemy również wsparcie w postaci trenera pracy, psychologa czy terapeuty, w zależności od tego, co jest potrzebne danej osobie. Każdy z pracowników ma opracowany indywidualny program rehabilitacji. Zgodnie z nim realizowane są wszystkie zadania – dobierane jest stanowisko pracy, metody pracy instruktorów.

Czy rozpoczęcie pracy w Państwa zakładzie wiąże się ze specjalnym przygotowaniem?

Nasi pracownicy to głównie osoby po szkołach życia, szkołach specjalnych, warsztatach terapii zajęciowej, często długotrwale pozostające w domu, które nigdy nie pracowały, a dawno skończyły edukację i później nie były aktywne. Dlatego często najpierw musimy pomóc im przygotować się do tego, aby w ogóle mogli podjąć pracę. Trzeba ich zaktywizować, pokazać, po co ona jest, że to obowiązek, gdyż podpisują umowę. Wymaga to od nas dużo wysiłku. Oczywiście w każdym przypadku jest to sprawa indywidualna. Czasem nam się wydaje, że dana osoba nie jest przygotowana do pracy, po czym nagle po dwóch miesiącach systematycznego przychodzenia do pracy zaskakuje i jest wspaniałym pracownikiem. Osoby z niepełnosprawnościami, z upośledzeniem umysłowym mogą się bardzo wiele nauczyć, tylko potrzebują na to znacznie więcej czasu niż osoby zdrowe.

Zatrudnienie w Państwa ośrodku to dla osób niepełnosprawnych nie tylko zwykła praca...

Rzeczywiście. Dla wielu z nich jest to sens życia. Bardzo angażują się w to, co robią. Większość tych osób przychodzi do pracy dużo wcześniej i dużo później z niej wychodzi, niż by to wynikało z ustalonych godzin pracy. Poza tym, spotykają się ze sobą po pracy. Są grupą przyjaciół. My również organizujemy dla nich różne spotkania integracyjne, wyjścia do teatru czy kina, wyjazdy. Mamy na to specjalny fundusz, który pozwala nam na takie działania. To wszystko ma służyć temu, aby osoba niepełnosprawna jak najlepiej funkcjonowała społecznie, czyli np. nie obciążała swoich rodziców, którzy chcą pracować zawodowo i się rozwijać. W ten sposób pomagamy nie tylko naszym pracownikom, ale również ich rodzinom, które mogą normalnie funkcjonować. To właśnie jedna z idei naszego zakładu.

Czy pracownicy ZAZ-u mają szansę na to, aby w przyszłości znaleźć pracę na wolnym rynku?

Oczywiście. Jednym z naszych celów jest przyuczenie ich do prawdziwej pracy na wolnym rynku. Jeśli ktoś czuje się już na to gotowy, my wspieramy go w tym przejściu. Ściśle współpracujemy w tym względzie z Wrocławskim Programem Wspieranego Zatrudniania. Części naszych pracowników już się to udało. Niestety często bywa tak, że trudno im utrzymać taką pracę. Oczywiście zawsze mogą do nas wrócić.

Pandemia koronawirusa znacząco wpłynęła na działalność wielu przedsiębiorstw i instytucji. Czy odbiła się również na Waszej działalności?

Niestety tak. Nasze obroty w ubiegłym roku spadły o 60% w stosunku do poprzedniego roku. Wiosną, na początku pandemii, ze względu na obawy opiekunów naszych pracowników i ich samych, mieliśmy przestój przez dwa i pół miesiąca. Ta przerwa bardzo niekorzystanie wpłynęła na naszych pracowników. Osoby z takimi schorzeniami cofają się w rozwoju, do tego nakładają się problemy z depresją. Bijemy na alarm, aby jednostki takie jak nasza nie były zamykane, bo nasi podopieczni tracą sens życia. Na szczęście od czerwca pracujemy już pełną parą. W tej chwili gotujemy posiłki dla klientów zewnętrznych, ale też można u nas kupić sobie obiady do domu. Kiedyś serwowaliśmy także posiłki u nas, na miejscu. Teraz niestety jest to niemożliwe.

Jakie są plany zakładu na obecny rok?

Najbardziej zależy nam na pozyskaniu zleceniodawców, którzy dadzą nam stałe i długoterminowe zlecenia. To bardzo ważne, gdyż osoby z niepełnosprawnościami potrzebują dużo czasu, żeby nauczyć się nowego zajęcia. Ważne jest także, aby praca, którą wykonują była powtarzalna, prosta i nieobciążająca psychicznie. Często w innych zakładach pracy nikt jej nie chce wykonywać, bo z punktu widzenia pełnosprawnych osób jest monotonna. Tymczasem dla naszych pracowników to idealne zajęcie. Współpraca z nami jest korzystna dla naszych kontrahentów również z tego względu, że dzięki niej mogą oni odliczyć sobie obowiązkowe składki na PFRON. Jeśli kwota zlecenia wyniesie 10 tys., to nasz kontrahent zyskuje nawet 5 tys. zł. To z pewnością duża zachęta. Poza tym, duże znaczenie ma to, że jesteśmy jednostką miejską i działamy już ponad 12 lat. Dzięki temu nasza wiarygodność jest na pewno większa. ■

UM Wrocław / wroclaw.pl

Zakupy bez barier

Co zrobić, by galerie handlowe były bardziej otwarte na potrzeby seniorów, kobiet w ciąży, rodzin z małymi dziećmi i osób z niepełnosprawnościami? Odpowiedź na to pytanie znajdziemy w publikacji Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej (MFiPR) „Dostępność w polskich centrach handlowych". To zbiór wiedzy i rekomendacji dla projektantów, zarządców i właścicieli tych obiektów. Publikacja powstała we współpracy z Polską Radą Centrów Handlowych (PRCH) oraz Fundacją Integracja.

– Różne formy niepełnosprawności dotyczą ponad 4,5 mln osób w Polsce, a czasowe ograniczenia spowodowane chorobą lub wypadkiem mogą dotknąć każdego. Dlatego tak ważne jest, by przestrzeń publiczną dostosowywać do potrzeb wszystkich osób. Ma w tym pomóc poradnik MFiPR, który jest jednym z efektów realizacji rządowego Programu Dostępność Plus – mówi wiceminister funduszy i polityki regionalnej Małgorzata Jarosińska-Jedynak.

Poradnik powstał w oparciu o badanie przeprowadzone na wybranej grupie dyrektorów centrów handlowych, ekspertów w zakresie dostępności oraz klientów centrów handlowych będących osobami ze szczególnymi potrzebami. – Dzięki temu możemy wskazać rozwiązania, które zwiększą dostępność architektoniczną, cyfrową i informacyjno-komunikacyjną galerii handlowych – wyjaśnia wiceminister.

– Centra handlowe to nie tylko sklepy, ale również przestrzeń związana z szeroko pojętą rekreacją i gastronomią. Według szacunków PRCH, co czwarty odwiedzający centra handlowe wymaga udogodnień, które pozwolą mu komfortowo i bez ograniczeń realizować różne potrzeby, od zakupów po korzystanie z usług, czy gastronomii. Usprawnienia, które są wprowadzane do obiektów, dotyczą takich grup jak: seniorzy, osoby z niepełnosprawnością ruchu, rodziny z małymi dziećmi, kobiety w ciąży – podkreśla Jan Dębski, Prezes Zarządu PRCH.

Z badań zawartych w poradniku wynika, że 76% zarządców centrów handlowych deklaruje, że wprowadziło wiele rozwiązań dla osób z ograniczoną mobilnością, a 78% twierdzi, że zastosowało wiele udogodnień dla rodzin z dziećmi. Wyniki te pokazują, że większość polskich centrów handlowych już dziś jest w pewnej mierze dostępna dla osób ze szczególnymi potrzebami. Poradnik powstał m.in. po to, aby zachęcić kolejne centra do podjęcia działań zwiększających ich dostępność. Dlatego poza publikacją poradnika na stronie internetowej prowadzona będzie także jego promocja wśród centrów handlowych.

– Mamy nadzieję, że nasz poradnik jest początkiem współpracy, dzięki której polskie centra handlowe będą postrzegane jako miejsca przyjazne, bezpieczne i dostępne dla wszystkich bez wyjątku, w tym dla osób ze szczególnymi potrzebami, które będą do nich chętnie wracać – podsumowała wiceminister Jarosińska-Jedynak.

Podręcznik „Dostępność w polskich centrach handlowych" można znaleźć na stronie funduszeeuropejskie.gov.pl. ■

funduszeuropejskie.gov.pl

PATRONAT
Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Niewidzialna niepełnosprawność

Nie dostrzegają nas, nie rozumieją, ignorują, traktują tak, jakbyśmy oszukiwali w temacie naszego stanu zdrowia, nie chcą pomóc, pomijają, oskarżają, wyśmiewają – to tylko niektóre z codziennych doświadczeń osób z niepełnosprawnościami, których nie widać „gołym okiem". Bo przecież w domyśle ta „niepełnosprawność" powinna być widoczna: brak ręki, wózek inwalidzki, biała laska, zespół Downa – wtedy instytucje tego nie kwestionują i rzadko odmawiają prawa choćby do rent i świadczeń, a ludzie chętniej oferują bezinteresowną pomoc. Ale są niepełnosprawności niewidoczne, a nawet niewidzialne, bo choć wiemy i mamy ich świadomość, mimo to zdajemy się ich nie widzieć.

Co roku w trzecią niedzielę marca obchodzimy Światowy Dzień Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych. Na świecie żyje ponad miliard osób z niepełnosprawnościami, co oznacza, że osoby te to największa grupa mniejszościowa, a jednocześnie tak słabo reprezentowana w społeczeństwie, o tak mało zaspokojonych potrzebach i tak niewielkim zrozumieniu społecznym. Niedostrzegalna.

Fot. Dariusz Adam Pańczyk / Instytut Świadomości

Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal

– Powszechnie rozumiana niepełnosprawność jest widoczna, łatwo dostrzegalna, a w domyśle polega na jakimś braku (np. kończyny) lub swoistym unieruchomieniu i zastosowaniu środka zaradczego w postaci wózka inwalidzkiego albo też na widocznej i znanej społecznie chorobie jak zespół Downa. Szybko dostrzegamy też atrybuty niepełnosprawności, m.in. białe laski, kule czy właśnie wózki – takim osobom pomagamy chętniej czy też nawet występuje silny społeczny nacisk na taką pomoc. Ustępujemy miejsca w komunikacji miejskiej i kolejkach, budujemy podjazdy przy budynkach, pomagamy w zakupach czy wyznaczamy specjalne miejsca do parkowania. Takich przykładów jest dużo – mówi Ewelina Zych-Myłek, prezes fundacji Instytut Świadomości, inicjatora kampanii społecznej „Niewidzialna Niepełnosprawność".

– Problem pojawia się, kiedy niepełnosprawność jest ukryta i dotyczy danej choroby cywilizacyjnej, a zwiększa się, kiedy schorzenie nie jest powszechnie znane społecznie, bo należy do chorób rzadkich. Takie osoby napotykają w życiu wiele trudności i przykrości, zaczynając od miejsca pracy, ZUS-u, przez zakupy, aż do relacji z sąsiadami i rodziną włącznie – dodaje.

Niepełnosprawni coraz bardziej

Dzięki nowoczesnej medycynie i prężnie rozwijającym się innowacyjnym technologiom coraz więcej osób będzie doświadczać bycia niepełnosprawnym. Dlaczego?

– Postęp w zakresie wykrywania schorzeń i precyzyjna diagnostyka pozwalają ujawnić choroby i wady dotychczas niewykrywalne lub pomijane. W konsekwencji coraz więcej osób będzie miało świadomość deficytów w swoim zdrowiu i coraz mniej osób będziemy mogli określić jako „w pełni zdrowe". Dodatkowo w dobie starzejącego się społeczeństwa coraz większy odsetek osób stanowić będą osoby starsze z wieloma chorobami współistniejącymi, a więc z pogłębiającą się niepełnosprawnością, bardzo często niewidoczną „gołym okiem" – tłumaczy prof. Marcin Kurzyna, Kierownik Kliniki Krążenia Płucnego i Chorób Zakrzepowo-Zatorowych w Europejskim Centrum Zdrowia w Otwocku, Członek Rady Świadomych Ekspertów Instytutu Świadomości.

Zgadza się z tym prof. Robert Gil, Kierownik Kliniki Kardiologii Inwazyjnej CMKP MSWiA w Warszawie, również Członek Rady Świadomych Ekspertów Instytutu Świadomości, który zwraca uwagę, że jako „niewidzialnie niepełnosprawnych" należy traktować również osoby będące w remisji choroby oraz te przywrócone do „normalności" dzięki przeszczepom i mechanicznym urządzeniom takim jak rozruszniki serca czy protezy.

– Tu pojawia się problem systemowy w postaci braku świadomości i wiedzy o danej chorobie, ponieważ osobie niezajmującej się zawodowo medycyną, i to konkretną specjalizacją, trudno jest określić, jak poważna i uniemożliwiająca normalne funkcjonowanie jest dana choroba. A takie osoby często decydują w instytucjach publicznych o rentach, pomocy socjalnej czy innych formach wsparcia dla niepełnosprawnych – wyjaśnia prof. Gil.

– Dlatego nasza kampania „Niewidzialna Niepełnosprawność" ma za zadanie zbudować świadomość o tym problemie w przestrzeni publicznej, głównie w instytucjach zapewniających wsparcia socjalne, u decydentów, ale również wśród pracodawców i dziennikarzy, którzy, mamy nadzieję, pomogą nam zmienić sytuację niepełnosprawnych w Polsce – mówi Dariusz Adam Pańczyk, Członek Rady Świadomych Ekspertów Instytutu Świadomości.

Dostrzec niedostrzegalne

Jak podkreśla Ewelina Zych-Myłek, celem kampanii jest przede wszystkim wsparcie osób niepełnosprawnych rzetelną wiedzą medyczną i prawną, która pomoże im w kluczowych sytuacjach życiowych, takich jak uzyskanie rent czy wsparcia socjalnego, a także zbudowanie szerokiej świadomości społecznej, aby ograniczyć agresywne i przykre zachowania wobec osób z niewidzialną niepełnosprawnością w Polsce, ponadto edukacja pracowników instytucji publicznych, pracodawców, mediów i społeczeństwa. Emblemat z logiem kampanii ma również służyć rozpoznaniu osób z niewidzialną niepełnosprawnością, co ułatwi im codzienne funkcjonowanie.

– Jako pacjentka z tętniczym nadciśnieniem płucnym i białaczką, których nie widać „gołym okiem", często doświadczam przykrych zachowań ludzi i wiem, że większość z nich wynika z ich niewiedzy. Wierzę, że dzięki kampanii zarówno urzędnicy, jak i zwykli ludzie spojrzą na nas łaskawiej i zamiast negować nasze schorzenia, zaczną nas wspierać – przekonuje Małgorzata Piekarska, Członek Rady Świadomych Ekspertów Instytutu Świadomości. ■ Instytut Świadomości

Wizyty w ZUS w PJM

Ograniczenia komunikacyjne często uniemożliwiają samodzielne załatwienie spraw w urzędach i instytucjach publicznych. ZUS wychodzi naprzeciw potrzebom wszystkich grup klientów, w tym wobec osób niedosłyszących i głuchych. Szacuje się, że liczba głuchych osób w Polsce sięga 500 tys., a kolejnych 900 tys. Polaków ma poważny uszczerbek słuchu. Właśnie dlatego ZUS uruchomił wizyty przez internet w polskim języku migowym.

Fot. ZUS

– E-wizyta to wideorozmowa z ekspertem ZUS, a taką formę kontaktu wprowadziliśmy w październiku 2020 roku. Codziennie z tej opcji korzysta kilkaset osób. Od 16 lutego nasi klienci mogą umawiać się na konsultacje w polskim języku migowym. Pracownik ZUS będzie migać w polskim języku migowym, a to dla osób migających szansa na samodzielne załatwienie sprawy i uzyskanie wyjaśnień na przykład o rentach bądź zasiłkach bez konieczności wychodzenia z domu – wyjaśnia Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Możliwość kontaktu z ZUS online spotkała się z pozytywnym odzewem osób niesłyszących i głuchych. Taka forma kontaktu jest praktyczna, zwłaszcza w pandemii koronawirusa. Jest to kolejny krok, by ułatwić funkcjonowanie osobom niesłyszącym w przestrzeni publicznej. Osoby niesłyszące od urodzenia głównie posługują się językiem migowym, który jest w swej naturze innym językiem niż polski. Umożliwianie osobom niesłyszącym kontaktu i załatwiania spraw w języku migowym to wyjście naprzeciw ich potrzebom.

– ZUS jest instytucją, z którą osoby niesłyszące często mają kontakt. Pomimo obostrzeń w pandemii okazuje się, że wiele spraw można załatwiać w ZUS zdalnie i nie wymagają one osobistej wizyty w placówce. Obecnie do kontaktu z ZUS można wykorzystać kontakt z tłumaczem języka migowego online. Jest to duże ułatwienie załatwiania spraw i mamy nadzieję, że poprawi to jakość życia osób niesłyszących. Chcemy, aby poczuli się tak samo komfortowo jak pozostali nasi klienci – dodaje Anna Ilukiewicz

Komputer z kamerą i mikrofonem lub smartfon – to wystarczy, by skorzystać z wideorozmowy. Aby zarezerwować e-wizytę, należy na stronie zus.pl wybrać „umów e-wizytę", a następnie wybrać „umów e-wizytę w języku migowym (PJM)". W kolejnym kroku należy wskazać temat wideorozmowy oraz wybrać jej termin. Po uzupełnieniu podstawowych danych, w tym adresu e-mail, dostaniesz w zwrotnej wiadomości na swój adres mailowy potwierdzenie rezerwacji, a konkretnie link do e-wizyty. Jeśli będziesz chciał zasięgnąć informacji we własnej sprawie i danych, przygotuj dla weryfikacji dowód osobisty. ■ ZUS

ŚDS naprzeciw wyzwaniom

Pomimo wielu ograniczeń wynikających z trwającej od ponad roku pandemii i związanym z nią okresowym zawieszeniem działalności stacjonarnej, Środowiskowy Dom Samopomocy w Starogardzie Gdańskim nie próżnuje. Stara się wykorzystywać wszelkie formy kontaktu, aby nadal wspierać i aktywizować uczestników swoich zajęć, tak jak dotychczas.

MAŁGORZATA ROGALA

W marcu 2021 r. światło dzienne ujrzała pierwsza płyta zespołu hip-hopowego Blue MC, działającego w ŚDS od ponad 2 lat.

– Piosenka napisana została pod wpływem wydarzeń minionego roku, z którymi przyszło nam się mierzyć. Mam tu na myśli utratę swobody w kontaktach społecznych, wszechobecny dystans oraz izolację od naszych zwyczajowych aktywności. Utwór porusza serca i skłania do refleksji. Niesie ważne przesłanie – powiedziała dyrektor ŚDS Aleksandra Formela.

Krążek jest wspaniałym uwieńczeniem dotychczasowej pracy zespołu, w którego skład wchodzą: Alicja Treder, Hanna Birna, Kamila Maszka, Krzysztof Kropidłowski, Krzysztof Pakieser, Bartłomiej Frost, Marcin Michnowski, Mateusz Paszek. Od początku rytm grupie nadaje opiekun i fizjoterapeuta w ŚDS Monika Labon. – Pani Monika jest inspiracją i siłą napędową Blue MC – dodaje dyrektor.

