Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 8/285 2021

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

Wychodząc poza schematy

Powstaje off-roadowy wózek

więcej s. 17

Z sercem do seniorów i gotowania

więcej s. 24

„Przecież kiedyś wstanę i pójdę”

więcej s. 42

Jako pierwszy zdobył najwyższy szczyt Gorców

25-letni krzeszowiczanin, Wojciech Urbanik, na co dzień pracuje w sklepie rowerowym, a w wolnych chwilach realizuje swoje podróżnicze pasje. Choruje na dystrofię typu Duchenne'a, która spowodowała, że od 10 roku życia porusza się on na wózku inwalidzkim. Nie przeszkodziło mu to jednak w tym, by zostać pierwszą osobą z niepełnosprawnością ruchową, która zdobyła najwyższy szczyt Gorców – Turbacz (1300 m.n.p.m).

ALEKSANDRA GARBECKA

Skąd narodziła się pasja do podróżowania?

Pasją do podróżowania zarazili mnie rodzice, którzy podczas wakacji i weekendowych wypadów starali się mnie i bratu pokazać ciekawe zabytki i piękno przyrody. Potem zacząłem kibicować bratu, który brał udział w maratonach MTB. Kilka z nich odbywało się co roku na Dolnym Śląsku. Zawsze jeden dzień poświęcaliśmy na zwiedzanie i tym sposobem zauroczył mnie ten region.

W jakich miejscach Pan był? Jakie poleca, a jakie odradza?

Zwiedziłem znaczną cześć Polski, a za granicą Paryż i rejony blisko Polski. W Polsce jest dużo zabytków i miejsc godnych polecenia. Nie jestem w stanie ich wszystkich wymienić. Polecam te, które mnie najbardziej zachwyciły. Z zabytków: Zamek w Kórniku, Pałac w Rogalinie, Pałac i Synagoga w Łańcucie, drewniane cerkwie i kościoły koło Gorlic, Pałac w Kozłówce, Kościół Pokoju w Świdnicy i Jaworze, Kanał Elbląski, Zamek w Malborku, Muzeum Historyczno-Techniczne Peenemünde. Z obiektów przyrody: Jaskinie Niedźwiedzia w Kletnie, Kopalnie Soli w Wieliczce i Bochni, Wodospad Szklarki, Arboretum Wojsławice. Z miast: Zamość, Świnoujście, Heringsdorf, Busko-Zdrój, Supraśl. Bardzo trudno zwiedza się na wózku równie piękny Sandomierz – żadne z muzeów nie jest dostosowane dla ON, tak jak i przystań, a zajęte chodniki przez ogródki zmuszają do poruszania się po bruku.

Czy Pana zdaniem kwestia dostępności turystyki dla osób z niepełnosprawnościami poprawiła się?

Pod względem dostępności miejsc, jest coraz lepiej, choć niektóre nowe budynki pomimo wytycznych w prawie budowlanym są niedostępne. Często duży problem sprawiają chodniki z wysokimi krawężnikami.

Co by Pan poradził osobom, które chciałyby pójść w Pana ślady. Jak się przygotować, co jest potrzebne...

Konieczne jest wcześniejsze zaplanowanie wyjazdu, zaczynając od poszukiwania odpowiedniego noclegu w przypadku dłuższych wyjazdów. Warto też wcześniej sprawdzić dostępność miejsc, które planujemy odwiedzić na stronach www, w wyszukiwarce albo kontaktując się z obsługą. Często konieczna jest pomoc innych osób w dotarciu do niektórych miejsc.

Czy dużo ludzi odzywa się do Pana z prośbą o sprawdzenie jakiegoś miejsca?

Jest sporo osób, które korzysta z samych opisów. W tym celu powstała moja strona na Facebooku „Widziane z wózka". Bardzo dużo osób pisało do mnie też w kwestii wózka hippocampe.

Jest Pan pierwszą osobą z niepełnosprawnością ruchową, która zdobyła Turbacz w Gorcach. Proszę opowiedzieć o przygotowaniach i wrażeniach z wyprawy. Dlaczego wybrał Pan akurat ten szczyt?