– Blue MC to przede wszystkim grupa przyjaciół. Uśmiechnięci, pozytywni ludzie, spełniający swoje marzenia. Przygoda z hip-hopem rozpoczęła się utworem „Przybij piłę". Było to dla nas wielkie wyzwanie, lecz sukces tej piosenki dodał nam skrzydeł. Pokochaliśmy ten sposób wyrażania naszych emocji. Zmotywowani, pełni wiary we własne możliwości pragniemy, by nasza muzyka trafiała do ludzkich serc. W kolejnych autorskich piosenkach nie boimy się trudnych tematów. Przebijamy mury, pokonujemy bariery i ograniczenia, udowadniamy, że życie jest piękne. Zachęcamy, by doceniać każdy dzień i uśmiechać się do ludzi. Nasza autorska płyta to spełnienie marzeń. Obiecujemy, że zespół Blue MC na tym nie spocznie. W planach są kolejne utwory. Muzyka to dla nas drugie bicie serca – mówi opiekun i trener zespołu Monika Labon.

Fot. UM Starogard Gdański / starogard.pl

Wydawnictwo zawiera 3 autorskie kawałki zespołu: „Przybij piłę", „Przebij mury ograniczeń" i „To, co w życiu ważne".

– Za pomoc w realizacji projektu dziękujemy Starogardzkiemu Centrum Edukacji Muzycznej oraz Wydziałowi Informacji Społecznej Urzędu Miasta Starogard Gdański – podkreśla dyrektor ŚDS Aleksandra Formela.

Zaprasza również na wystawę zatytułowaną „Męski punkt widzenia" w formie online. Ekspozycja to finał kolejnego projektu ŚDS wykonanego we współpracy ze Starogardzkim Towarzystwem Fotograficznym im. Pawła Strehlaua. Dokumentuje niezapomnianą przygodę z obiektywem, tym razem podjętą z myślą o obchodzonym 10 marca Dniu Mężczyzny.

Na zdjęciach prezentują się uczestnicy zajęć Środowiskowego Domu Samopomocy oraz gościnnie bywalcy Dziennego Domu Senior+, prowadzonego przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Starogardzie Gdańskim. Zdjęcia wykonała Edyta Lichy, przed obiektywem której modele z ŚDS spotkali się nie po raz pierwszy.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Starogardzie Gdańskim przypomina i zaprasza do zapoznania się z ofertą działań ośrodka. Skorzystać z niej mogą wszystkie osoby niepełnosprawne, zarówno intelektualnie, jak i fizycznie, bądź ze sprzężoną niepełnosprawnością, nieaktywne zawodowo, samotne, a także te, które nie mają pomysłu na siebie i potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Szczegółowych informacji na temat oferty ŚDS oraz procedury dotyczącej przyjęcia nowego uczestnika udzielają pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej przy al. Jana Pawła II 6 w Starogardzie Gdańskim od poniedziałku do piątku w godzinach urzędowania MOPS. Można je też uzyskać, udając się bezpośrednio do siedziby Domu przy al. Jana Pawła II 5 i 6 oraz przy ul. Pelplińskiej 3. – Dołącz do naszego zespołu lub społeczności i bądź aktywny razem z nami – apelują pracownicy ŚDS. ■

UM Starogard Gdański / starogard.pl

Zapisz dobro w testamencie

Tylko 8% Polaków po 45. roku życia pisze testament. Blisko połowa nie zastanawia się nad tym, a 24% uważa, że nie ma nic cennego, co możne po sobie zostawić. Tymczasem samo sporządzenie testamentu u notariusza zajmuje mniej niż godzinę, a do przekazania środków instytucjom wystarczy wskazać numer KRS. 15 marca ruszyła kampania społeczna „Zapisz Dobro", zachęcająca Polaków do uwzględniania w testamentach stowarzyszeń i fundacji.

– Celem kampanii „Zapisz Dobro" jest zachęcenie Polaków, aby sporządzali testamenty i w tych testamentach zapisywali dobro, czyli uwzględniali dobre i uczciwe fundacje oraz stowarzyszenia. Taki trend funkcjonuje na całym świecie. W wielu krajach, nie tylko na zachodzie Europy, normalne jest, że sporządzamy testamenty i pamiętamy w nich, poza rodziną i przyjaciółmi, o fundacjach i stowarzyszeniach – mówi agencji informacyjnej Newseria Biznes Ewelina Szeratics, manager kampanii społecznej „Zapisz Dobro".

Fot. pixabay.com

Raport Kantar Polska „Sporządzanie testamentu w opinii i doświadczeniach Polaków" wskazuje, że jedynie 8% osób po 45. roku życia przygotowuje testament. Większość albo się nad tym nie zastanawia, albo uważa, że nie ma nic cennego do zapisania. Osoby, które już sporządziły testament, uwzględniają w nim przede wszystkim najbliższe osoby. Jedynie 2% wskazuje na zaprzyjaźnioną instytucję, taką jak szpital, dom dziecka czy biblioteka.

– Patrząc na działania innych krajów, wiemy, że działania edukacyjne przynoszą plon, dlatego liczymy się z tym, że przez najbliższych kilka lat będziemy opowiadać o testamentach i będziemy tłumaczyć, jak ważne jest dla organizacji pozarządowych funkcjonowanie właśnie dzięki temu, że ktoś pamięta o nich nie tylko tu i teraz, ale również zostawia cząstkę siebie dla przyszłych pokoleń, uwzględniając je właśnie w testamentach – wskazuje Ewelina Szeratics.

Sytuacja powoli się jednak zmienia, zwłaszcza że zgodnie z sondażem Stowarzyszenia Klon/Jawor i Grupy 4P 56% Polaków ufa organizacjom społecznym. Wśród osób, które miały osobisty kontakt z działaniami NGO-sów, poziom zaufania wzrasta do 74%. – Ludzie zaczynają częściej do nas dzwonić, kontaktują się coraz częściej z organizacjami pozarządowymi, zadając im pytanie, czy jest w ogóle taka możliwość, że można im coś zostawić w testamencie. Chcą wiedzieć, ponieważ coraz więcej osób pamięta o fundacjach i stowarzyszeniach poprzez darowizny. Naturalną rzeczą jest, że kiedy pamiętamy o organizacjach, dając im coś na co dzień, mamy potrzebę, żeby zostawić im coś w przyszłości – zauważa ekspertka.

Samo sporządzenie testamentu jest bardzo proste, podobnie jak zapisanie części majątku fundacji lub stowarzyszeniu.

– Jeśli mamy ten plan przemyślany, trwa to nie dłużej niż godzinę u notariusza. Samo przekazanie organizacji pieniędzy czy określonego składnika majątku następuje poprzez jedno proste zdanie ze wskazaniem tej organizacji, jej numeru KRS, albo ze wskazaniem kategorii organizacji, której chcemy przekazać część swojego majątku, by czynić dobro – podkreśla Aldona Leszczyńska, radca prawny, wspólnik w Kancelarii GWW.

Warto pamiętać, że w testamencie nie można wskazać konkretnego celu, na jaki mają przeznaczyć środki wybrane organizacje. Najczęściej wykorzystują je one do prowadzenia bieżącej działalności.

– Jeżeli jest to hospicjum, może to być np. budowa świetlicy środowiskowej albo szpitala. Jeżeli są to organizacje, które zajmują się dziećmi lub zwierzętami, to na pewno to są pieniądze, które pomagają rozbudować schroniska czy wspierać dzieci. Niemniej, gdyby więcej osób uwzględniało organizacje w testamencie, wszystkie organizacje mówią: dzięki temu będziemy mogli działać nie tylko tu i teraz, ale również w przyszłości – podkreśla Ewelina Szeratics.

Jak wskazuje, o instytucjach najczęściej pamiętają kobiety i osoby samotne, które mają świadomość, że jeśli nie spiszą testamentu, wszystko przejdzie na rzecz gminy. Wciąż jednak część Polaków nie ma świadomości, że istnieje możliwość, by takie organizacje umieścić w testamencie. Stąd kampania „Zapisz Dobro", której organizatorem jest Fundacja Otwarte Forum. Szczegóły można znaleźć na stronie www.zapiszdobro.pl. ■

newseria.pl

Edukacja dla wszystkich

Ministerstwo Edukacji i Nauki pracuje nad nową, lepszą formułą wsparcia dziecka, ucznia – szczególnie z niepełnosprawnością i jego rodziny. – Przyświeca nam idea, aby każde dziecko miało zagwarantowaną pomoc, w tym psychologiczno-pedagogiczną dostosowaną do jego potrzeb. Wśród naszych propozycji ważną rolę odgrywają poradnie psychologiczno-pedagogiczne i placówki specjalne. Nie ma planów ich likwidacji – zaznacza MEiN.

Resort stawia sobie 3 cele:

• stworzenie międzyresortowego systemu działań na rzecz dzieci, uczniów i rodziny,

• zagwarantowanie dostępu do pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla dzieci i uczniów na terenie szkoły, placówki,

• poprawienie jakości kształcenia wszystkich uczniów, w tym z niepełnosprawnościami.

– Już czwarty rok pracujemy z najlepszymi ekspertami i praktykami, z kraju i z zagranicy, nad zbudowaniem międzyresortowego systemu wsparcia dziecka, ucznia i rodziny. Dążymy do przygotowania takich rozwiązań, dzięki którym rodzina otrzyma pomoc – od momentu stwierdzenia wad rozwojowych dziecka w okresie płodowym, po wsparcie w szkole, aż do wejścia w życie dorosłe i na rynek pracy – czytamy w komunikacie ministerstwa.

Fot. pixabay.com

Centra Dziecka i Rodziny

Co chce zrobić MEiN? Chce przygotować system wczesnego wspomagania rozwoju dziecka i wsparcia rodziców. W każdym powiecie powstaną międzyresortowe instytucje – Centra Dziecka i Rodziny (CDR). Ich głównym zadaniem będzie zdiagnozowanie potrzeb dziecka, przygotowanie dla niego i jego rodziny wsparcia.

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna

– Każde dziecko, uczeń musi mieć zagwarantowaną pomoc psychologiczno-pedagogiczną na terenie szkoły i placówki, która będzie dostosowana do jego potrzeb. Specjaliści z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej muszą być obecni w polskich szkołach – wskazuje resort edukacji.

Obecny system nie jest doskonały, wymaga korekty. Trwają prace nad standardami zatrudniania w placówkach oświatowych psychologa, pedagoga specjalnego, doradcy zawodowego i logopedy. Szkoły i placówki muszą mieć również zapewnione środki na finansowanie zatrudniania specjalistów. Obecnie – jak zaznacza MEiN – trwają prace nad szczegółowym wyliczeniem kosztów różnych wariantów ich zatrudnienia.

Co ze szkołami specjalnymi?

W przestrzeni publicznej pojawiły się informacje dotyczące szkół specjalnych, które miałyby zostać zlikwidowane. – Dementujemy. Nie planujemy likwidacji tych placówek. Są one ważnym elementem systemu oświaty. Pracuje w nich wyspecjalizowana kadra, której wiedza, umiejętności i doświadczenie są istotne we wsparciu szkół ogólnodostępnych. Chcemy wykorzystać potencjał specjalistów z tych placówek w szkołach – przekazało Ministerstwo Edukacji i Nauki.

Pilotaż Specjalistycznych Centrów Edukacji Włączającej jako instytucji powstałych przy szkołach i placówkach specjalnych ruszy we wrześniu tego roku. ■

Oprac. Red.

Źródło: MEiN

Trenuj pamięć z bliskimi

Zaburzenia pamięci w wieku senioralnym mogą mieć różny charakter i przebiegać z różnym natężeniem – od niewielkich kłopotów z pamięcią, aż po choroby otępienne, które są jedną z najczęstszych przyczyn niesamodzielności osób starszych.

Fot. pixabay.com

W Polsce ponad 80% niesamodzielnych seniorów pozostaje pod opieką rodziny. Najczęściej opiekunami są współmałżonkowie oraz dzieci i to oni każdego dnia dokładają starań o zdrowie i samopoczucie swoich podopiecznych. Właśnie z myślą o takich rodzinach i seniorach cierpiących na zespoły otępienne lub łagodne zaburzenia poznawcze spowodowane wiekiem, depresją, zaburzeniami lękowymi czy somatycznymi powstały nowe materiały do treningu funkcji poznawczych.

– Do tej pory oferowaliśmy w ramach Siłowni Pamięci bezpłatne materiały umożliwiające treningi umysłu dla seniorów w formie zajęć grupowych w różnego rodzaju placówkach, jak również treningi indywidualne wykonywane samodzielnie przez seniorów w domu – mówi Agata Bluj z Fundacji Stocznia. – Teraz udostępniamy najnowszą publikację, treningi umysłu dla osób starszych wykonywane w parach, np. z członkiem rodziny.

Materiały skierowane są do wszystkich osób, które chciałyby wzbogacić codzienną opiekę nad seniorem – niezależnie od doświadczenia czy też przestrzeni działania. Z powodzeniem mogą z nich korzystać zarówno terapeuci w domach dziennego pobytu, jak i członkowie rodzin sprawujący opiekę nad osobami starszymi w domu. Na publikację składa się wstęp wprowadzający w tematykę treningów umysłu dla osób z zaburzeniami poznawczymi, wskazówki jak i ile pracować z seniorem oraz gotowe scenariusze treningów – ćwiczenia i karty pracy.

– Scenariusze treningów przygotowaliśmy tak, by możliwe było ich dostosowanie do różnej kondycji poznawczej osób starszych – dodaje Agata Bluj z Fundacji Stocznia. – W tym celu wprowadziliśmy gradację trudności ćwiczeń składających się na każdy trening. Dzięki temu zarówno seniorzy w dobrym zdrowiu, jak i cierpiący na bardziej zaawansowane formy chorób otępiennych, będą mogli skorzystać z terapeutycznego efektu treningu umysłu, czerpiąc przy tym satysfakcję z rozwiązanych zadań.

Przygotowane w ramach Siłowni Pamięci zajęcia mają na celu: aktywizację poznawczą osoby starszej, zbudowanie i wzmocnienie relacji z opiekunem, redukcję trudnych zachowań, poprawę emocjonalnego funkcjonowania seniora (polepszenie nastroju, zmniejszenie niepokoju).

W materiałach wykorzystane są różne metody treningów pamięci, orientacji w rzeczywistości i terapii reminiscencyjnej. Wykonywanie poszczególnych zadań ma na celu wzmacnianie percepcji, uwagi, pamięci, orientacji wzrokowo-przestrzennej i umiejętności językowych.

– Trenować umysł powinniśmy całe życie – mówi Agata Bluj z Fundacji Stocznia. – Kompleksowa i systematyczna aktywizacja funkcji poznawczych pozwala opóźnić objawy demencji nawet o 5 lat! Regularne treningi pamięci przyczyniają się do wytwarzania nowych połączeń synaptycznych, a zatem poprawy sprawności przewodzenia bodźców. Najnowsze badania wskazują, że ćwiczenia poznawcze zwiększają przepływ krwi w mózgu o prawie 8%.

Projekt Siłownia Pamięci prowadzi Fundacja Stocznia. Wszystkie materiały są bezpłatne i udostępnione w formie plików PDF. ■

UM Olsztyn / olsztyn.eu

Badania zamku będą kontynuowane

Muzeum Archeologiczno-Historyczne uzyskało dofinansowanie ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu na realizację projektu „Nieinwazyjne badania elbląskiego zamku krzyżackiego". Oznacza to, że przez najbliższe dwa lata prowadzić będzie drobiazgowe rozpoznanie na terenie dawnego kompleksu zamku.

AGNIESZKA SŁAWIŃSKA

Według dotychczasowych ustaleń i hipotez zamek elbląski (siedziba komtura elbląskiego i jednocześnie wielkiego szpitalnika) był prawdopodobnie swoistym wzorem do budowy kolejnych warowni ceglanych państwa zakonnego w Prusach, włącznie z malborskim zamkiem wysokim. W szczytowym okresie elbląski kompleks składał się z zamku konwentualnego, podzamcza północnego pełniącego również rolę reprezentacyjną (częściowo jest to obecnie teren Muzeum) oraz przypuszczalnych podzamczy: południowego z osadą rybacką Osiek, zachodniego położonego nad rzeką oraz być może również wschodniego – rozległego obszaru po wschodniej stronie zamku – i podzamcza północnego. W rejonie dzisiejszej ulicy Zamkowej znajdowała się prawdopodobnie tzw. Brama Zamkowa prowadząca od Starego Miasta na teren kompleksu zamkowego.

Zaplanowane na tym terenie badania obejmą powierzchnię ok. 25000 m². Obszar ten do dziś nie jest właściwie sprawdzony, co wiąże się przede wszystkim z prowadzoną od XV wieku rozbiórką zamku, bardzo słabo zachowanymi źródłami pisanymi oraz szczątkowym rozpoznaniem archeologicznym. Ponadto od końca XVII wieku był to teren przekształcany i przystosowywany do bieżących potrzeb miasta. W wyniku tychże przekształceń zamek konwentualny i pozostałe obszary zamkowe nie są czytelne w terenie.

Niestety, obecnie część tych lokalizacji jest niedostępna z powodu zachowanej substancji architektonicznej. Jednak powojenne zniszczenia spowodowały, że nadal można przeprowadzić badania na pozostałej powierzchni – na obszarach, które dotychczas nie były weryfikowane archeologicznie.

Fot. Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu

Do weryfikacji stanowiska zastosowane zostaną najnowsze metody badawcze: profilowanie radarowe, fotogrametria (dron z kamerą i aparatem 4K), spektrometria, pomiary geodezyjne oraz wiercenia weryfikacyjne.

Rezultatem realizacji projektu będzie całościowe opracowanie wyników badań, z wytycznymi konserwatorskimi i określeniem zasięgu oraz sposobu ochrony dawnego zespołu zamku. Zakończenie projektu przewidziano na 2022 rok. ■

„Rugby Łamie Bariery” z SOSW nr 1 ponownie na parkiecie

Młodzi zawodnicy rugby wrócili po feriach zimowych i długiej przerwie do treningów stacjonarnych. Trudny rok i nauczanie zdalne nie przeszkodziły sportowcom w doskonaleniu i usprawnianiu gry.

– Wszyscy rugbyści mają w domach piłki, które otrzymali podczas Letniego Turnieju Rugby. Turniej ten odbył się pod patronatem Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego oraz Warmińsko-Mazurskiego Okręgowego Związku Rugby – mówi trener Anna Wójtowicz. – W czasie nauczania zdalnego odbywały się systematycznie treningi i spotkania online w mediach społecznościowych (@Rugby Łamie Bariery). Uczniowie intensywnie uczestniczyli w proponowanych aktywnościach poprzez przesyłanie zdjęć i filmów ze swoich treningów. Spotkania online miały swoje plusy, ponieważ rugbyści mieli możliwość korzystania z treningów przygotowanych dla nich przez zawodników kadry Polski – dodaje.

Jak zaznacza trener Małgorzata Oleksiak, należy podkreślić, że wysoki poziom nauki online odbył się dzięki zaangażowaniu rodziców dzieci. – Jesteśmy im niezwykle wdzięczni za systematyczną pracę i dokumentowanie domowych treningów – mówi.

Po powrocie do treningów stacjonarnych widać utrzymane obycie z piłką. W chwili obecnej sportowcy „Rugby Łamie Bariery” doskonalą grę w parach i taktykę na boisku. Przygotowują się tym samym do pokazowego występu podczas III Mistrzostw Polski Rugby w Lubawie, który odbędzie się w kwietniu. ■

SOSW nr 1

Fot. SOSW nr 1 w Elblągu

SOSW nr 2 nagrodzony Zieloną Flagą

Specjalnemu Ośrodkowi Szkolno-Wychowawczemu nr 2 im. Janusza Korczaka w Elblągu przyznano Międzynarodowy Certyfikat Zielonej Flagi. Kolejny raz do rąk społeczności ośrodka trafia prestiżowe wyróżnienie Zielonej Flagi, przyznawane w Polsce przez Fundację dla Edukacji Ekologicznej.

Fot. nadesłana

Program Eco-Schools to międzynarodowy, ciągle rozwijający się program, w którym zachęca się młodych ludzi do angażowania się w ochronę środowiska naturalnego. Celem programu jest podnoszenie świadomości ekologicznej dzieci i młodzieży szkolnej poprzez działania na rzecz efektywnego wykorzystania energii i surowców oraz zrównoważonej gospodarki odpadami (w tym recyklingu) w szkołach i ich otoczeniu.

Działania zaproponowane przez placówkę integrowały i zachęcały całą społeczność do podejmowania odpowiedzialnych wyborów i aktywności związanych z żywnością, które chronią środowisko, promują prawa człowieka i służą poprawie jakości życia społeczeństwa – każdego dnia. ■

SOSW nr 2

#SzczepimySię w Elblągu

Podczas konferencji prasowej, która odbyła się 16 marca, prezydent Elbląga Witold Wróblewski wraz ze swoim zastępcą oraz dyrektorem Szpitala Miejskiego przedstawili aktualną informację na temat stanu realizacji szczepień oraz sytuacji epidemicznej w mieście.

MATEUSZ MISZTAL

– Jak wszyscy wiemy, sytuacja epidemiczna, czy w kraju, czy w naszym województwie, czy w mieście, to jest taki temat, który bardzo często jest poruszany i dlatego dziś też ta nasza konferencja, by podzielić się z państwem nowymi informacjami – mówił na wstępie zdalnej konferencji prasowej Witold Wróblewski.

Prezydent Elbląga wskazał jednak, że mimo iż w Elblągu wykonano ok. 16,5 tys. szczepień (ponad 5 tys. osób otrzymało dwie dawki), nadal należy przestrzegać reżimu sanitarnego – dystans, maseczka, dezynfekcja.

– To są te elementy, które nas w sposób najbardziej istotny, oprócz szczepionki, mogą chronić przed zakażaniem się. Ze swojej strony także apeluję, by zwrócić szczególną uwagę, jeśli chodzi o nasze sklepy, te większe, skąd dochodzą sygnały o tym, że ta zasada – dystans, dezynfekcja, maseczka – niekoniecznie jest w całości przestrzegana, żeby właściciele sklepów zareagowali, wzięli to do siebie i do naszych mieszkańców, żeby ten dystans zachowywać, bo kiedy ta zasada jest nieprzestrzegana, to jest najprostszy sposób, żeby epidemia się w sposób błyskawiczny rozprzestrzeniała – zaznaczył prezydent.

Fot. Mateusz Misztal

Jak przebiegają szczepienia?

Wiceprezydent Michał Missan przekazał informacje na temat stanu realizacji programu szczepień ochronnych przeciw COVID-19.

– Zaszczepionych zostało do tej pory 62% pracowników zatrudnionych w całodobowych domach pomocy społecznej, zaszczepiono także prawie 80% mieszkańców tych domów i to też pewnie wpływa na to, że te jednostki działają bez zakłóceń – podał.

Missan przypomniał także, że decyzją wojewody działalność Środowiskowych Domów Samopomocy, Warsztatów Terapii Zajęciowej i Dziennych Ośrodków Wsparcia została zawieszona do 4 kwietnia.

– Szczepimy także pracowników MOPS, schroniska dla bezdomnych, placówek opiekuńczo-wychowawczych. Do tej pory zaszczepionych zostało 63% pracowników, którym przysługuje szczepienie – przekazał wiceprezydent.

Wsparcie seniorów

Miasto, przy zaangażowaniu Miejskiego Centrum Wolontariatu, prowadzi także działania pod nazwą „Wspieraj Seniora". Umowa na realizację tego programu została podpisana na pierwszy kwartał. Z oferowanego wsparcia skorzystało ponad 40 seniorów (chodzi m.in. o zrobienie zakupów, kupienie leków czy wyprowadzenie psa). Zapotrzebowanie na tego rodzaju wsparcie można zgłaszać do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej lub dzwoniąc na ogólnopolską infolinię utworzoną w ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów – 22 505 11 11. – Prowadzimy także działania związane z transportem osób niepełnosprawnych oraz osób powyżej 70. roku życia, które mają problemy z dotarciem do punktów szczepień. Uruchomiliśmy infolinię i na infolinię można zgłaszać te transporty. [...] Infolinia pracuje od 8:00 do 15:00 – poinformował Missan.

Nowy punkt szczepień

– W dniu dzisiejszym uruchomiliśmy nowy punkt szczepień przy ul. Komeńskiego 37 w bursie nr 4. Jest to punkt, w którym będziemy mogli szczepić ok. 400 pacjentów dziennie, czyli 2 tysiące tygodniowo – zaznaczył Mirosław Gorbaczewski, dyrektor Szpitala Miejskiego im. Jana Pawła II.

Zaznaczył jednocześnie, że szczepienia wykonywane są wszystkimi dostępnymi obecnie na rynku szczepionkami, „łącznie z tą szczepionką, o której się ostatnio tak dużo mówi – AstraZeneca".

– W naszym szpitalu, pomimo wielu pacjentów, których zaszczepiliśmy, w zasadzie żadnych poważnych NOP-ów [niepożądanych odczynów poszczepiennych – red.] nie stwierdziliśmy – poinformował dyrektor Gorbaczewski. – Gdybym ja miał do wyboru szczepić się

szczepionką AstraZeneca lub nie zaszczepić się, to bym się zaszczepił – dodał.

Szpital realizuje także szczepienia wyjazdowe – w Elblągu jest około 200 pacjentów, do których dotrzeć muszą tzw. mobilne punkty szczepień. – Współpracujemy tutaj z lekarzami rodzinnymi, ponieważ to właśnie lekarze rodzinni najlepiej wiedzą, którzy pacjenci tego wymagają, dają nam listę tych pacjentów i szczepienia pacjentów należących do POZ-ów, które same nie będą do tych pacjentów jeździć, zostaną wykonane przez nas – wyjaśnił Gorbaczewski.

Wiele pytań o szczepionkę AstraZeneca

– Ja mogę tylko zachęcić mieszkańców do tego, żeby przyszli [na szczepienie – red.], zarejestrowali się na szczepienie, również na szczepienie szczepionką AstraZeneca, którą należy to podkreślić, media troszeczkę oczerniają – zaznaczyła Alina Owczarek, koordynator ds. szczepień w Szpitalu Miejskim w Elblągu. – Podaje się hasła, podaje się tytuły w gazetach, w telewizji odnośnie tego, że inne kraje wycofują się [czasowo – red.] ze szczepień AstrąZenecą, natomiast brakuje obok tego jakichś wywiadów czy informacji medycznych, od osób które się na tym znają i które mogłyby się o tym wypowiedzieć, tak żeby ludzie nie czytali tylko tych nagłówków, które straszą, ale zgłębili swoją wiedzę. Pamiętajmy, że szczepiąc siebie, chronimy nie tylko siebie, ale jeszcze swoich bliskich, których, jeżeli przyjmiemy szczepionkę, nie zarazimy.

W całym kraju, w tym także Elblągu, zdarza się, że osoba zarejestrowana na szczepienie szczepionką AstraZeneca dzwoni do punktu szczepień i rezygnuje ze szczepienia. Alina Owczarek, pytana o skalę takich sytuacji, przyznała, że jest ich sporo i liczba osób, które rezygnują ze szczepienia, burzy trochę harmonogram szczepień. W Elblągu (do 16 marca) szczepionką AstraZeneca zaszczepionych zostało ponad 1500 osób i nie stwierdzono innych NOP-ów poza takimi jak ból mięśni czy gorączka. ■

Ruszyła budowa bloku operacyjnego w Szpitalu Miejskim

Na początku marca na terenie Szpitala Miejskiego im. Jana Pawła II w Elblągu rozpoczęły się prace dotyczące budowy bloku operacyjnego. Trwa także modernizacja oddziału chirurgii dziecięcej. W planach jest również modernizacja kolejnych, jednak termin rozpoczęcia prac uzależniony jest od sytuacji epidemicznej i ilości pacjentów w placówce.

– Niedawno podpisywane były umowy na budowę bloku operacyjnego i modernizacje czterech oddziałów szpitala, które przejdą gruntowną przebudowę, jak również zostaną wyposażone w urządzenia niezbędne na każdym oddziale medycznym. Całość tej inwestycji to koszt około 52 milionów złotych, z czego 36 milionów to jest dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej – przekazał prezydent Elbląga Witold Wróblewski. – Jest to potężna inwestycja. Szczególnie trudna, bo jak wiemy Szpital Miejski jest szpitalem covidowym i patrząc na rygory, obostrzenia i wszystkie związane z tym obowiązki, musi pogodzić proces inwestycyjny, z zachowaniem też dla pracowników budowlanych odpowiednich warunków sanitarnych, z leczeniem tym codziennym [...], bo jeśli chodzi o pandemię, to sytuacja się pogarsza, co widać też i po naszym szpitalu, gdzie w zasadzie mamy wykorzystane te miejsca, które są przeznaczone na leczenie – dodał.

– Rozpoczęliśmy tę inwestycję zgodnie z planem. Chcieliśmy wejść tu na budowę 1 marca i tak się stało. Prace odbywają się zgodnie z przyjętym przez nasz komitet nadzorujący harmonogramem – podkreśla Mirosław Gorbaczewski, dyrektor Szpitala Miejskiego im. Jana Pawła II w Elblągu. – Myślę, że nie jest absolutnie zagrożona sprawa dotycząca budowy bloku operacyjnego, jednak na dzień dzisiejszy pewnym problemem są inwestycje związane z oddziałami [ich modernizacją – red.], ponieważ jesteśmy szpitalem przekształconym w szpital covidowy i w zasadzie na dzień dzisiejszy wszystkie łóżka w szpitalu są pozajmowane. Wczoraj musieliśmy dostawić kolejne 10 łóżek, bo praktycznie rzecz biorąc nie mielibyśmy już wolnych łóżek. I to może powodować pewne opóźnienia – zaznaczył.

Prace, które zostały rozpoczęte, dotyczą przebudowy oddziału chirurgii dziecięcej. Ma on zostać wykonany do końca czerwca tego roku i – jak podkreślił dyrektor szpitala – termin ten nie jest na ten moment zagrożony. Jak dodał, inwestycje dotyczące remontu kolejnych oddziałów uzależnione są od ilości hospitalizowanych pacjentów.

– Samego bloku operacyjnego jeszcze nie widać, póki co są prowadzone prace ziemne, nie jest to więc jeszcze tak widoczne. Prace jednak postępują i w najbliższym czasie przystąpimy do budowy stanu surowego – przekazał Maciej Latecki, zastępca dyrektora ds. technicznych. – Jeśli chodzi o sprawy związane z modernizacją oddziałów, to tak jak przedmówcy zaznaczali, w tej chwili zaczęliśmy budowę jednego oddziału, czyli oddziału chirurgii dziecięcej. Są to w tej chwili prace na etapie demontażu, wyburzeń stanu istniejącego i stawiane są ściany działowe. Harmonogram zakłada wykonanie tego oddziału do końca czerwca tego roku i na dzień dzisiejszy żadnych problemów technicznych, które mogłyby wpłynąć na dotrzymanie terminu realizacji tego zadania, nie ma.

Jak przekazał Rafał Sosna, który nadzoruje całą inwestycję, prowadzone na przyszłym oddziale chirurgii dziecięcej prace prowadzone są w ten sposób, że pracownicy budowlani nie muszą wchodzić na teren szpitala – wyodrębniono oddzielne wejście na teren remontowanej części.

Z kolei budowany blok operacyjny ma mieć powierzchnię całkowitą 4,5 tys. m². Koniec prac przy wspomnianej inwestycji planowany jest na koniec 2022 roku. ■

Mateusz Misztal

Fot. Mateusz Misztal / arch. redakcji

ECUS zastąpi MOPS

Elbląg otrzymał z Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej niemal 2,5 miliona złotych. Jest jednym z dwóch miast na prawach powiatu w Polsce, które wygrało konkurs ogłoszony przez MRiPS w grudniu 2019 roku na utworzenie Centrum Usług Społecznych.

MATEUSZ MISZTAL

5 sierpnia minionego roku w Elblągu uroczyście podpisano umowę między ministerstwem rodziny a miastem na utworzenie ECUS. Uczestniczyli w nim minister Marlena Maląg i wiceprezydent Janusz Nowak. 15 marca br. ogłoszono, że miasto otrzymało 100% finansowania wspomnianego projektu.

– Bardzo się cieszę, bo w grupie miast na prawach powiatu do finału doszły dwa samorządy i otrzymaliśmy jako gmina Miasta Elbląg 96 punktów i 2,5 miliona złotych na utworzenie Elbląskiego Centrum Usług Społecznych. Chcę powiedzieć, że otrzymaliśmy 100% dofinansowania na realizację ECUS – poinformował prezydent Witold Wróblewski. Jak dodał, plany są takie, by centrum rozpoczęło swoją działalność 1 lipca tego roku.

Działania przygotowawcze zmierzające do utworzenia centrum rozpoczęły się po otrzymaniu 890 tysięcy złotych z ówczesnego Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej (obecnie Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej) na utworzenie nowoczesnego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Specjalistyczne wsparcie dostępne dla każdego mieszkańca

To właśnie na bazie tego miejsca zostanie utworzone Elbląskie Centrum Usług Społecznych, a funkcjonujący w tym miejscu MOPS przestanie istnieć – jego zadania przejmie wspomniany ECUS. Jak podkreślano podczas konferencji prasowej, wszyscy dotychczasowi pracownicy MOPS od 1 lipca staną się pracownikami ECUS. Dodatkowo zatrudnionych zostanie czterech pracowników – specjalistów.

Wskazano dziś jednocześnie, że ECUS ma być miejscem służącym wszystkim mieszkańcom, a nie jak dotychczas tylko tym, potrzebującym wsparcia materialnego. Miejsce to ma skupiać różne rodzaje pomocy. Realizowane w nim będą usługi obejmujące takie dziedziny jak: wsparcie rodziny, zdrowie, wsparcie osób z niepełnosprawnościami, wsparcie osób starszych, opieka nad dziećmi do lat 3, aktywizacja zawodową mieszkalnictwo chronione i mieszkalnictwo wspomagane.

Jakie korzyści dla mieszkańców?

Elbląskie Centrum Usług Społecznych ma mieć ofertę usług społecznych dla ogółu mieszkańców miasta. Ponadto, jak zaznaczono podczas konferencji prasowej, dzięki planowanym zmianom dojdzie do konsolidacji usług społecznych, które do tej pory były rozproszone. ECUS ma również dać nowe możliwości do pracy socjalnej i pracy środowiskowej, ukierunkowanej na rozwój działań samopomocowych, wolontariackich i sąsiedzkich.

Przekazano również, że realizowane będą programy usług społecznych przygotowane wspólnie z przedstawicielami społeczności lokalnej, które poddane zostaną wcześniej konsultacjom społecznym. Jak wskazano, ECUS poszerzy także współpracę z organizacjami pozarządowymi i podmiotami ekonomii społecznej.

W Centrum powstaną trzy piony: pomocy specjalistycznej; usług społecznych; świadczeń socjalnych. Miejsce to będzie przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. ■

Elbląska walka z ubóstwem menstruacyjnym

Dzień Kobiet stał się dla elblążanek dniem jeszcze bardziej wyjątkowym. To właśnie 8 marca w elbląskiej jadłodzielni, zlokalizowanej przy ul. Związku Jaszczurczego 17, został zainstalowany Punkt Pomocy Okresowej. Jest to niepozorna, biała skrzyneczka, a w niej wszystko, czego menstruująca osoba może potrzebować, a na co nie zawsze może sobie pozwolić. Są w niej darmowe podpaski, tampony i wkładki, z których mogą korzystać kobiety dotknięte kryzysem bezdomności lub w trudnej sytuacji finansowej.

Fot. materiały prasowe

Na podstawie badań przeprowadzonych przez „Kulczyk Foundation" ubóstwo menstruacyjne dotyka 500 tysięcy osób w Polsce. To czterokrotność ilości mieszkańców i mieszkanek Elbląga. Część z tych kobiet regularnie staje przed dylematem: kupić podpaski czy chleb, a część zamiast środków higienicznych używa skrawków materiałów czy skarpetek.

– Nie wiemy, w jakim stopniu to zjawisko dotyczy elblążanek, jednak nie potrzebujemy takich danych, by działać – mówi Justyna Cieślik, inicjatorka akcji. – Wiemy, że pandemia nowego koronawirusa pogorszyła sytuację finansową wielu osób. Dlatego właśnie, jako nieformalna elbląska grupa „Bez lipy", postanowiliśmy wspólnie z fundacją „Akcja Menstruacja" stworzyć miejsce, z którego osoby w potrzebie mogą korzystać.

Każda potrzebująca osoba może skorzystać ze środków higienicznych znajdujących się w skrzyneczce przy ul. Związku Jaszczurczego 17. Wystarczy podejść i wyjąć potrzebną ilość.

„Skarpetka to nie podpaska" – tak głosi plakat promujący inicjatywę. Informacja rozmieszczana w przestrzeni publicznej ma dwa cele. Pierwszym i jednocześnie priorytetowym jest, by dotrzeć do osób, których nie stać na zakup podpasek czy tamponów i przekazać im, gdzie mogą je uzyskać bezpłatnie. Drugim jest rozpowszechnianie informacji o zjawisku ubóstwa menstruacyjnego. Wciąż zbyt mało osób jest świadomych tego, że codziennie część kobiet jest wykluczana z życia społecznego ze względu na brak możliwości zakupu środków niezbędnych podczas menstruacji.

Plakat promujący akcję ma trafić nie tylko do potrzebujących. Dzięki niemu inne osoby dowiedzą się, że także mogą pomóc. I w ten sposób solidaryzować się z potrzebującymi kobietami.

– Zachęcamy wszystkich do zostawienia w skrzyneczce paczki podpasek czy tamponów. Dzięki temu prostym sposobem można poprawić komfort życia elblążanek w trudnej sytuacji – dodaje Justyna Cieślik.

Projekt został zorganizowany przez nieformalną grupę „Bez lipy", dzięki współpracy z Fundacją „Akcja Menstruacja". Organizatorzy dziękują pracownikom Urzędu Miejskiego w Elblągu oraz Zarządowi Budynków Komunalnych w Elblągu za udostępnienie miejsca do zainstalowania skrzyneczki, która stanowi Punkt Pomocy Okresowej. ■

Bez Lipy

Drive-Thru powraca

W związku ze wzrostem liczby zakażeń w regionie punkt Drive-Thru w Elblągu wznawia swoje funkcjonowanie.

Fot. MON

Wymazowy punkt dla zmotoryzowanych działa od 15 marca br. na parkingu przed halą sportowo-widowiskową przy Al. Grunwaldzkiej 135 w Elblągu. Dostępny jest w poniedziałki w godz. 8:00-14:00 oraz od wtorku do piątku w godz. 10:00-14:00. Służbę w nim pełnią żołnierze 43. Batalionu Lekkiej Piechoty z Braniewa, wchodzącego w skład 4. Warmińsko-Mazurskiej Brygady Obrony Terytorialnej. ■

Red.