Wycieczka była planowana już 2 lata temu, ale covid przekreślił te plany. W tym roku udało się zgrać ekipę, termin i pogodę, dzięki czemu marzenie zostało spełnione. Na szczycie czułem ogromną radość. Najtrudniejszy był zjazd i pokonanie kilku błotnych kałuż. Najbardziej

Fot. nadesłane

podobały mi się widoki na okoliczne szczyty i lasy. To był piękny dzień naszpikowany emocjami i pozytywnymi chwilami. Z pewnością będę go pamiętał do końca życia. Jestem wdzięczny wszystkim, którzy przyczynili się do realizacji tego marzenia. Zrobiliśmy w sumie 22km i cała wyprawa z przerwą przy schronisku trwała ok. 10 h. Nigdy wcześniej nie byłem w Gorcach, a od wielu znajomych słyszałem, że jest tam pięknie.

Jakie ma Pan plany na najbliższy czas?

Wybieram się na wakacje do Nałęczowa. W okolicy planuję zwiedzić tamtejsze wąwozy lessowe, a także Lublin, Dęblin, Kazimierz Dolny, ruiny zamku Janowiec. We wrześniu wybieram się do Kołobrzegu. Na jesień przy dobrej pogodzie planuję kolejne górskie szczyty lub szlaki.

Największe podróżnicze marzenie to.... Zwiedzić Barcelonę.

Filmik z wyprawy można obejrzeć na razemztoba.pl. ■

Dziękuję za rozmowę.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

REDAKCJA:
Rafał Sułek (red. naczelny)
Aleksandra Garbecka
Mateusz Misztal
Teresa Bocheńska
Marta Gąsak

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

ADRES REDAKCJI:
82-300 Elbląg, ul. Hetmańska 28,
tel. (55) 232 69 35
e-mail: redakcja@razemztoba.pl
www.razemztoba.pl

WYDAWCA:
Elbląska Rada Konsultacyjna
Osób Niepełnosprawnych (ERKON)
tel. (55) 232 69 35
fax (55) 232 69 34
e-mail: erkon@softel.elblag.pl
www.erkon.elblag.pl

ZADZWOŃ DO NAS

Jesteś świadkiem ciekawego wydarzenia? Coś Cię bulwersuje, smuci bądź cieszy?
Zadzwoń!
Czekamy na Twój telefon!
(55) 232 69 35

Napisz!
redakcja@razemztoba.pl

DRUK:
PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: pixabay.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

2 Jako pierwszy zdobył najwyższy szczyt Gorców
12 Dostrzegamy pozytywne zmiany w sytuacji osób z niepełnosprawnościami jednak potrzeba systemowych rozwiązań
15 Polacy wyrzucają do kosza 5mln ton żywności rocznie
17 Powstaje off-roadowy wózek dla osób z niepełnosprawnościami
19 Łódzkie seniorki szyją maskotki dla chorych dzieci ze szpitali
25 Fundacja Avalon podczas Po-l'n'Rock Festiwal
32 Dolina Wapienicy w Beskidach bardziej dostępna
33 Muzeum Emigracji zaprasza na wystawę „Klimaks"
36 Zmiany w zatrudnieniu socjalnym. Sprawdź co się zmieni
38 Brakuje mu tylko medalu z Igrzysk
42 Dlaczego Mateusz nie może nawet rzucić się z balkonu

ELBLĄG

20 Elbląg zbiera naklejki i pomaga
22 Zakończyła się akcja pn."600 km pomocy"
23 Szpital miejski stawia na rozwój
24 Do seniorów, tak jak do gotowania, trzeba podchodzić z sercem

W REGIONIE

26 Ruszają zajęcia sportowe dla OzN
27 Dostarczą książki do domu
28 W Biskupcu powstanie pierwszy powiatowy ŚDS
29 Pomogą osobom z problemami psychicznymi

OKIEM NACZELNEGO
4 Historia jednego wpisu

ŚWIAT TERESY
5 Wody w potokach coraz mniej

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW
6 Coś się zmienia

Z PASJĄ NA WÓZKU
10 Rób dla siebie!

Swego czasu na jednym z portali społecznościowych moja znajoma dodała post, który stał się zaczątkiem pomysłu, by napisać o tym kilka słów. Sytuacja działa się na dworcu kolejowym, dość późną porą. Jako osoba na wózku (moja znajoma) pojawiła się tam, by dojechać pociągiem w wyznaczone miejsce. Kupno biletu? Dostanie się na peron? Pociąg bez udogodnień? Nic tych rzeczy dziś nie poruszymy. Choć jasno trzeba przyznać, że na kolei ostatnim czasy sporo się zmienia pod względem obsługi i spostrzegania osób z nieupełnoprawnieniami, to jednak są miejsca i okoliczności, które pozostawiają jeszcze wiele do życzenia. Ale jak już napisałem, nie o tym dziś. Wracamy więc na rzeczony dworzec. Widzimy tam osobę na wózku, przebywającą samotnie na peronie, a zegar kolejowy wskazuje godzinę bliższą końca dnia niż jego początku. Jak reagujemy? Co sobie myślimy?

Osoba sprawna nikogo by w takiej sytuacji nie zdziwiła. Najwyżej moglibyśmy pomyśleć, że czeka na pociąg, uciekł jej pociąg lub to miłośnik dobrej zabawy i trunków, któremu zabawa zbyt się przedłużyła. Na dworcach można też spotkać bezdomnych – Ci, poza sezonem zimowym raczej też większej uwagi nie przyciągają - a jeśli już, to kończy się na zawiadomieniu odpowiednich służb.

Pojawia się zatem pytanie, dlaczego „instynktownie" zwracamy uwagę na osoby z niepełnosprawnością? Czy odruch empatii w kierunku do takiej osoby możemy uznać za coś wykraczającego poza codzienne standardy? Pojawia się też pytanie, dlaczego względem osób z niepełnosprawnościami, część z nas czuje większą potrzebę empatii niż przed „zwykłym" Kowalskim?

I tutaj dochodzimy do sedna całej sytuacji. W społeczeństwie nadal pokutuje bardzo stereotypowe myślenie o osobach z niepełnosprawnościami. Jak wynika z wielu badań społecznych, osoby z niepełnosprawnościami, choć ich spostrzeganie od kilku lat ulega znacznej poprawie – w dużej mierze jest to przejaw większego udziału tychże osób w życiu społecznym, zawodowym i politycznym - kojarzą się z osobami słabymi, wycofanymi, pełnymi obaw, wywołującymi litość i potrzebującymi wsparcia oraz pomocy. Stereotypy mają jednak to do siebie, że zbyt często klasyfikują pewną grupę społeczną lub osoby w krzywdzący i nieprawdziwy sposób. Lecz ogólny „klimat" wokół osób z niepełnosprawnościami w przestrzeni społecznej znacznie się ocieplił. Wpływ ma na to bardzo wiele czynników. Między innymi „wyjście" tych ludzi poza swoje strefy komfortu oraz – co najważniejsze, coraz większa społeczna akceptacja tychże osób i chęć współistnienia.

Wielokrotnie już to powtarzałem, że przez tyle lat pracy z osobami z niepełnosprawnościami, daleki jestem od stwierdzenia, że są to osoby „słabe". Weźmy za przykład choćby temat najbardziej aktualny – sportowcy. Przyglądając się ich wyczynom na arenach sportowych, człowiek wielokrotnie czuje podziw z ich osiągnięć, jak również zdaje sobie sprawę jak wiele wysiłku, pracy i walki z własnymi słabościami muszą włożyć w to, by rywalizować z innymi. Kilkukrotnie już złapałem się na myśleniu, że nic mnie już chyba nie zadziwi, wówczas pojawia się ktoś, kto za nic ma swoje ograniczenia i pokazuje mi, jak bardzo jeszcze się mylę. Podziwiam tychże ludzi, szczególnie tym bardziej, że wielu z nich śmiało mogłoby konkurować z osobami zdrowymi i nie zdziwiłoby mnie, jakby się okazało, że są nawet od nich lepsi – bo, że silniejsi, to jestem tego po prostu pewien.

Musi jeszcze jednak sporo wody upłynąć, byśmy dogonili „zachód" w spostrzeganiu osób z niepełnosprawnościami. Cieszmy się jednak, bo zmiany są widoczne i tylko kwestia czasu, by było jeszcze lepiej.

Koleżanka podziękowała za troskę i niedługo potem ruszyła w podróż. Pamiętajmy jednak, że nie ważne, czy jesteśmy zdrowi czy niepełnosprawni, na wyciągniętą rękę, chęć pomocy lub zwykłą troskę reagujmy z uśmiechem – ale tym serdecznym, bo nigdy nie wiemy, czy w pewnym momencie faktycznie tej pomocy lub zwykłej uwagi drugiego człowieka nie będziemy potrzebowali, a wtenczas może się okazać, że nikt do nas nie podejdzie, nie wyciągnie ręki, nie chcąc być posądzonym o nadgorliwość lub stygmatyzowanie.