RCW wspiera

„Jeśli potrzebujesz pomocy lub ktoś z twojego otoczenia jej potrzebuje w tym wyjątkowo trudnym czasie – daj znać!" – zachęca Regionalne Centrum Wolontariatu.

RCW w Elblągu, przy wsparciu samorządu, realizuje akcję pomocową dla osób, które w tych trudnych, pandemicznych czasach i ze względu na sytuację życiową potrzebują pomocy i wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, m.in. w zapewnieniu dostępu do podstawowych artykułów.

Kontakt można nawiązać poprzez stronę na Facebooku, pocztą elektroniczną (wolontariat@centrumelblag.pl) oraz pod numerami telefonu: 600 384 230 i 505 390 239. ■

Zadanie publiczne realizowane jest w ramach programu pn. „Wspieraj Seniora" sfinansowanego ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Urzędu Miasta w Elblągu.

Red.

Gdańska Karta Mieszkańca ma coś dla Ciebie

Większość gdańskich obiektów i instytucji kultury przewiduje zniżki lub bezpłatne wejścia dla gości z niepełnosprawnościami. Takie uprawnienie należy potwierdzić, okazując w kasie biletowej odpowiedni dokument, np. legitymację osoby niepełnosprawnej lub orzeczenie wydane przez stosowny organ. Tak było do tej pory. Od teraz wystarczy Karta Mieszkańca z Pakietem Dostępności.

JĘDRZEJ SIELIWOŃCZYK

– Jedna z idei, która leży u podstaw naszego miasta, to idea solidarności – ta, która zmieniła nie tylko nasze miasto, ale także Polskę i świat. To także idea, która leżała u podstaw stworzenia Modelu Na Rzecz Równego Traktowania, aby dostęp do różnych atrakcji, które mają mieszkańcy Gdańska, w miarę swobodnie miały także osoby z niepełnosprawnościami. Dzisiaj ogłaszamy nowy pakiet, nowy element Gdańskiej Karty Mieszkańca, służący dostępności dla osób z niepełnosprawnością – powiedziała 12 marca Aleksandra Dulkiewicz, prezydent Gdańska.

Karty na stół!

Jaka jest główna idea tego pakietu? Ułatwienie codziennego funkcjonowania osobom z niepełnosprawnościami oraz zapewnienie jak najłatwiejszego dostępu do gdańskich obiektów i instytucji kultury. Na miejscu wystarczy mieć przy sobie Kartę Mieszkańca z aktywnym Pakietem Dostępności (lub aplikację mobilną Jestem z Gdańska) i przekazać ją obsłudze do weryfikacji – na tej podstawie przyznana zostanie usługa przewidziana w regulaminie danego obiektu, np. bilet ulgowy lub bezpłatne wejście dla użytkownika oraz opiekuna. Pakiet Dostępności nie jest nowym uprawnieniem – jest wygodnym i nowoczesnym „nośnikiem" uprawnień już przysługujących jego posiadaczom.

– Pakiet dostępności to pakiet, który powstał w modelu partycypacji społecznej. Poprosiliśmy osoby z niepełnosprawnościami o określenie ich codziennych potrzeb. Są to potrzeby, na które my nawet nie zwracamy uwagi. Jeżeli zostaniemy spytani przez kontrolera w komunikacji miejskiej o bilet, to po prostu pokazujemy bilet. Osoba z niepełnosprawnością musi się jeszcze legitymować różnego rodzaju dokumentami. Jednym z elementów Pakietu Dostępności jest to, aby weryfikować się wcześniej, aby podczas takiej kontroli pokazać tylko Gdańską Kartę Mieszkańca i to wystarczy. To samo dotyczy instytucji kultury, przy zakupie biletów wstępu – tłumaczy Łukasz Wysocki, prezes Gdańskiej Organizacji Turystycznej.

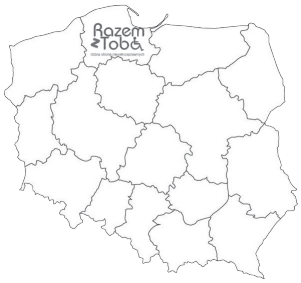
Obiekty, w których będzie można korzystać z Pakietu Dostępności, to: Europejskie Centrum Solidarności, Hevelianum, Ratusz Głównego Miasta, Dwór Artusa, Dom Uphagena, Muzeum Poczty Polskiej w Gdańsku, Muzeum Nauki Gdańskiej, Twierdza Wisłoujście, Wartownia nr 1 na Westerplatte, Dom Przyrodników, Piwnica Romańska, Grodzisko w Sopocie, pływalnie Gdańskiego Ośrodka Sportu (Chełm, Orunia, Osowa, Stogi), Oddział Sztuki Dawnej Muzeum Narodowego w Gdańsku, Oddział Sztuki Nowoczesnej Muzeum Narodowego w Gdańsku, Oddział Etnografii Muzeum Narodowego w Gdańsku, Oddział Zielona Brama/Gdańska Galeria Fotografii Muzeum Narodowego w Gdańsku, Sołdek, Żuraw, Ośrodek Kultury Morskiej, Spichlerze na Ołowiance oraz Dar Pomorza.

Sytuacja pandemiczna sprawia, że nie wszystkie wymienione obiekty są aktualnie dostępne dla zwiedzających albo skorzystanie z ich oferty jest możliwe w ograniczonym zakresie. Do projektu będą systematycznie dołączały nowe podmioty.

Pakiet Dostępności ma korzenie w partycypacji społecznej i jest odpowiedzią na realne potrzeby użytkowników – pomysłodawca tego pakietu to Tomasz Grybek z Fundacji Bohatera Borysa, zajmującej się działaniami na rzecz osób z chorobami rzadkimi i niepełnosprawnościami. Sami użytkownicy pakietu będą też zaangażowani w dalszy jego rozwój.

Co trzeba zrobić?

Jak można dodać nowy pakiet? Bardzo prosto! Przede wszystkim należy być użytkownikiem Gdańskiej Karty Mieszkańca i mieć ważny Pakiet Mieszkańca na dany rok kalendarzowy. W koncie użytkownika po zalogowaniu na stronie jestemzgdanska.pl trzeba wybrać funkcję dodania Pakietu Dostępności i postępować według dalszych instrukcji. Użytkownik zostanie poproszony o załączenie skanu lub dobrej jakości zdjęcia dokumentu potwierdzającego niepełnosprawność – po pomyślnej weryfikacji pakiet zostanie aktywowany, o czym wnioskodawca zostanie powiadomiony mailowo. Oczywiście można też osobiście odwiedzić Centrum Obsługi Gdańskiej Karty Mieszkańca przy ul. Grunwaldzkiej 148 i załatwić wszystko na miejscu. Wówczas wystarczy okazanie obsłudze odpowiednich dokumentów do weryfikacji, po czym nastąpi aktywacja pakietu. Trzeba tylko pamiętać o wcześniejszym umówieniu wizyty poprzez formularz na stronie gdansk.pl/rezerwacja lub telefonicznie pod numerem telefonu 58 300 06 59.



Zostań audytorem dostępności gdańskich obiektów

– My z synem spotykamy się z wyzwaniami w zasadzie codziennie. Wiemy, jak ważne jest znalezienie informacji o tym, gdzie możemy się udać, które obiekty są dostępne, gdzie po wyjściu z windy napotkamy próg, a gdzie tego progu nie ma. Gdzie znajdują się opisy dla osób niewidomych i niedowidzących. To są bardzo ważne elementy, które sprawiają, że żyje się lepiej – wyjaśnia Łukasz Wysocki, prezes GOT. – Gdańsk jest miastem, które dba o osoby o szczególnych potrzebach i to nie tylko z punktu widzenia finansowego, ale też ich codziennego funkcjonowania, codziennego pokonywania wyzwań, których zazwyczaj my nie zauważamy. Pakiet dostępności to też Misja Dostępność. Cały czas badamy te potrzeby i cały czas chcemy rozwijać ten pakiet. Zapraszamy do udziału w projekcie audytów, sprawdzania jak instytucje kultury i inne obiekty są przygotowane do obsługi osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami - dodaje.

Jak to działa? Wybierasz się odwiedzić jedną z gdańskich instytucji kultury lub atrakcji turystycznych. Zabierasz ze sobą przygotowany przez Gdańską Organizację Turystyczną kwestionariusz audytu. Oceniasz, w jakim stopniu poszczególne etapy wizyty były dla Ciebie dostępne. Możesz zostawić dodatkowe uwagi i spostrzeżenia. Na potrzeby audytów Twój wstęp do badanych obiektów będzie bezpłatny. Więcej informacji oraz rejestracja na stronie dostepnosc.jestemzgdanska.pl. ■

UM Gdańsk / gdansk.pl

Tacy sami, a ściana między nami

Miasto Malbork od ponad trzech lat realizuje projekt rewitalizacyjny, który zmienia nie tylko przestrzeń miejską, ale także świadomość i wrażliwość społeczną mieszkańców.

Fot. Urząd Miasta Malborka

Jednym z zadań wpisanych w Lokalny Program Rewitalizacji na lata 2017-2023 jest przeprowadzenie kampanii edukacyjnej dla młodzieży i mieszkańców obszaru rewitalizacji, budującej poczucie bezpieczeństwa i odpowiedzialności.

Początkowo prelekcje mały odbywać się w malborskich szkołach. Jednak ze względu na sytuację pandemiczną poszczególne bloki tematyczne są nagrywane i przekazywane w formie online.

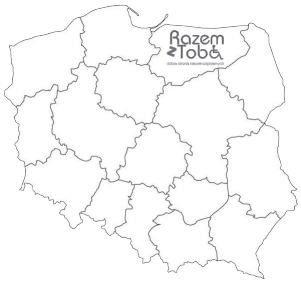
Zakres działań obejmuje kampanię edukacyjną dotyczącą przemocy i profilaktyki uzależnień w rodzinie, działań wpływających na zmniejszenie liczby wykroczeń najbardziej uciążliwych w przestrzeni publicznej, a także savoir vivre w obecności osoby niepełnosprawnej, bo wielu z nas chciałoby we właściwy sposób zwracać się do osób z niepełnosprawnością, ale nie ma wystarczającej wiedzy i boi się zapytać. Wśród tematyki pojawił się także problem hejtu wśród młodzieży, depresji, samobójstw oraz mowy nienawiści.

– Chcielibyśmy przy współpracy z instytucjami i organizacjami pozarządowymi, które na co dzień zajmują się tą tematyką, zaprosić młodzież malborskich szkół podstawowych i średnich na cykl ciekawych spotkań z ekspertami i fachowcami w tym obszarze – mówi Anna Olkowska-Jacyno, specjalista ds. rewitalizacji. Do współpracy zostali zaproszeni: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Centrum Profilaktyki i Terapii Uzależnień, Komenda Powiatowa Policji, Straż Miejska, służba więzienna, prokuratura, kuratorzy sądowi, placówki oświaty i organizacje pozarządowe.

Nagrania trafią do malborskich szkół: i tych podstawowych, i średnich. Za nami I blok tematyczny poświęcony budowaniu wśród nastolatek zdrowych nawyków i świadomości oraz profilaktyki raka piersi. Poprowadziła go Izabela Sakutowa – niekwestionowany ekspert i szkoleniowiec brafittingu. Materiał obejrzało ponad 300 uczniów malborskich szkół. Inicjatywa została bardzo pozytywnie oceniona przez dyrektorów szkół i młodzież.

Kolejny blok tematyczny poświęcony jest niepełnosprawności: „Tacy sami, a ściana między nami, czyli jak oswoić niepełnosprawność". Zawiera odpowiedzi na pytania, czym jest niepełnoprawność, czy istnieje savoir vivre w stosunku do osoby niepełnosprawnej i jak te kwestie widzą same osoby niepełnosprawne. Prelegentami i autorami nagranego materiału są członkowie stowarzyszenia ON in Malbork: Katarzyna De Guzman i Mateusz Suszkowski. ■

Anna Olkowska-Jacyno / Urząd Miasta Malborka



Konkurs na regionalną pamiątkę

Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego zaprasza do udziału w konkursie „Pamiątka regionu Warmii i Mazur".

Ideą konkursu jest wyróżnienie oryginalnych przedmiotów, które jednoznacznie kojarzą się z Warmią i Mazurami oraz stanowią atrakcyjną pamiątkę z wizyty w naszym regionie. Technika wykonania prac jest dowolna, może to być m.in. rzeźba, płaskorzeźba, grafika, wyrób plecionkarski, kowalski czy innej dziedziny rękodzieła artystycznego. Każdy uczestnik może zgłosić maksymalnie trzy prace.

Laureaci otrzymają nagrody pieniężne w łącznej kwocie 10 tys. zł. Zgłoszenia przyjmowane są do 20 czerwca 2021 roku. Konkurs składa się z dwóch etapów – oceny przez komisję konkursową (do 15 lipca), a następnie oceny przez internautów (od 16 do 31 sierpnia). Regulamin konkursu wraz z kartą zgłoszeniową znajdują się na stronie warmia.mazury.pl. ■

UM Olszyn / olsztyn.eu

Dalsze zawieszenie ŚDS i WTZ

W związku z pandemią koronawirusa oraz dużą ilością zakażeń w regionie Warsztaty Terapii Zajęciowej i Środowiskowe Domy Samopomocy w dalszym ciągu nie mogą funkcjonować w normalnym trybie.

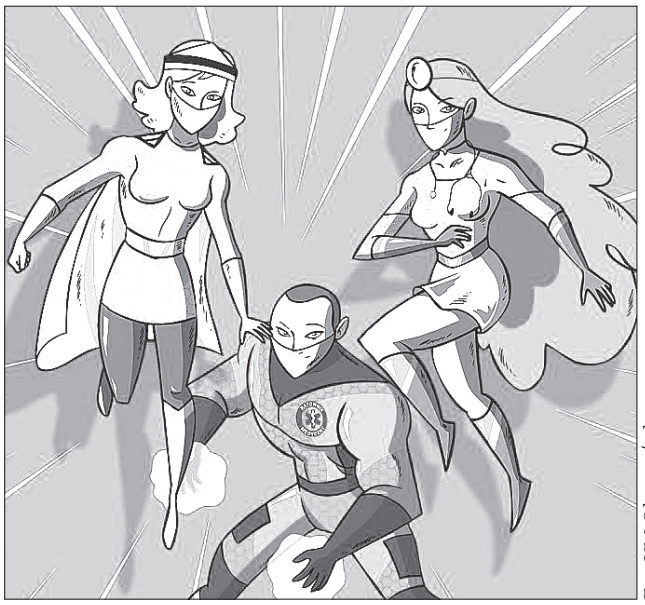
Na podstawie ustawy o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych, Wojewoda Warmińsko-Mazurski Artur Chojeckiwydał decyzję administracyjną o przedłużeniu czasowego zawieszenia działalności dziennych domów i klubów seniora – w tym placówek działających w ramach Programu „Senior+"; Środowiskowych Domów Samopomocy oraz Warsztatów Terapii Zajęciowej. Decyzja dotyczy okresu od 15 marca 2021 r. do 4 kwietnia 2021 r. ■

Red.

Fot. Rafał Sułek

Szczęśliwy finał akcji #DziękiMedykom

Olsztynianie kolejny raz pokazali, że mają wielkie serca. Dzięki ich zaangażowaniu i hojności możliwe było wsparcie Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego.



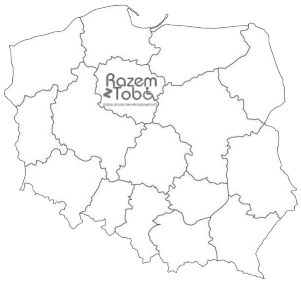
Fot. UM Olszyn / olsztyn.eu

Akcja #DziękiMedykom odbyła się przedostatniego dnia minionego roku. To był niezwykły koncert w podziękowaniu wszystkim tym, którzy są na pierwszej linii frontu walki z koronawirusem. Publiczność podczas relacji online bawili muzycy trzech kapel: PostNatura, Romantycy Lekkich Obyczajów oraz Łydka Grubasa. Wydarzeniu towarzyszyła zbiórka na rzecz olsztyńskiej ochrony zdrowia.

– Mieszkańcy Olsztyna, na których zawsze możemy liczyć, hojnie wsparli akcję pomocy medykom – mówi Agnieszka Terebiłów z Fundacji „Przyszłość dla Dzieci". – Podczas koncertu na konto zbiórki wpłynęła kwota ponad trzech tysięcy złotych, która pozwoliła nam kupić w porozumieniu z ratownikami tak potrzebne im maski FFP2.

Przedstawiciele fundacji w marcu dostarczyli do Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Olsztynie blisko dwa tysiące specjalistycznych masek. ■

UM Olszyn / olsztyn.eu



Konferencje prasowe z językiem migowym

Miasto Toruń wprowadza udogodnienie dla osób z niepełnosprawnością słuchową – od marca 2021 r. konferencje prasowe prezydenta Torunia tłumaczone są na Polski Język Migowy.

Pierwsza tego typu transmisja odbyła się 2 marca. Na język migowy dla odbiorców słabosłyszących oraz głuchych tłumaczyła Sylwia Fedus z Polskiego Związku Głuchych Oddział Kujawsko-Pomorski.

– Wychodzimy naprzeciw potrzebom osób niesłyszących. Chcemy, aby treści i informacje przekazywane przez pana prezydenta były dostępne również w takiej formie – mówi rzecznik prezydenta Miasta Torunia Anna Kulbicka-Tondel.

Transmisje konferencji na żywo oglądać można kanale YouTube TV Toruń, zapis konferencji znaleźć można także na stronie UM w zakładce „Nasze filmy" oraz na profilu Mój Toruń w serwisie YouTube. ■

Natalia Przytarska / UM Toruń

Kombinezony antycovidowe dla medyków

W magazynie antycovidowym na działające w systemie publicznej służby zdrowia przychodnie i szpitale czekają zakupione przez samorząd województwa kombinezony, maski (w tym certyfikowane maski przeciwdrobnoustrojowe), fartuchy i rękawice ochronne – informuje Urząd Marszałkowski. Dostępne są od ręki, bezpłatnie.

Fot. Szymon Zdziebło / tarantoga.pl dla UMWKP

Zakupy środków ochrony osobistej dla medyków to jeden z elementów segmentu medycznego marszałkowskiego pakietu antykryzysowego, czyli samorządowego wojewódzkiego programu przeciwdziałania epidemii COVID-19 oraz łagodzenia jej skutków w sferze społecznej i gospodarce.

– Takie rzeczy przydadzą się w szpitalach i przychodniach także w sytuacji powszechnych szczepień antycovidowych pracowników medycznych. W razie konieczności zapewniamy transport materiałów do miejsca przeznaczenia – informuje marszałek Piotr Całbecki.

Zgłoszenia za pomocą formularza placówki mogą wysłać na adres e-mail soi@kujawsko-pomorskie.pl. Zamówienia można odbierać z magazynu Centrum Konferencyjnego Daglezja w Przysieku (koło Torunia).

Budżet uruchomionego na początku ubiegłego roku marszałkowskiego pakietu antykryzysowego to 910 milionów zł. Źródłem finansowania są środki Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego. ■

Beata Krzemińska / kujawsko-pomorskie.pl

„Rodzynki z pozarządówki" przełożone

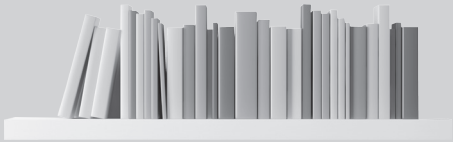
Ze względu na nasilającą się trzecią falę pandemii przełożono ogłoszenie konkursu na najlepsze inicjatywy społeczne.

Fot. kujawsko-pomorskie.pl

Konkursu o nagrodę Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego na najlepsze inicjatywy społeczne realizowane przez organizacje pozarządowe pn. „Rodzynki z pozarządówki" w tym roku ma swoją XIV edycję. Ze względu na pandemię koronawirusa zmienił się harmonogram działań.

Jeśli sytuacja epidemiologiczna na to pozwoli, konkurs zostanie ogłoszony na przełomie II i III kwartału bieżącego roku. O dynamice ewentualnych zmian w decyzjach dotyczących ogłoszenia konkursu urząd będzie informować na bieżąco. ■

Źródło: powiattorunski.pl



Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Camilla Läckberg „Złota klatka”

Fot. mat. pras.

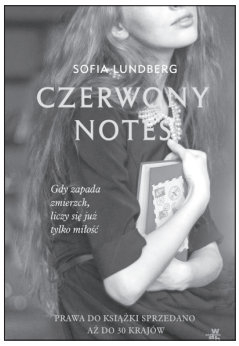
Królowa szwedzkiego kryminału Camilla Läckberg rozpoczęła serię powieściową. „Złota klatka” to pierwsza część cyklu, którego główną bohaterką jest Faye, dobra matka i doskonała żona, a przede wszystkim kobieta z przeszłością, która zawsze osiąga postawiony sobie cel.

Tym razem szwedzka autorka zaproponowała czytelnikom thriller i dobrze się sprawdziła w tym gatunku. Nie ma tutaj kolejnego naiwnego śledztwa, które tak często pojawiały się w kryminalnym cyklu z Fjällbacki. W zamian otrzymujemy obraz szwedzkiej zamożnej rodziny, w której każdy pełni przypisaną mu rolę. Mąż robi karierę i zarabia pieniądze, żona ma pięknie wyglądać i zająć się dzieckiem oraz domem. Faye stara się, aby utrzymać ten model idealnej rodziny. Gotowa jest przymknąć oko na niejedno niewłaściwe zachowanie męża, ale do pewnego momentu, bo są rzeczy, których nie da się wybaczyć, są też takie, które domagają się zemsty.

„Złota klatka” to dobry początek nowej serii, powieść trzyma w napięciu i budzi niepokój. Główna bohaterka Faye może stać się ulubienicą wielu czytelniczek, bo jak tu nie pałać sympatią do kobiety, która daje srogą nauczkę zarozumiałemu i bogatemu facetowi. Polecam. ■

Audiobook: Camilla Läckberg, „Złota klatka”, tłumaczenie Inga Sawicka, Czarna Owca, czyta Joanna Jeżewska, czas nagrania: 10 godzin 16 minut.

Sofia Lundberg „Czerwony notes”



Fot. mat. pras.

„Czerwony notes” Sofii Lundberg to historia bardzo długiego życia pewnej Szwedki. Doris ma już 96 lat i mieszka w Sztokholmie. Postanawia spisać najważniejsze wydarzenia ze swojej przeszłości, ma jej w tym pomóc czerwony notatnik, który w dzieciństwie dostała od ojca. Przez lata zapisywała w nim nazwiska i adresy osób, które przewinęły się przez jej życie.

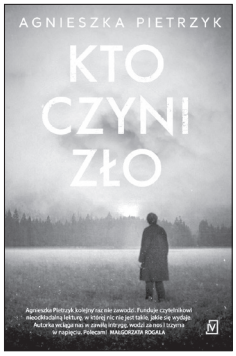
Sofia Lundberg funduje czytelnikom fascynującą wędrówkę przez dwa kontynenty, z Europy do Ameryki. Jest to też podróż przez różne epoki, począwszy od trudnych lat trzydziestych dwudziestego wieku w Szwecji, kiedy to dwunastoletnia Doris musiała zarabiać na życie jako gosposia. Potem wraz z główną bohaterką przenosimy się do przedwojennego Paryża, gdzie poznajemy barwny świat mody. Kolejny etap to Stany Zjednoczone i Wielka Brytania w dobie drugiej wojny światowej, w końcu przychodzi czas na powojenną rzeczywistość.

Tyle dekad, tylu ludzi, całe mnóstwo wydarzeń, a tylko jedna miłość. „Czerwony notes” to także wzruszająca opowieść o dwojgu zakochanych, którzy są skazani na to, aby mijać się przez całe życie i spotkać u jego schyłku. Powieść Sofii Lundberg polecam czytelnikom, którzy lubią smutne historie z szczyptą optymizmu. ■

Audiobook: Sofia Lundberg, „Czerwony notes”, tłumaczenie, Ewa Wojciechowska, czytają Elżbieta Kijowska, Anna Szawiel, czas nagrania: 9 godzin 37 minut.

Kto czyni zło?

Odpowiedź na to pytanie można poznać od 23 marca. Wszystko to za sprawą najnowszego thrillera Agnieszki Pietrzyk. „Kto czyni zło” zaczyna się trudną sceną przesłuchania na posterunku, a kończy mocną sceną, która nie pozostawia złudzeń: człowiek zdolny jest do wyrządzenia największych podłości.



Fot. mat. pras.

Dwudziestolatek podejrzany o kradzież jest brutalnie przesłuchiwany na elbląskiej komendzie policji. Metody, które stosuje inspektor Juraszczyk, sprawiają, że świeżo zatrudniona protokolantka Urszula Baranowska zwalnia się z policji i zakłada własne biuro detektywistyczne. Wkrótce dowiaduje się, że przesłuchiwany chłopak powiesił się na drzewie.

Na domiar złego Urszula nie dogaduje się z nową rodziną swojej matki. Mimo to zgadza się na propozycję ojczyma i podejmuje dodatkową pracę w jednym z jego salonów jubilerskich. Wkrótce do młodej detektyw zgłasza się kobieta, która padła ofiarą prześladowcy. Urszula postanawia nawiązać kontakt z tajemniczym stalkerem i coraz bardziej angażuje się w relację z nim. A gdyby tego było mało, ktoś próbuje potrącić jej matkę samochodem.

Po drodze czekają zagadki do rozwiązania i zaskakujące zwroty akcji. Nie brakuje też możliwości przyjrzenia się relacjom międzyludzkim, rozterkom moralnym i rodzinnym sekretom, które jednych połączą, a innych rozdzielą. Czy te wszystkie sprawy mogą być ze sobą powiązane? Czy czytelnikom uda się odgadnąć, kto czyni zło? ■

Informacja prasowa

Wszystko, co wiemy, czego jeszcze nie wiemy i jeszcze więcej, czyli o wszechświecie

Najstarsze zapisy astronomiczne liczą ponad 20 tys. lat i mają postać rzeźbionych kawałków kości. Dzisiejsze technologie obserwacji kosmosu są tak zaawansowane, że umożliwiają rejestrację odległych zjawisk, które nie są widoczne gołym okiem – o tym wszystkim pisze astrofizyczka Jo Dunkley.

SZYMON ZDZIEBŁOWSKI

Jeśli szukacie książki, która w prosty i klarowny sposób wytłumaczy, co dzisiaj wiemy o Wszechświecie, i w jaki sposób tę wiedzę zdobywamy, to książka „Nasz Wszechświat. Wszystko, co wiemy, czego jeszcze nie wiemy i jeszcze więcej" będzie strzałem w dziesiątkę.

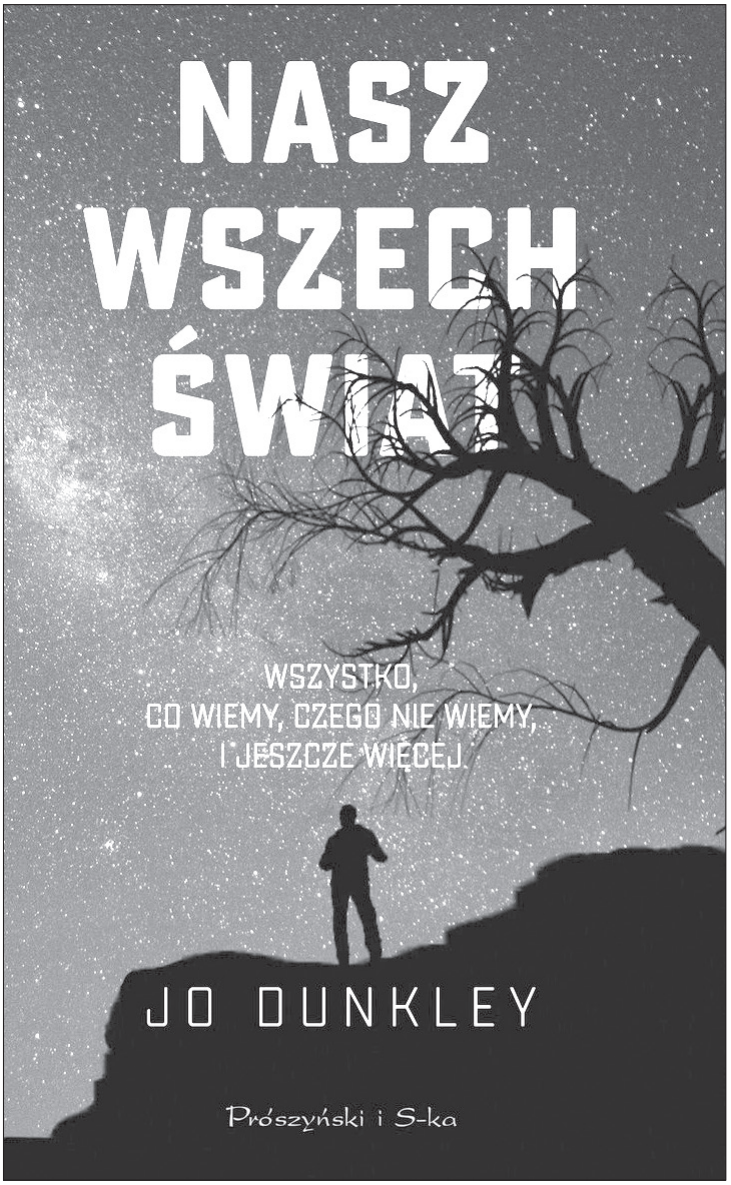
Społeczność astronomów pokonała długą drogę i dzięki pracy uczonych udało nam się dokonać ogromnego postępu w rozumieniu Wszechświata i naszego w nim miejsca. – To niesamowite, że jeszcze sto lat temu nie wiedzieliśmy nawet, iż nasza Galaktyka nie jest jedyną, jaka istnieje, nie mieliśmy pojęcia, w jaki sposób gwiazdy wytwarzają światło i że przestrzeń się rozszerza – zauważa Dunkley.

To nie wszystko. Z książki dowiemy się też, że w ciągu ostatnich dwóch dekad zmieniło się wyobrażenie naukowców na temat wieku Wszechświata i jego podstawowych składników. W ocenie Dunkley żyjemy w czasach „złotej ery w dziejach astronomii", która jest pełna interesujących wydarzeń i nowych możliwości. Wielkim atutem książki jest jej aktualność – na polskim rynku ukazała się już rok po premierze w USA.

– Szczególnie duże nadzieje wiążemy z możliwością dokonania nowych odkryć, które z pewnością czekają tuż za rogiem – pisze z entuzjazmem badaczka. Przewiduje, że uczeni będą odkrywać w dużym tempie nowe planety, być może też takie, na których znajdują się warunki sprzyjające życiu. A wszystko to – jak podkreśla – możliwe jest dzięki nowym teleskopom i coraz większym możliwościom naszych komputerów.

Cały rozdział astrofizyczka poświeciła temu, co nie do zobaczenia – niewidocznej materii. Jak zauważa, jej odkrycie przeobraziło rozumienie tego, czym jest Wszechświat i z czego może się składać. Obecnie naukowcy pracują nad rozpoznaniem tego „nieznanego składnika", bo wywiera on olbrzymi wpływ na wszystkie jasno świecące obiekty w kosmosie. Jo Dunkley uważa, że co prawda wiele odkryć przed nami, ale już całkiem sporo wiemy – na przykład, że Wszechświat ma 14 mld lat, a Układ Słoneczny ma za sobą 5 mld historii. Mamy też sporą wiedzę o procesie powstania naszej planety.

Atutem książki są schematy przedstawiające procesy rozgrywające się w kosmosie i ciała niebieskie. Są co prawda czarno-białe, ale przygotowane w taki sposób, by były zrozumiałe i przejrzyste, co nie jest regułą w tego typu wydawnictwach. Autorka, Jo Dunkley, to profesor astrofizyki na Uniwersytecie w Princeton (USA). Była zaangażowana w szereg projektów obserwacyjnych, obecnie prowadzi obserwacje za pomocą teleskopu kosmologicznego Atacama.



Fot. mat. pras

Publikacja „Nasz Wszechświat. Wszystko, co wiemy, czego jeszcze nie wiemy i jeszcze więcej" ukazała się nakładem wydawnictwa Prószyński i S-ka. ■

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

Kina otwarte, ale nie dla każdego. Czy niewidomi i niesłyszący obejrzą filmy?

Według sondażu Narodowego Centrum Kultury, 75% Polaków tęskni za uczestnictwem w życiu kulturalnym, a prawie 40% ankietowanych zadeklarowało, że w pierwszej kolejności po zniesieniu obostrzeń uda się do kina. Nie każdy zainteresowany będzie jednak mógł wybrać się na seans. Niestety, osoby z niepełnosprawnością słuchu czy wzroku wciąż są marginalizowane – większość wytworów sztuki filmowej i miejsc je udostępniających nie jest dopasowana do ich potrzeb. Co zrobić, aby kino było dostępne naprawdę dla wszystkich?

KATARZYNA ZAWADZKA

Osoby niewidome czy niesłyszące zazwyczaj chodzą do kina od święta i nie jest to wcale spowodowane brakiem zainteresowania sztuką filmową. Zarówno placówki, ich repertuar, jak i producenci filmowi wciąż nie zapewniają tej grupie podstawowych udogodnień umożliwiających odbiór seansu, brakuje też regulacji prawnych nakładających na nich odpowiedzialność za ich dostarczenie. Pełnosprawna osoba, gdy zechce obejrzeć film w kinie, może wybrać się do pierwszej lepszej placówki, która ma w programie daną pozycję. Osoba z niepełnosprawnością nie ma takiego komfortu – repertuar dopasowany do jej potrzeb jest zazwyczaj emitowany w ramach specjalnego seansu czy wydarzenia.

– Niewidomi i g/Głusi to często prawdziwi miłośnicy kina, ale odbiór przez nich filmów jest uzależniony od zapewnienia im audiodeskrypcji, napisów, tłumaczenia na polski język migowy (PJM) oraz pętli indukcyjnych. Należy podkreślić, że większość tego typu rozwiązań nie zaburza odbioru sztuki filmowej osobom pełnosprawnym. Zamiast organizować specjalne seanse dla osób z niepełnosprawnością, warto zastanowić się nad wprowadzeniem tego typu ścieżek dostępu jako standardu, tak aby wszyscy zainteresowani mogli spotkać się na jednej sali – komentuje Aleksandra Szorc, użytkowniczka aparatów słuchowych i koordynatorka dostępności w Fundacji Kultury bez Barier.

Fot. pixabay.com

Patrzenie oczami wyobraźni

Oglądanie filmów przez osoby z niepełnosprawnością wzroku może niektórym wydawać się szokujące – jak ktoś, kto nie widzi, może coś oglądać? W przypadku niewidomych i słabowidzących odbiór tego typu sztuki jest możliwy dzięki zmysłowi słuchu. Sama ścieżka dźwiękowa nie wystarczy – konieczna jest audiodeskrypcja, czyli dodatkowo nagrane i czytane przez lektora opisy scen, bohaterów czy sytuacji. Działają one na wyobraźnię osoby niewidomej, która może zobrazować sobie wygląd aktorów, emocje, jakie przeżywają lub po prostu dowiedzieć się, co dzieję, się na ekranie, gdy postacie milczą.

Audiodeskrypcja jest wgrywana do ścieżki dźwiękowej i odtwarzana z głośników lub odsłuchiwana podczas seansu na słuchawkach. Komentarze wgrane do takiej ścieżki i słyszane przez całą salę sprawdzą się jednak wyłącznie na pokazach dla niewidomych i słabowidzących. Osoba

widząca może być nieco rozproszona dodatkowymi informacjami, dlatego najlepszą opcją jest odsłuchiwanie opisów na słuchawkach, które umożliwia wspólne i komfortowe uczestniczenie w pokazie wszystkim widzom.

– Zapewnienie osobom niewidomym i słabowidzącym możliwości odbioru filmów zmniejsza ich wykluczenie społeczne – umożliwia uczestnictwo w życiu towarzyskim, spotkanie z innymi ludźmi oraz branie udziału w dyskusjach na temat kinematografii – dodaje Aleksandra Szorc z Fundacji Kultury bez Barier.

Nie tylko kino nieme

Historia kina rozpoczęła się od filmów niemych, ale współcześnie nie musimy skazywać g/Głuchych i słabosłyszących na seanse bez dźwięku. Osoby z niepełnosprawnością słuchu to grupa mocno zróżnicowana – część z nich posługuje się językiem migowym, część korzysta z aparatów słuchowych oraz implantów, a niektórzy zarówno migają i używają urządzeń wspomagających słyszenie. W związku z tą różnorodnością do zapewnienia im pełnego, najlepszej jakości dostępu do sztuki filmowej, niezbędne jest stosowanie w kinach kilku rozwiązań, jak: pętla indukcyjna, napisy i tłumaczenia na polski język migowy naraz. O ile tłumaczenie na język migowy nie wymaga wyjaśnień, warto dowiedzieć się więcej o napisach i pętli indukcyjnej. Napisy dla osób niesłyszących różnią się od tych, które spotykamy oglądając zagraniczny film. Uwzględniają one dodatkowe opisy dźwięków, przed wygłaszaną kwestią znajduje się imię bohatera, często przypisuje się też postaciom wybrany kolor napisów, tak aby ułatwić rozróżnienie i zidentyfikowanie osoby mówiącej. Pętla indukcyjna jest urządzeniem, które eliminuje zakłócenia w odbiorze treści dźwiękowych, przez co użytkownicy aparatów i implantów mogą lepiej słyszeć i rozumieć bezpośrednio docierające do nich dźwięki. Jest to szczególnie ważne w zatłoczonych przestrzeniach – urządzenia wspomagające słuch zbierają wszystkie odgłosy z otoczenia – nawet najmniejszy szmer czy rozmowa mogą zaburzyć słyszenie, a dzięki pętli ten problem znika. Miejsca, w tym nie tylko kina, wyposażone w pętle indukcyjne można sprawdzić na platformie Tu Możesz.

– Pętla to oczywiście nie wszystko – dopiero kiedy połączymy ją z napisami i tłumaczeniem na PJM możemy mieć pewność, że zapewniliśmy widzom pełną dostępność seansu. Niektóre firmy i organizacje pracują nad innymi rozwiązaniami czy aplikacjami umożliwiającymi odbiór filmów przez osoby z niepełnosprawnością słuchu, ale ich tworzenie jest czasochłonne, ciągnie się latami. Niesłyszący wciąż muszą czekać na dzień, w którym będą mogli swobodnie wybrać się do dowolnego kina, dlatego z naszej perspektywy na początek powinniśmy zadbać o powszechne wprowadzenie do kin tych trzech podstawowych ścieżek dostępu. Gdy pętle indukcyjne, napisy oraz tłumaczenia staną się już standardem, będzie można zacząć myśleć nad ich ulepszeniem czy nowymi technologiami – mówi Aleksandra Szorc, użytkowniczka aparatów słuchowych i koordynatorka dostępności w Fundacji Kultury bez Barier.