Rafał Sutek

Wody w potokach coraz mniej

W ostatnich latach przed pandemią, w czasie wakacji, odbywaliśmy z mężem podróże po Europie – tej jej części, która była niedostępna za komuny, realizując marzenia z młodości. Pandemia uniemożliwiła te podróże, dzięki czemu powróciliśmy do wcześniejszej wakacyjnej rodzinnej tradycji - wakacji w zaprzyjaźnionym gospodarstwie w przepięknym przysiółku znanej wsi Łopuszna, na szlaku na Turbacz.

TERESA BOCHEŃSKA

Miejsce wymarzone na czas pandemii: w przysiółku są tylko cztery gospodarstwa i kilkunastu mieszkańców. Krajobraz tak samo zachwycający, jak 40 lat temu, lasy gęste, pełne wyniosłych świerków, jodeł i buków, łąki pełne kwiatów – tylko nie ma uprawnych pól. Nie ma zbóż, pól ziemniaczanych, ogrodów warzywnych – poza lasem same łąki i pastwiska. Dzwonki owiec słychać jeszcze często, krowy zobaczyć już trudniej. Jedynie koguty przerywają poranną ciszę jak dawniej.

W przeciwieństwie do przyrody, bardzo się przez czterdzieści pięć lat zmienił krajobraz społeczny. Ku naszemu zdumieniu nie można tu już kupić świeżo wydojonego mleka, którym się wcześniej delektowaliśmy, tylko w jednym gospodarstwie wyrabiane są oscypki, nabiał, warzywa i ziemniaki przywozi się ze sklepu. To jeden z aspektów zmiany poziomu życia tutejszych górali. Gdy w 1976 roku po raz pierwszy z dwojgiem jeszcze małych dzieci na cztery tygodnie zakwaterowaliśmy się w gościnnym domu u ś.p. państwa Zofii i Bronisława, w pokoju na pięterku z widokiem na podwórze, przemiła gaździnka Zosia robiła pranie w balii na podwórku, korzystając z deszczówki zgromadzonej w beczkach. Otrzymaliśmy stolik z miednicą i dwa wiadra – jedno na czystą wodę, którą trzeba było przynieść ze studni i drugie na brudną, którą wylewało się za domem na drogę. Swoje przepierki robiłam pod studnią – z wielką przyjemnością, bo był stamtąd przepiękny widok na Podhale i Tatry. Wieczorem schodziłam do kuchni po świeżo wydojone mleko, na obiad mogłam przynieść warzywa z ogrodu, a ziemniaki otrzymywaliśmy w dowolnej ilości, świeżo wykopane na polu. Po chleb i inne, nie wytwarzane na miejscu produkty, trzeba było na piechotę schodzić do wsi – odpowiednio wcześnie, bo pieczywa z reguły nie wystarczało dla wszystkich. Przeważnie szło się szlakiem zwanym przez nas „ścieżką przez zboża", po której dziś miejscami nie ma śladu, po drodze zbierając grzyby i jagody.

Fot. pixabay.com

Syn naszych pierwszych gospodarzy, gdy dorósł, jeździł już do sklepu swoim terenowym samochodem, między innymi po margarynę Kamę zamiast domowego masła. Nasze dzieci uwielbiały jechać z pola na drabiniastym wozie z kopą siana (sianokosy w górach trwają na okrągło całe lato), które wrzucało się później do stodoły, a jedną z atrakcji był nocleg na tym sianie.

Nasze wnuki nie zaznają już takich przyjemności: nie ma drabiniastych wozów, niepotrzebne są już nawet stodoły, bo siano zostawia się na łąkach zapakowane w plastikowe worki. Mogą tylko, jak ich ojcowie, budować tamy na pobliskim potoku. Nieporównanie lżej żyje się za to gospodyniom: w każdym domu jest już nie tylko wodociąg i łazienka, ale i automatyczna pralka, i gazowa kuchnia. Jest tych gospodyń jednak coraz mniej – wielu młodych górali z pokolenia moich dzieci wyjechało na Zachód, niektórzy urządzili się w mieście. Z ośmiorga dzieci naszych obecnych gospodarzy tylko jeden syn pozostał w rodzinnej wsi, a z częścią wnuków babcia widzi się jedynie na ekranie komputera.