Osoby z niepełnosprawnością wzroku lub słuchu to tacy sami widzowie jak osoby w pełni sprawne, dlatego nie można odmawiać im uczestnictwa w życiu kulturalnym. Fundacje i organizacje działające na rzecz zapewniania dostępności inicjują wydarzenia i seanse dostosowane do potrzeb niesłyszących i niewidomych, ale pójście do kina to świetna rozrywka, z której każdy powinien móc skorzystać na co dzień. Biorąc pod uwagę ogromne budżety przeznaczone na produkcję filmów, to koszt audiodeskrypcji, pętli indukcyjnych, stworzenia napisów czy tłumaczenia na język migowy jest niski. Ponowne otwarcie kin, po ich czasowym zamknięciu, może być okazją skłaniającą właścicieli placówek do przyciągnięcia jak największej liczby widzów, których sporą część stanowią spragnieni kultury g/Głusi i niewidomi. ■

Informacja prasowa

Daj z siebie choć 1%

Okres rozliczeń podatkowych to szansa na zrobienie czegoś dobrego. Warsztat Terapii Zajęciowej nr 2 działający przy Polskim Stowarzyszeniu na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Koszalinie zorganizował wystawę, która o tym przypomina.

– Warto wesprzeć działania i inicjatywy naszego stowarzyszenia jako prężnie działającej instytucji obejmującej wszechstronną opieką osoby niepełnosprawne z naszego regionu. Przekazanie 1 procenta to prosty sposób, aby przyczynić się do czynienia dobra, a dobro zawsze wraca – podkreśla Ewa Cyngiel, kierownik WTZ nr 2 przy koszalińskim kole PSONI.

– Nie jest sztuką stworzyć coś ciekawego, ale sztuką jest trafić do odbiorcy. Dlatego też powstał pomysł zorganizowania nietypowej wystawy, którą ma szansę zobaczyć szersze grono osób. Wystawa ze względu na wciąż trwającą pandemię miała miejsce przy budynku naszego warsztatu, na otwartej przestrzeni – wyjaśnia Estera Artych, jedna z przedstawicielek samorządu warsztatowego w WTZ nr 2.

Pomysł zaangażował podopiecznych placówek PSONI. Zadaniem konkursowym było stworzenie jak najciekawszego plakatu, nawiązującego do profilu danej pracowni i zachęcającego do przekazania 1 % podatku na rzecz stowarzyszenia. W konkursie wzięły udział wszystkie pracownie. Prace oceniane były przez jury, w skład którego weszli przedstawiciele samorządu warsztatowego.

– Decyzja o przyznaniu pierwszego miejsca była bardzo trudna, gdyż poziom był bardzo wysoki i bardzo wyrównany – mówi Grzegorz Soroka.

Wystawa prac konkursowych „Daj z siebie choć 1%" pojawiła się na terenie placówek PSONI 8 marca. Czas na rozliczenie podatkowe upływa 30 kwietnia. ■

Monika Szałas

Europejska strategia na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami na lata 2021-2030

Komisja Europejska 3 marca przedstawiła ambitną strategię na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami na lata 2021-2030, aby zapewnić im pełne uczestnictwo w życiu społecznym na równi z innymi osobami w UE i poza nią – zgodnie z Traktatem o funkcjonowaniu Unii Europejskiej i Kartą praw podstawowych Unii Europejskiej, które z równości i niedyskryminacji czynią podstawę polityk UE. Osoby z niepełnosprawnościami mają prawo uczestniczyć we wszystkich dziedzinach życia na tych samych zasadach co inni. Pomimo postępów, jakich dokonano w ostatnich dekadach w dostępie do opieki zdrowotnej, edukacji, zatrudnienia i rekreacji, a także w umożliwianiu udziału w życiu politycznym, wciąż obecnych jest wiele przeszkód. Nadszedł czas, aby poszerzyć zakres działań UE.

Nowa strategia opiera się na Europejskiej strategii w sprawie niepełnosprawności na lata 2010-2020 i przyczynia się do wdrożenia Europejskiego filaru praw socjalnych, który wskazuje kierunek polityki zatrudnienia i polityki społecznej w Europie. Komisja Europejska przyjmie plan działania dla Europejskiego filaru praw socjalnych. Omawiana strategia wspiera wykonywanie przez UE i jej państwa członkowskie Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych („konwencja ONZ") na poziomie UE i poszczególnych państw.

– Ochrona praw osób z niepełnosprawnościami musi znajdować się w centrum naszym działań, także tych podejmowanych w reakcji na pandemię koronawirusa. Osoby z niepełnosprawnościami należą do grup, które najbardziej ucierpiały z powodu kryzysu związanego z COVID-19. Musimy zadbać o podniesienie jakości życia osób z niepełnosprawnościami i zagwarantowanie im ich praw – powiedziała wiceprzewodnicząca do spraw wartości i przejrzystości Věra Jourová.

– Od samego początku założeniem europejskiego projektu było usuwanie barier, zgodnie z określoną w nim wizją unii w różnorodności. Wiele osób z niepełnosprawnościami wciąż jednak napotyka przeszkody, na przykład gdy szukają pracy lub korzystają z transportu publicznego. Osoby z niepełnosprawnościami powinny móc uczestniczyć na równych zasadach we wszystkich dziedzinach życia – skomentowała komisarz do spraw równości Helena Dalli. – Niezależne życie, uczenie się w środowisku integracyjnym i praca w odpowiednich warunkach – to możliwości, które musimy zapewnić wszystkim obywatelom, aby mogli rozwijać się i cieszyć się pełnią życia – dodała.

Fot. pixabay.com

Poprawa w zakresie równego uczestnictwa i niedyskryminacji

Strategia rozpisana na dziesięć lat zakłada kluczowe inicjatywy poświęcone trzem głównym zagadnieniom:

1. prawa UE: osoby z niepełnosprawnościami mają takie samo prawo jak wszyscy pozostali obywatele UE do swobodnego przemieszczania się

do innego kraju lub uczestniczenia w życiu politycznym. Do końca 2023 r. Komisja Europejska, czerpiąc z doświadczeń uzyskanych w projekcie pilotażowym realizowanym w ośmiu państwach, zaproponuje unijną kartę osoby niepełnosprawnej wszystkim państwom UE. Karta ma ułatwić wzajemne uznawanie statusu osób z niepełnosprawnościami między państwami członkowskimi, co pomoże takim osobom korzystać z przysługującego im prawa do swobodnego przemieszczania się. Komisja będzie również blisko współpracowała z państwami członkowskimi, aby zapewnić osobom z niepełnosprawnościami udział w procesie wyborczym w 2023 r.;

2. niezależne życie i autonomia: osoby z niepełnosprawnościami mają prawo żyć niezależnie i decydować, gdzie i z kim mieszkają. Aby wspierać niezależne życie i włączenie społeczne, Komisja opracuje wytyczne i rozpocznie inicjatywę w celu poprawy usług społecznych świadczonych na rzecz osób z niepełnosprawnościami;

3. niedyskryminacja i równe szanse: celem strategii jest ochrona osób z niepełnosprawnościami przed wszelkimi formami dyskryminacji i przemocy. Ponadto ma ona przyczynić się do zapewnienia równego dostępu do wymiaru sprawiedliwości, edukacji, kultury, sportu i turystyki oraz równych szans w tych obszarach. Konieczne jest także zagwarantowanie równego dostępu do wszystkich usług zdrowotnych i zatrudnienia.

Udział w życiu społecznym na równych zasadach z innymi nie jest możliwy, gdy środowisko – fizyczne lub wirtualne – nie jest odpowiednio przystosowane. Za sprawą solidnych ram prawnych UE (np. europejski akt prawny w sprawie dostępności, dyrektywa w sprawie dostępności stron internetowych, prawa pasażerów) nastąpiła poprawa w zakresie dostępności. Przepisy UE nadal jednak nie obejmują wielu obszarów: wciąż obecne są różnice w dostępności budynków, przestrzeni publicznej i niektórych środków transportu. W związku z tym w 2022 r. Komisja Europejska zainicjuje europejskie centrum zasobów „AccessibleEU", aby stworzyć bazę wiedzy na temat dostępności we wszystkich sektorach.

Realizacja ambitnych założeń strategii będzie wymagała od wszystkich państw członkowskich dużego zaangażowania. Państwa UE odgrywają zasadniczą rolę w wykonywaniu Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Komisja stworzy platformę ds. niepełnosprawności, która zrzeszać będzie organy krajowe odpowiedzialne za wdrażanie konwencji ONZ, organizacje osób z niepełnosprawnościami i przedstawicieli Komisji.

Celem platformy będzie wspieranie realizacji strategii oraz ulepszanie współpracy i wymiany w zakresie wdrażania konwencji ONZ. Będzie ona wszechstronnie obecna w internecie i pomoże zapewnić ciągłość działań. Osoby z niepełnosprawnościami będą uczestniczyć w dialogu i zostaną włączone w proces realizacji strategii na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami na lata 2021-2030. Komisja będzie uwzględniać kwestie związane z niepełnosprawnościami we wszystkich politykach i ważniejszych inicjatywach UE. Prawa osób z niepełnosprawnościami nie kończą się tam, gdzie przebiegają granice Europy, dlatego Komisja będzie rozpowszechniała prawa osób z niepełnosprawnościami na całym świecie.

Przedstawiona strategia pozwoli Unii Europejskiej wzmocnić jej rolę orędowniczki praw osób z niepełnosprawnościami. UE będzie stosowała instrumenty, takie jak pomoc techniczna i programy finansowe, wsparcie za pośrednictwem delegatur Unii, dialogi polityczne i praca na wielostronnych forach, aby wspierać kraje partnerskie we wdrażaniu Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych i aby zapewniać im wytyczne dotyczące osiągania celów zrównoważonego rozwoju w sposób sprzyjający włączeniu społecznemu osób z niepełnosprawnościami.

Jaki jest kontekst zmian?

Zgodnie z zapowiedzią przewodniczącej Ursuli von der Leyen, strategia na rzecz praw osób z niepełnosprawnościami na lata 2021-2030 przyczynia się do budowania unii równości, podobnie jak strategia na rzecz równouprawnienia osób LGBTIQ na lata 2020-2025, unijny plan działania przeciwko rasizmowi na lata 2020-2025, strategia na rzecz równouprawnienia płci na lata 2020-2025 oraz unijne ramy strategiczne dotyczące Romów.

Przełom w dziedzinie praw osób z niepełnosprawnościami stanowiła przyjęta w 2006 r. Konwencja ONZ o prawach osób niepełnosprawnych: wśród jej stron są wszystkie państwa członkowskie. Jest to pierwsza konwencja praw człowieka, do której przystąpiła również UE. Strony konwencji ONZ mają obowiązek rozpowszechniać, chronić i wypełniać prawa człowieka przysługujące wszystkim osobom z niepełnosprawnościami, a także zapewniać im równość wobec prawa. Dzięki omawianej strategii Komisja zapewnia ramy wspierające działania UE i państw członkowskich służące wdrożeniu Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych.

Europejska strategia w sprawie niepełnosprawności na lata 2010-2020 umożliwiła budowanie Europy bez barier, na przykład za sprawą dyrektyw takich jak europejska strategia w sprawie niepełnosprawności, która wymaga, aby kluczowe produkty i usługi, takie jak telefony, komputery, książki elektroniczne, usługi bankowe i łączność elektroniczna były dostępne i użyteczne dla osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Unijne prawa pasażerów zapewniają osobom z niepełnosprawnościami dostęp do środków transportu drogowego, lotniczego, kolejowego lub morskiego. UE za sprawą polityk dotyczących współpracy międzynarodowej jest również światowym liderem w promowaniu włączenia społecznego i pełnego uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami. ■

Komisja Europejska / ec.europa.eu

Świadczenie uzupełniające. Nowy próg dochodowy

Oświadczenie uzupełniające można się ubiegać od października 2019 roku. Mogą ubiegać się o nie osoby, które ukończyły 18 lat i są niezdolne do samodzielnej egzystencji, a niezdolność ta została stwierdzona orzeczeniem przez lekarza orzecznika ZUS o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji. Gdy nie ma takiego orzeczenia, to ZUS skieruje osobę na badanie lub wyda orzeczenie na podstawie dostarczonej dokumentacji medycznej.

Świadczenie uzupełniające nie jest przyznawane „z urzędu", a jedynie na wniosek. Decyzje w sprawie świadczenia uzupełniającego są wydawane w ciągu 30 dni od wyjaśniania ostatniej okoliczności niezbędnej do jej wydania.

– Maksymalna wysokość świadczenia uzupełniającego wynosi 500 zł i przysługuje tym osobom, które nie są uprawnione do świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych (np. emerytury czy renty) albo łączna kwota tych świadczeń nie przekracza 1772,08 zł – mówi Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim. Dla przykładu: w przypadku przyjęcia, że kwota 1400 zł stanowi wysokość brutto emerytury, po waloryzacji na dzień 01.03.2021 r. wynosi 1459,36 zł (1400 zł x 104,24%). Wysokość świadczenia uzupełniającego stanowi różnicę pomiędzy kwotą 1772,08 zł a kwotą emerytury brutto 1459,36 zł, tj. będzie wypłacane w kwocie 312,72 zł. ■

ZUS

Emerytury i renty od marca w górę

Najniższa emerytura oraz renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy wynosi 1250,88 zł i wzrasta dokładnie o 50,88 zł. Wszystkie świadczenia emerytalno-rentowne rosną od marca o ustawowy wskaźnik waloryzacji rent i emerytur, który w 2021 roku wynosi 104,24%.

Fot. pixabay.com

Ustawowy wskaźnik waloryzacji świadczeń to średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku kalendarzowym zwiększony o co najmniej 20% realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku kalendarzowym.

W 2021 roku wskaźnik waloryzacji emerytur i rent w 2021 r. wynosi 104,24%. Oznacza to, że do wszystkich świadczeń emerytalno-rentowych zastosowano waloryzację procentową w oparciu o rzeczywisty wskaźnik waloryzacji, zgodnie ze schematem zaproponowanym w ustawie. Od 1 marca 2021 r. najniższa emerytura (renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renta rodzinna i renta socjalna) wynosi 1250,88 zł i wzrasta o 50,88 zł. Najniższa renta dla osób częściowo niezdolnych do pracy wynosi 938,16 zł. Dla świadczeń na poziomie np. 2300 to 97,52 zł podwyżki waloryzacyjnej, dla świadczeń w wysokości 2500 zł – 106,00 zł, dla 3000 zł – 127,20 zł.

Całkowity koszt waloryzacji świadczeń emerytalno-rentowych i innych świadczeń z systemu powszechnego, rolniczego i mundurowego szacowany jest na ok. 10,6 mld zł (łącznie ze skutkiem finansowym waloryzacji rocznego świadczenia pieniężnego dla emerytów i rencistów – tzw. trzynastej emerytury). ■

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

Dowód osobisty. Przed nami zmiana zasad

Prawie 2 miliony Polaków stanie w tym roku przed koniecznością wymiany lub wyrobienia dowodu osobistego. Jeszcze tylko przez 5 miesięcy będzie to można zrobić za pośrednictwem internetu. Nadchodzące zmiany mają zwiększyć bezpieczeństwo obiegu dokumentów. A statystyki dotyczące kradzieży danych są niepokojące. Każdego dnia przestępcy próbują wyłudzić w ten sposób prawie 700 tys. zł.

Fot. Rafał Sułek

Od sierpnia 2021 r. zmieniają się zasady dotyczące dowodów osobistych. Przede wszystkim, po wejściu w życie nowych przepisów, nie będziemy mogli wyrobić już dokumentu tożsamości przez Internet. Nowe dowody będą zawierać m.in. odcisk palca oraz podpis posiadacza, przez co do złożenia wniosku konieczna będzie wizyta w urzędzie. Według szacunków Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, w tym roku wymienić dowód będzie musiało ok. 1,5 mln Polaków. Dodatkowo 358 tys. osiągnie pełnoletność.

Przyczyną zmiany jest konieczność dostosowania nowych przepisów do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE. Te regulacje zobowiązują państwa członkowskie do wprowadzenia do dowodów osobistych drugiej cechy biometrycznej, czyli odcisków palców. Polska musi dodatkowo uzupełnić warstwę graficzną dokumentu tożsamości o podpis posiadacza. Wprowadzone zmiany mają utrudnić fałszowanie dokumentów. Do tej pory o wyrobienie dowodu osobistego można było wnioskować przez Internet.

Dowód osobisty to najważniejszy dokument tożsamości, jego utrata może się wiązać z przykrymi konsekwencjami. Jeśli nie zareagujemy natychmiast, w niedługim czasie po kradzieży lub jego zgubieniu, może się okazać, że ktoś w naszym imieniu wziął pożyczkę, podpisał umowę leasingową lub kupił coś na raty. W przypadku utraty dowodu należy reagować natychmiast.

– Jeśli zgubiłeś portfel z dowodem osobistym, jak najszybciej zastrzeż stracone dokumenty. Możesz to zrobić w banku lub przez internet przy pomocy profilu zaufanego. Jak najszybciej poinformuj też o zdarzeniu policję, jeśli do utraty dokumentów doszło w wyniku kradzieży. Następnie unieważnij skradziony dokument. Wraz z wnioskiem o unieważnienie możesz od razu złożyć w urzędzie podanie o wyrobienie nowego. Zgubiony dowód może być również źródłem problemów w przyszłości, dlatego sprawdź w biurze informacji gospodarczej, czy ktoś nie próbował wykorzystać twojego numeru PESEL, aby zaciągnąć kredyt lub pożyczkę w twoim imieniu – radzi Bartłomiej Drozd. ■

Jan Garnecki

Nowe etykiety energetyczne

Od 1 marca 2021 r. na nowych produktach AGD i RTV, takich jak pralki, pralko-suszarki, lodówki, chłodziarki, zmywarki, telewizory i wyświetlacze można zobaczyć nowe etykiety, natomiast od września br. pojawią się one na źródłach światła, jak żarówki. Dla kolejnych grup produktów nowe oznakowanie będzie wprowadzane w dalszych terminach.

Etykieta energetyczna podaje w jasny i prosty sposób informacje o efektywności energetycznej produktu w momencie jego zakupu. Pomaga konsumentom porównywać produkty, oszczędzać energię, a tym samym oszczędzać pieniądze na przyszłych rachunkach za energię w gospodarstwach domowych. Decydując się na bardziej energooszczędne produkty, konsumenci przyczyniają się również do zmniejszenia emisji gazów cieplarnianych w całej UE.

O nowych zasadach etykietowania URE informował już w ubiegłym roku. Nowe przepisy oprócz przywrócenia skali etykietowania energetycznego od „A" do „G" wprowadzą możliwość bezpośredniego dostępu do informacji o produktach, za pomocą kodu QR umieszczonego na etykiecie. Po zeskanowaniu kodu konsument zostanie przekierowany do Europejskiego Rejestru Etykiet Energetycznych EPREL (European Product Registry for Energy Labelling), gdzie będzie mógł porównać specyfikacje techniczne produktów, które są uzupełnieniem informacji umieszczanych przez producenta na etykiecie. ■

Informacja prasowa

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Avalon Extreme Ice Drift przegrał walkę ze zmianami klimatycznymi

Przygotowani byliśmy na 200%! Z klimatem jednak nie mamy szans się mierzyć – mówi Sebastian Luty, lider Teamu Avalon Extreme Racing, który w sobotę 6 marca miał ruszać na wyprawę do Szwecji. Celem przedsięwzięcia, nazwanego Avalon Extreme Ice Drift 2021, było przygotowanie do sezonu motorsportowego 2021.

W tym roku zespół Sebastiana planuje intensywną serię startów w cyklu zawodów w formule Time Attack organizowanych w całej Polsce, a także wyjazdy do Włoch, by powalczyć o mistrzostwo ligi Time Attack Italia.

Wstępem do tego trudnego sezonu miało być 10 dni treningu, rywalizacji i testów na zamarzniętym jeziorze Södra Lötsjön, niedaleko szwedzkiego miasta Sälen. Tradycyjnie zimą przygotowywanych jest tam kilka torów wyścigowych, na których, w absolutnie skrajnych warunkach, na ponad półmetrowym lodzie i przy temperaturach w okolicach -10°C, zespoły mogą doskonalić umiejętności jazdy w kontrolowanym poślizgu, poprawiać współdziałanie, sprawdzać techniczne możliwości samochodów przygotowywanych do startu w zawodach.

Fot. Fundacja Avalon

– Telefon we wtorek wywrócił wszystkie nasze plany do góry nogami. Po raz pierwszy od 15 lat, od kiedy można w zorganizowany sposób rywalizować zimą na jeziorze Södra Lötsjön, zarządcy tego miejsca musieli skrócić sezon zmagań motorsportowych na lodzie i odwołać rezerwacje. Powód? Niestandardowo wysokie temperatury i topniejący lód, którego bezpieczna grubość jest warunkiem krytycznym, by móc wjechać na taflę samochodami. Dlatego codziennie wykonywane są odwierty, by sprawdzić stan pokrywy lodowej i jej wytrzymałość. Wczoraj okazało się, że granice bezpieczeństwa są zagrożone i decyzja mogła być tylko jedna – zamknięcie torów. Taką informację otrzymaliśmy w ciągu dnia, na ostatniej prostej przygotowań do wyjazdu. Dosłownie na gorących telefonach próbowaliśmy jeszcze poszukać innej lokalizacji, ruszyć bardziej na północ, zawalczyć o realizację projektu, ale na to było za późno. To potężny cios dla całego naszego zespołu – mówi Sebastian Luty, lider Teamu Avalon Extreme Racing.

Globalne ocieplenie klimatu to problem od lat podnoszony przez środowiska naukowe i międzynarodowe organizacje ekologiczne. Obserwacje prowadzone przez ekspertów unijnej Służby Klimatycznej „Copernicus" pokazują, jak systematycznie podnosi się globalna temperatura w każdym zakątku Ziemi. Jej wzrost jest szczególnie mocny w ostatnich czterech dekadach, ale z niewielkimi wahaniami trwa od początku XX w., przy czym w Europie ocieplenie jest prawie dwukrotnie mocniejsze niż średnio na całym globie. Początek roku 2021 w regionie Dalarna w Szwecji, gdzie położone jest Sälen, przyniósł rekordowy wzrost temperatur do poziomu +9°C.

– Kiedy rozmawialiśmy rok temu z zarządcami torów na jeziorze Södra Lötsjön, poruszaliśmy wątek zmian klimatycznych i tego, że średnie temperatury prędzej czy później wzrosną wszędzie. Za oknem trzaskał wówczas mróz, a pokrywa lodu na jeziorze miejscami sięgała metra. Nikt nie spodziewał się, że już rok później nasze obawy zaczną się realizować – komentuje Sebastian Luty.

W skład ekipy Avalon Extreme Racing, realizującej ideę „Prawdziwy sport jest jeden", wchodzą Sebastian Luty – uznany kierowca wyścigowy na co dzień startujący w formule Time Attack na szybkich, płaskich torach, a przy tym prawdopodobnie jedyny sparaliżowany

w 95% kierowca wyścigowy na świecie oraz Maciej „Maney" Manejkowski, v-ce Mistrz Polski w formule Rallycross w roku 2020. Prawdziwą gwiazdą teamu jest także Hooligan – Hyundai i20 WRC Proto, jedyne auto wyścigowe na świecie, prowadzone za pomocą 2 joysticków. Samochód ten został w garażu zespołu specjalnie zmodyfikowany, by stawić czoła trudnym, szwedzkim warunkom.

– Pracowaliśmy przy Hooliganie po kilkanaście godzin dziennie. To będzie dla tego auta pierwszy pełny sezon startów w zawodach. A trzeba mieć świadomość, że musimy w przypadku tego pojazdu połączyć ogień z wodą – z jednej strony maksymalnie podnieść możliwości samochodu do rywalizacji z innymi zespołami, a z drugiej – zainstalować dodatkowe systemy pozwalające na prowadzenie samochodu przez osobę z niepełnosprawnością. To nie jest łatwe zadanie, dlatego tak ważna dla nas jest możliwość testów przed startami w zawodach. Mamy dziś pewność, chociażby po jazdach, które realizowaliśmy w ostatni weekend, że samochód jest perfekcyjnie przygotowany. Duma nas rozpiera. Ale to w Szwecji mieliśmy ostatecznie sprawdzić, jak Hooligan kierowany przez Sebastiana radzi sobie w najtrudniejszych warunkach. Dziś musimy na szybko organizować serię jazd testowych na torach w Polsce, ale cóż, takie życie. Nie poddajemy się. Damy radę! – podkreśla Maciej Manejkowki, szef ekipy technicznej Avalon Extreme Racing.

Zespół Avalon Extreme Racing już dziś zapowiada przygotowania do wyprawy do Szwecji w przyszłym roku.

– Wszyscy widzimy, co się dzieje. Zmiany klimatyczne dotykają każdego miejsca na Ziemi. W tym roku pokrzyżowały nam plany, ale za rok po prostu przesuniemy całe przedsięwzięcie o miesiąc wcześniej i być może znajdziemy lokalizację jeszcze bardziej na północ. A dziś skupiamy się już na planowaniu startów. Mam świetnie przygotowane auto, mamy bardzo rozbudzone ambicje i bojowe nastawienie. Zobaczycie, Hooligan będzie gwiazdą tegorocznych startów w formule Time Attack – podsumowują sportowcy. ■

Fundacja Avalon

„To jak spotkanie z Lewandowskim"

Wielkie emocje towarzyszyły zgrupowaniu reprezentacji Polski w ampfutbolu. W Machnicach seniorzy i juniorzy mieli wspólne treningi i spotkania. – To były megafajne dni! – cieszą się młodzi ampfutboliści.

Wspólne zgrupowanie seniorskiej i juniorskiej kadry zakończyło się wielkim sukcesem. – Było niesamowicie fajnie, bo mogliśmy spotkać się z osobami, które mają dużo większe doświadczenie w ampfutbolu, które grają w reprezentacji. Bardzo mi się to podobało i cieszę się, że zakolegowaliśmy się z nimi. Już nie mogę się doczekać, gdy we wrześniu pójdę na mecz mistrzostw Europy w Krakowie i będę im kibicował – opowiada rozradowany Michał, jeden z zawodników Junior Amp Futbol.

Zanim jednak dzieci i dorośli wyszli na boisko, mieli wspólne spotkanie, podczas którego lepiej się poznali, a przede wszystkim... śmiali. Prawdziwą furorę robił zaś Krystian Kapłon, napastnik reprezentacji Polski i Wisły Kraków, który przed zgrupowaniem przefarbował włosy. – Ze spotkania najbardziej zapamiętam pytanie mojego kolegi Kacpra o włosy Krystiana – śmieje się Michał, juniorski kadrowicz. Pytanie zadane przez Kacpra najlepiej pokazuje swobodną atmosferę w obu drużynach, zwłaszcza że przed spotkaniem trochę się stresował. – Widziałam, że zastanawiał się też jak trudno będzie mu grać ze starszymi zawodnikami, ale po tym, jak na spotkaniu, a potem na boisku widziałam jego uśmiech, to przestałam się martwić – opowiada Magdalena Serafin, mama Kacpra. – Świetnie, że takie spotkanie się odbyło, bo dzieciaki mogły podpatrzeć, jak na boisku i w grupie zachowują się ich idole – dodaje Mateusz, tata Tomka, kolejnego z juniorów.

Zachwytu dzieci można się było spodziewać, ale równie zadowoleni ze wspólnych zajęć byli seniorzy. – Dowiedzieliśmy się, co młodsi koledzy mają w głowie. Kilka razy byłem zaskoczony, jak mądrze postrzegają piłkę nożną. Czasem zwracali uwagę na rzeczy, których my nie dostrzegaliśmy, a są dla nas ważne – tłumaczy Kamil Grygiel, napastnik seniorskiej kadry.

Młodzi zawodnicy szczególną uwagę zwracali na Maksa Moroza, członka projektu Junior Amp Futbol, który tym razem był na zgrupowaniu jako zawodnik seniorskiej kadry. – Jestem z tego bardzo dumny. W Junior Amp Futbol uczyłem się praktycznie wszystkiego, łącznie z bieganiem. To świetny projekt, trenerzy dostosowują ćwiczenia do poziomu umiejętności danego zawodnika, pomagają stawiać pierwsze kroki w ampfutbolu i dalej się rozwijać – wyjaśnia Moroz, który walczy o powołanie do ścisłej kadry na Mistrzostwa Europy Kraków 2021.

Zgrupowanie to było wyjątkowe również dla Marka Dragosza, który jest trenerem obu reprezentacji. – Najbardziej cieszy mnie, że jesteśmy wszyscy razem. A wspólne treningi? Jestem zakochany w takich momentach – mówi zadowolony selekcjoner. Nie traci jednak z oczu głównego celu jego tegorocznej pracy z seniorami – mistrzostw Europy, które we wrześniu odbędą się w Krakowie. – Oprócz integracji, wykonaliśmy też naprawdę ciężką robotę – podkreśla.

– Jesteśmy coraz bliżej Euro, a takie doświadczenie, jak wspólne treningi, okazało się dla nas ważnym doświadczeniem. Dzieci mogły być blisko idoli, a to ważne. Porównałbym to do mojego spotkania z Robertem Lewandowskim, który jest dla mnie sportowym wzorem do naśladowania. Rozmowa z nim była dla mnie bardzo ważna – opowiada Przemysław Świercz, kapitan seniorskiej kadry i trener Junior Amp Futbol. – Podczas zgrupowania młodsi koledzy mówili nam, jak ważna jest niezłomność, jak istotne jest tworzenie zespołu. Gdy senior słyszy takie słowa od najmłodszych, to daje mu to do myślenia. Pomoże nam to wygrać mistrzostwa Europy również dla nich – deklaruje Świercz. ■

Amp Futbol Polska

Konieczna hospitalizacja? To warto zabrać do szpitala

Jak przygotować się do wizyty w szpitalu, kiedy w ośrodkach obowiązuje zaostrzony reżim sanitarny i zakaz odwiedzin? Odpowiadają: Dorota Gwóźdź, pielęgniarka z Klinicznego Oddziału Kardiologii z Pododdziałem Ostrych Zespołów Wieńcowych Klinicznego Szpitala Wojewódzkiego nr 2 w Rzeszowie i pacjenci ze Stowarzyszenia ICDefibrylatorzy.

Hospitalizacja wiąże się z pobytem poza domem trwającym od kilku dni do kilku tygodni, a nawet miesięcy. W dobie pandemii COVID-19 w szpitalach obowiązuje zaostrzony reżim sanitarny i zakaz odwiedzin. Oznacza to, że kontakt hospitalizowanego pacjenta z najbliższymi jest ograniczony wyłącznie do rozmowy telefonicznej. Jak zaznacza mgr Dorota Gwóźdź, pielęgniarka z Klinicznego Oddziału Kardiologii z Pododdziałem Ostrych Zespołów Wieńcowych Klinicznego Szpitala Wojewódzkiego nr 2 w Rzeszowie, ekspert Sekcji Rytmu Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, do pobytu w szpitalu w wyjątkowym czasie epidemii można i warto dobrze się przygotować.

Fot pixabay.com

Zaostrzony reżim sanitarny

– Wiele nowych procedur dotyczących zasad hospitalizacji związanych z zaostrzonym reżimem sanitarnym może być zaskakujących dla pacjentów. Warto pytać o nie bezpośrednio w ośrodkach, a niezależnie od nich zastosować kilka uniwersalnych zasad. Podstawa to dokument tożsamości i dokumentacja medyczna z poprzednich pobytów w szpitalu. Warto zaopatrzyć się w podstawowe środki higieny osobistej, takie jak: mydło, szampon do włosów, szczoteczka i pasta do zębów, dezodorant. Konieczna jest piżama, ręcznik (jeśli mamy, idealnie sprawdzi się sportowy, szybkoschnący), szlafrok lub dres, skarpetki oraz klapki pod prysznic. Panowie powinni pamiętać o maszynkach do golenia, natomiast panie mogą zabrać suszarkę do włosów. Pomocne są chusteczki higieniczne i nawilżające. Dobrze, żeby kosmetyczka była plastikowa, wtedy łatwiej ją zdezynfekować – radzi mgr Dorota Gwóźdź.

Żelazny zestaw

Jeżeli pacjent przyjmuje leki na stałe, powinien zabrać je ze sobą do ośrodka.

– Niektóre szpitale zakaźne nie są wyposażone w leki wysokospecjalistyczne, dlatego lepiej nie narażać się na ryzyko przerwania terapii. W naszym przypadku, kiedy arytmiom towarzyszą nierzadko inne schorzenia, to naprawdę bardzo ważne – mówi Marta Kamińska ze Stowarzyszenia ICDefibrylatorzy.

Zazwyczaj warto mieć ze sobą także komplet sztućców, chociaż w dobie epidemii COVD-19 wiele szpitali stosuje nakrycia jednorazowe.

– Jeśli chodzi o reżim sanitarny przy posiłkach, to sztućce, kubki i talerze, czyli wszystko to, czego standardowo używamy podczas jedzenia, jest jednorazowe i dostarczane bezpośrednio z kuchni szpitalnej. Posiłki przygotowane z uwzględnieniem indywidualnej diety chorego trafiają zapakowane bezpośrednio do pacjenta – wyjaśnia mgr Dorota Gwóźdź.

– Opcjonalnie można zabrać ze sobą jedzenie suche, które może być przechowywane w szafkach, jogurty, które przed schowaniem do lodówki warto zapakować w szczelne pojemniki, a także mały termos, kawę i herbatę. Pomocna będzie mała buteleczka z płynem do naczyń i zmywak. W wielu szpitalach są automaty, w których można kupić napoje, nie zaszkodzi więc przygotować także trochę bilonu – radzi Marta Kamińska.

Zakaz odwiedzin

Chociaż w czasie pandemii w szpitalach obowiązuje zakaz odwiedzin, rodzina ma możliwość bezkontaktowego przekazania potrzebnych hospitalizowanemu choremu rzeczy na bieżąco.

– Do szpitala nie zabieram nigdy większej ilości gotówki czy wartościowych rzeczy. W razie potrzeby ktoś z bliskich może mi coś przekazać – mówi Katarzyna Studzińska ze Stowarzyszenia ICDefibrylatorzy.

– Aby sprawnie przekazać pacjentowi

potrzebne rzeczy, trzeba wiedzieć, na jakim oddziale leży chory. Pakunek należy podpisać imieniem i nazwiskiem. Aby go przekazać, należy zgłosić się pod właściwy oddział, zadzwonić domofonem, a personel odbierze i przekaże rzeczy właściwemu pacjentowi. Tak odbywa się to w naszym ośrodku. W innych szpitalach procedura może być nieco inna, dlatego warto dopytać na miejscu o obowiązujące zasady – mówi mgr Dorota Gwóźdź.

W stałym kontakcie

Zdaniem pielęgniarki, dla pacjentów w trakcie terapii, bardzo ważne jest wsparcie rodziny i przyjaciół.

– Jeśli tylko istnieje taka możliwość, namawiam, aby pacjenci korzystali z kontaktów telefonicznych i internetowych z bliskimi. W codziennej pracy obserwuję, jak dobrze wpływa to na stan chorego i poprawia efekty prowadzonej terapii. Warto wiedzieć, że telefon, tablet czy laptopa można bez przeszkód zabrać ze sobą do szpitala. Nie należy tylko zapomnieć o ładowarkach – przypomina pielęgniarka.

– Z telefonów i komputerów korzystamy zawsze z poszanowaniem innych pacjentów. Słuchawki to podstawa. Oglądając film, nie będziemy nikomu przeszkadzać. Dobrym pomysłem są też stopery do uszu. Przydadzą się na przykład wtedy, kiedy nasi sąsiedzi na sali chrapią. Dzięki zatyczkom można się wyciszyć i spokojnie zasnąć – mówi Dorota Przygodzka ze Stowarzyszenia ICDefibrylatorzy.

– Pobyt w szpitalu warto trochę oswoić. Ja zawsze zabieram ze sobą ulubiony kubek w sówki. Koleżanki biorą na przykład jasiek czy niewielki kocyk. Im bardziej kolorowo, tym lepiej! Czas pomiędzy badaniami umilą książka i krzyżówki. Warto spakować się do jednej średniej wielkości walizki. To praktyczna i wygodniejsza forma niż kilka mniejszych toreb – mówi Katarzyna Studzińska.

Po powrocie do domu szpitalne ubrania zaleca się wyprać w temperaturze 60 stopni, a wszystkie przedmioty, w tym sprzęt elektroniczny, dokładnie zdezynfekować. ■

Informacja prasowa

Wpływ pandemii na kręgosłupy Polaków

Praca zdalna ma destrukcyjny wpływ m.in. na kręgosłupy Polaków – uważają naukowcy z wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej. Według danych WHO w czasie pandemii statystyczny obywatel przytył o dwa kilogramy.

MAREK SZCZEPANIK

– Przy pracy zdalnej straciliśmy dodatkową aktywność fizyczną, której nawet nie zauważaliśmy. Mam tutaj na myśli wyjście z domu, pójście na autobus, pokonywanie schodów w pracy, przechodzenie z miejsca na miejsce, chodzenie do toalety na końcu korytarza. W przypadku pracy zdalnej wszystko mamy w bliskim zasięgu, większość osób siedzi przy komputerze non stop. To samo dotyczy dzieci, które w pozycji siedzącej spędzają cały dzień: najpierw nauczanie zdalne, następnie odpoczynek przed telewizorem, a później jeszcze gry na komputerze. Bardzo trudno zachować równowagę pomiędzy aktywnością a siedzeniem, które jako pozycja jest dla nas gorsze niż stanie. Przypominam, że naturalną postawą naszego organizmu jest postawa stojąca – mówi dr Przemysław Domaszewski z Katedry Antropomotoryki i Biomechaniki Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej.

Zdaniem naukowca, jednym ze sposobów na zmniejszenie negatywnych skutków wielogodzinnego siedzenia jest powrót do znanych np. z filmów historycznych pulpitów, przy których pracuje się, stojąc. – Kilku moich studentów zmieniło sobie biurko na takie, przy którym stoi. Plus takiego wyboru to możliwość poruszania się. Gdy siedzimy, przykurczamy pewne mięśnie, które będą warunkować zmiany chociażby w obrębie kręgosłupa. W trakcie siedzenia przykurczają się uda z przodu, co z kolei przyciąga biodra. Wtedy zwiększa się lordoza odcinka lędźwiowego, która będzie zwiększać kifozę odcinka piersiowego i wyginać mocniej odcinek szyjny kręgosłupa. Dlatego też, po całym dniu siedzenia przed komputerem, warto wprowadzić element klasycznej gimnastyki, jogi, stretchingu, żeby rozciągnąć przykurczone mięśnie. W przeciwnym wypadku, czego się obawiam, będziemy mieli dużo więcej wad postawy. Już teraz, obserwując młodzież widać, że nie jest dobrze. Podejrzewam, że może być gorzej właśnie ze względu na napięcia mięśniowe, przykurcze, pogłębiające się dysfunkcje wynikające z braku ruchu – ostrzega.

Naukowcy przypominają, że według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) pandemia sprzyja przybieraniu na wadze. Ostatnie dane wskazują, że przytyliśmy średnio 2 kg.

– Jedna z moich dyplomantek prowadzi badania dotyczące tego, jak zmieniła się aktywność fizyczna Opolan podczas pandemii COVID-19. W obrębie wspomnianych dwóch kilogramów mamy dwie grupy. Pierwsza to ta, która ćwiczy niezależnie od tego, co się dzieje, korzystają z zajęć przez Internet, ćwiczą w domu. Ta grupa zachowuje swoją masę ciała na prawie niezmienionym poziomie. Natomiast druga grupa wyszła z założenia, że skoro siłownie są zamknięte, zajęcia jak np. aerobik też, to siedzimy w domu. Mają świetny pretekst, bo przecież wszystko zamknięte. Oni z kolei przybrali często zdecydowanie więcej niż dwa kilogramy. W tym przypadku to swoisty strzał w stopę. Aktywność fizyczna nas zabezpiecza, nasz organizm lepiej działa, czujemy się lepiej nie tylko fizycznie, ale i psychicznie – przypomina naukowiec.

Jak zauważa dr Domaszewski, zarówno sportowcy, jak i osoby trenujące rekreacyjnie, lżej przechodzą zakażenie. – Na tym etapie nie możemy się jeszcze opierać na badaniach naukowych, ale widać, że zakażenie przechodzą szybciej, sprawniej. Większy problem zauważam u tych osób, które przeszły koronawirusa, ale nie były aktywne fizycznie. Teraz już przy niewielkim wysiłku łapie je zadyszka – wskazuje. ■

PAP – Nauka w Polsce

Jak budować dobry związek?

MONIKA WYSOCKA

Podstawą stworzenia dobrego związku jest... samoakceptacja. Poprzez kontakt z samym sobą stajemy się bogatsi wewnętrznie, a tym samym ciekawsi dla naszego partnera – zwraca uwagę psychoterapeuta Jakub Zając z Centrum Terapii Dialog.

Po czym można rozpoznać dobry związek?

Tyle, ile związków, tyle może być wariantów dobrego związku. Ale na pewno mogę powiedzieć, że nie wyobrażam sobie dobrego związku bez pewnej dozy bliskości i intymności. Kluczowe są też elementy przyjaźni i miłosnego uczucia. Dobry związek jest wtedy, gdy w świadomy sposób dbamy o niego, np. dobrymi rytuałami, planowaniem wspólnego czasu, gdy inicjujemy sytuacje, które budują bliskość, czułość, intymność, dobre wspomnienia, np. wyjścia do knajpy, wyjazdy, miłe wieczory.

Dlaczego niełatwo jest zbudować dobry związek?

Może dlatego, że aby stworzyć dobry związek, trzeba lubić siebie samego. Gdyby poobserwować ludzi, którzy są razem szczęśliwi, łatwo zauważyć, że każda z tych osób ma także dobrą relację z sobą samym. Trudno mi wyobrazić sobie, że można stworzyć dobry związek, gdy nie potrafimy się dogadać sami ze sobą. Problemy, które wnosimy do relacji wpływają na nią, dlatego warto pamiętać, że droga do dobrego związku prowadzi przez rozpoznanie swoich problemów i pracy nad sobą.

Ale czy to znaczy, że jeśli mam problemy ze sobą, to nie mam szansy na dobry związek?

Tak kategorycznie bym tego nie ujął, ale coś w tym jest. Jeśli ktoś ma za sobą parę związków i w każdym kolejnym coś nie gra, to być może trzeba się trochę nad sobą zastanowić.

Co zatem można zrobić, by tworzyć lepszy związek?

Podstawą jest samoakceptacja. Bo jeśli będę mieć pozytywne zdanie o sobie, to nie będę potrzebować partnera, który by mi to potwierdzał. Oczywiście to miłe, jeśli partner o tym mówi, ale jeśli ja tego od niego oczekuję, jeśli jestem w związku po to, aby tego słuchać, jeśli obarczam partnera takim „obowiązkiem", to nie wpływa dobrze na relację. Nie chodzi bowiem o to, by partner był źródłem naszej samoakceptacji, partner może nam jedynie to potwierdzać.

Ważna jest też umiejętność zarządzania własnym stresem. W obecnych czasach, gdy pracujemy na pełnych obrotach, żyjemy w ciągłym w biegu, czynnikiem powodzenia w długofalowym związku jest to, jak radzimy sobie z sytuacjami stresowymi. Z pozoru wydaje się to nie mieć znaczenia dla tej sytuacji, jednak stres potrafi narobić wiele zamieszania. Przyniesiony z zewnątrz, niezarządzony, najczęściej rozładowywany jest na bliskich, a to musi odbić się na relacji.

Sporo stresu dostarcza nam pandemia. Jaki ma ona wpływ na związki?

Co tu dużo mówić, to trudny czas dla wszystkich. Mamy wiele stresów, żyjemy w poczuciu wielkiej niewiadomej. Wymóg izolacji sprawił, że spędzamy ze sobą w jednym domu, czasem w jednym pokoju, 24 godziny na dobę, jesteśmy nasyceni tymi relacjami, a to nawet bardzo dobre związki może wystawić na solidną próbę. Zdarza się też, że taki wspólny czas wpływa na niektóre pary pozytywnie, wręcz ożywczo – wreszcie mają więcej czasu dla siebie, częściej się widują, mają więcej okazji do różnego rodzaju zbliżeń, także do seksu. Tak może się zdarzyć, szczególnie jeśli przed pandemią partnerzy nie mieli czasu dla siebie, dużo pracowali, mijali się, byli w częstych rozjazdach.

Jak w czasie pandemii chronić się przed wspomnianym wcześniej nasyceniem relacją?

Z grubsza w ten sam sposób jak wtedy, gdy nie ma pandemii. Ale akurat w tym czasie jeszcze ważniejsze wydaje się zadbanie o czas wyłącznie dla siebie samego. Chodzi o to, aby była równowaga – jeżeli jesteśmy bardzo dużo i intensywnie ze sobą, nabiera to szczególnego znaczenia. Gdy nie mamy w domu warunków do tego, aby pobyć samemu, pomóc mogą spacery czy wyjście gdzieś osobno. To jednak nie powinny być przypadkowe chwile, warto je zaplanować i regularnie powtarzać, np. wtorkowe popołudnie jest tylko dla mnie i co by się nie działo, nie zmieniam tego, bo jestem dla siebie ważny. Warto pamiętać, że przez kontakt z samym sobą stajemy się bogatsi, a tym samym ciekawsi dla naszego partnera.

Porozmawiajmy o kłótniach. W idealnych związkach nie powinny się zdarzać?

To nieprawda. Powiem więcej – byłoby zaskakująco, gdyby ich nie było. Nawet w najlepszych związkach może bowiem nastąpić chwilowe „zmęczenie materiału".

To absolutnie normalne. Właściwie bałbym się związku, w którym cały czas jest idealnie – to pachnie dla mnie wyparciem, niezauważaniem czegoś. Fakt, że bywamy sobą zmęczeni, jest zupełnie naturalny – pytanie co z tym robimy. Jest fantastyczna książka „Żyć w rodzinie i przetrwać", w której słynny psychoterapeuta Robin Skynner i nie mniej słynny komik John Cleese prowadzą rozmowę o tym, jak życie w rodzinie wpływa na nas, na nasze relacje i sposób postrzegania świata. Okazuje się, że w dobrych związkach partnerzy prowadzą cały czas rodzaj obserwacji siebie w akcji i dyskutują o tym, co widzą. To pokazuje, że związek jest tematem do rozmowy,

należy więc jak najwięcej rozmawiać. Ale pamiętajmy też, że bliskość i intymność są trochę chaotyczne, nie da się ich zaplanować. Dlatego udoskonalanie w nieskończoność, ciągłe wyjaśnianie wszystkiego, rozkładanie na atomy każdej sprzeczki, niekończące „rozkminianie" problemów, może być meczące dla drugiej strony i może oznaczać problemy w bliskości z tą drugą osobą.

Czy naprawdę istnieje coś takiego jak syndrom „siódmego roku"?

Więcej badań jest nawet na temat syndromu czwartego roku. I faktycznie, o ile statystyka nic nie mówi o pojedynczym człowieku tylko o masach ludzkich, to jednak coś jest na rzeczy. Następuje taki moment w związku, kiedy dochodzi do naturalnego przesycenia sobą, do spadku zainteresowania partnerem. To nieuniknione. Oczywiście nie musi to być od razu kryzys, który nas łamie, z którym nie wiemy, jak sobie poradzić. Jednak kryzys jest wielką szansą dla związku.

Jak to rozumieć?

Każdy kryzys nas wzbogaca, czegoś nas uczy. Dobrym sposobem przekonania się o tym jest terapia par. Nie jest to żaden wstyd – wiele dobrych związków ma za sobą takie doświadczenie. Terapię par z jednej strony należy potraktować jako następstwo kryzysu – warto wybrać się na nią, gdy nie radzimy sobie sami z problemami. Ale to może też być świetna okazja, żeby przyśpieszyć rozwój związku – pod warunkiem jednak, że naprawdę chcemy być razem. W przeciwnym razie terapia się nie uda.

Są osoby, które uważają, że długotrwałe związki są dla ludzi nienaturalne. Zgadza się Pan z taką teorią?

Jest całkiem pokaźna grupa ludzi, która wchodzi w serie 4-letnich związków. Cztery lata to uśredniony czas, kiedy kończy się pierwsza namiętność, ale jeszcze nie wykształca się w pełni intymność. Zmieniając partnera w takim momencie, możemy mieć wszystko od nowa – fascynację, uczucie świeżości, namiętność. Jednak mimo wszystko dużo tracimy. Broniłbym długofalowych związków, bo one dostarczają nam jednak unikatowych doznań, rozwoju siebie, którego nie zapewnią nam krótkotrwałe związki. Ale nie podąłbym się ocenić, czy lepszy jest jeden 50-letni związek niż trzy 15-letnie.

Sporo mówi się o tym, że kiedyś to naprawiało się związki, a teraz wymienia się partnera i jest po problemie...

Faktycznie, produktowo-transakcyjny model związku to trochę znak naszych czasów. Taki mamy też model współczesnego życia i to przekłada się na relacje międzyludzkie. Jednak warto zauważyć, że kiedyś często dogadywanie się odbywało się wielkim kosztem własnych potrzeb. Oczywiście kiedy remedium na pierwszy kryzys jest myśl o zmianie partnera, to coś jest nie tak. Natomiast kulturę szybszych rozwodów mimo wszystko oceniam jako lepszą niż tę, w której za nic w świecie się nie rozstaniemy i latami trwamy w złych związkach. Przez mój gabinet przewija się wystarczająca liczba pacjentów skrzywdzonych dziwnymi układami rodziców. Zresztą – mamy jedno życie, więc czy jest sens marnować je w związku, który nie jest satysfakcjonujący? Więcej szans nie będzie.

Wiele par jest ze sobą ze względu na dzieci. To słuszne czy nie?

Jest wiele opinii na ten temat. Osobiście uważam, że argument bycia ze sobą dla dzieci jest chybiony. W gabinecie często słyszę: „Jestem wkurzona na rodziców, że się nie rozstali, a ja latami musiałam patrzeć na rozkład ich związku. Gdyby się rozstali, miałabym przejrzystą sytuację i emocjonalne wzorce, a to, że żyli ze sobą pod jednym dachem, czując do siebie niechęć, było strasznie ciężkie".

Dlatego uważam raczej, że ze względu na dzieci warto jest się dobrze rozstać. Dzieci muszą wiedzieć, że dalej mają oboje rodziców, na których mogą liczyć, a tylko poszli różnymi drogami. Oczywiście zawsze to będzie dla nich bolesne, jednak pytanie co jest większym dramatem: cywilizowane rozstanie rodziców czy patrzenie jak rodzice się zwalczają, słuchanie ich kłótni, patrzenie na chłodną obojętność, czy lepiej mieć rodziców osobno, ale wiedzieć, że się szanują. Dodatkowo dzieci przejmują nieświadomie takie wzorce i praktykują w swoich późniejszych związkach. Dla mnie to kluczowy argument.

Czy możliwe jest stworzenie związku na odległość?

Długofalowo jest to bardzo trudne, bo jednak związek wymaga bliskości, także takiej terytorialnej bliskości ciała i nie mam na myśli tylko seksu, ale przytulania się, bycia blisko. Na dłuższą metę jest to ważne. Natomiast są związki, które przez kilka, kilkanaście miesięcy są rozdzielone i dają radę. Jest sporo badań, które pokazują, że bez „obrazu" jest trudno wzbudzić pewne pokłady empatii i współodczuwania, dlatego jeśli para musi się na jakiś czas rozstać, warto zadbać o to, aby widywać się chociaż na zoomie czy innej platformie, sporo jest teraz możliwości. Warto dbać chociażby o takie kontakty, ale także próbować raz na jakiś czas zorganizować spotkanie „na żywo", nawet gdzieś w połowie drogi.

Generalnie przyjąłbym jednak takie myślenie, że to jest stan podwyższonego zagrożenia. Prawdopodobieństwo zbudowania trwałego, wieloletniego, szczęśliwego związku na odległość, jest statystycznie małe. Odległość jest po prostu niebezpieczna dla związku. Choć oczywiście, jeśli czujemy się z tą osobą dobrze, warto spróbować.

A co z wiązaniem się z młodszym partnerem? Czy można zbudować dobry związek z dużą różnicą wieku?

W tym przypadku odpowiedź brzmi: tak, jest to możliwe. Jest to pewna trudność, ale nie mam poczucia, że taki związek z góry jest zagrożony.

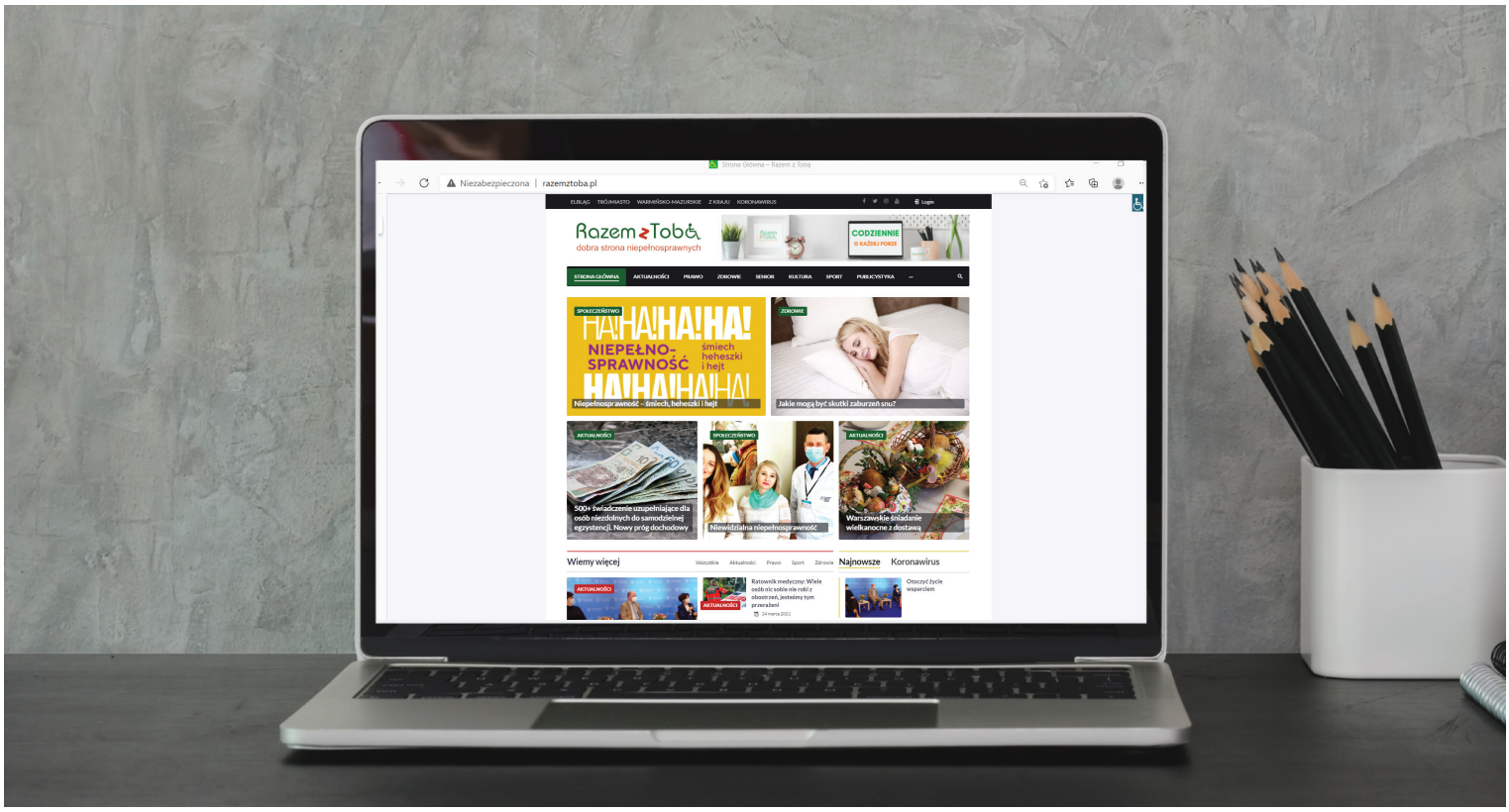
Są pewne kwestie, które mogą okazać się problematyczne, jak na przykład to, że po latach jeden z partnerów wciąż będzie w sile wieku, a drugi będzie już w wieku podeszłym.

Jednak w dzisiejszych czasach 15 lat różnicy nie stanowi problemu. Zdecydowana różnica wieku, na przykład 30 lat, może okazać się kłopotliwa, ale jeśli jest miłość i czułość, to czemu nie. ■

Serwis Zdrowie / PAP

JESTEŚMY CODZIENNIE

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych



NAJWAŻNIEJSZE WIADOMOŚCI Z TWOJEGO MIASTA, REGIONU I KRAJU

INFORMUJEMY I INTEGRUJEMY

MOŻESZ POSŁUCHAĆ

na stronie znajduje się sekcja
POSŁUCHAJ RAZEM Z TOBĄ,
w której zamieszczamy materiały audio

KORONAWIRUS

codziennie mają Państwo dostęp
do informacji dotyczących SARS-CoV-2
w kraju, Europie i na świecie

KAŻDY ZNAJDZIE COŚ DLA SIEBIE

Piszemy o tym, co ważne. Teraz nie musisz zaglądać na kilka stron.
Wystarczy, że zapamiętasz, że to MY jesteśmy razem z Tobą.

ZNAJDŹ NAS NA:

WWW.RAZEMZTOBA.PL