Gdy po kilku wakacyjnych pobytach zaprzyjaźniliśmy się blisko z gospodarzami, Bronek zapraszał nas wieczorem na własnego wyrobu bimber zakąszany swojską wędzoną słoniną i oscypkiem, przy którym snuły się fascynujące opowieści: wojenne wspomnienia o Ogniu (wówczas jeszcze z obawą skrywane) lub o małym Józiku Tischnerze, którego Bronek kołysał w wózku na szkolnym podwórku, gdy pani Tischner - nauczycielka w ich szkole, była zajęta. Bawiliśmy się na dwóch góralskich weselach w wiejskiej remizie i płakaliśmy na pogrzebie. Wszystkie te wspomnienia odżywają, gdy zapalamy znicz na grobie naszych nieodżałowanych góralskich przyjaciół – Zosi i Bronka, położonym w pobliżu grobu ks. Tischnera. Nasi dzisiejsi gospodarze opowiadają o dzieciach mieszkających w Irlandii – raczej smutny znak czasu.

Przez pierwszych kilkanaście lat jechaliśmy do Łopusznej pociągiem, następnie pekaesem, a na końcu szliśmy piechotą, z prowiantem na najbliższe dni w plecaku i z kolejnym najmłodszym dzieckiem na ramionach (męża). Nie było telefonu ani telewizji, nie dochodziły do nas żadne wieści spoza gór i wcale ich nie potrzebowaliśmy. Dziś pod sam dom zajeżdżamy samochodem – co pozwala zignorować stosowne do wieku dolegliwości. Nie martwimy się, że zabraknie chleba, co najwyżej trzeba poszukać miejsca z zasięgiem sieci komórkowej. Jednak widok coraz większej liczby samochodów zaparkowanych przy górskim szlaku i każdej nowej daczy, których co rok przybywa, warkot silnika zamiast krowich czy owczych dzwonków to znak, że hałaśliwy, zurbanizowany świat wdziera się coraz głębiej w przestrzeń należącą do natury, zabierając jej spokój. Dzięki Bogu, ciągle jeszcze jest w Gorcach wiele miejsc, gdzie zachwycających widoków nie zakłóca szum i błysk cywilizacji, chociaż wody w potokach i grzybów w lasach coraz mniej. ■

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.

Coś się zmienia...

Walczę w tym roku o to, żeby do Parku Kajki można było jak człowiek wjechać bezpiecznie, a tu niespodziewanie w wejściu do klatki schodowej w moim bloku pojawił się w dosłownie kilka dni wygodny podjazd, dobudowany przez spółdzielnię.

Tak po prostu. Jakby była to najnormalniejsza sprawa na świecie, że tak musi być. I tyle. Bo tak naprawdę to powinno być normalne. To właśnie, a nie wielka radość, że gdzieś można się dostać bez dźwigania wózka po schodach i wielkie rozczarowanie (to częściej), że jednak się nie da. A to pod klatką? Chyba nawet sama bym sobie nie wymyśliła takiego udogodnienia, nie wpadłabym na to, że to mi ułatwi wejście do domu. Ale ktoś wpadł. Może dostał wytyczne, może dofinansowanie, może po prostu chciał sprawić, żeby żyło się łatwiej. Nie wiem. Mieszkam na owym osiedlu już blisko dwadzieścia lat i do tej pory nie było takich pomysłów. Najważniejsze, że od teraz będzie żyło się łatwiej nie tylko nam, ale wszystkim, którzy mają jakąkolwiek formę pojazdów kołowych, które trzeba wnieść do mieszkania. Jakże przyjemnie korzystać z tych kilku dodatkowych płytek.

Fot. Damian Nowacki

Tym bardziej przyjemnie, że nie tylko o część betonową zadbano. Zmieniło się całe zagospodarowanie przestrzenne wokół klatek – wszystko zostało wykopane, zryte, zrównane z ziemią i obsadzone nowymi kwiatkami w gruncie i w betonowych donicach. Już nie ma tak, że każdy sobie rzepkę skrobie i sadzi co mu się tam pod rękę nawinie i akurat w jego ocenie pięknie zdobi teren pod oknem. Wcześniej tu był tulipanek, tam róża, a gdzie indziej dumnie nieskalana ani łopatą, ani grabiami - dziewicza trawa. U mnie rosła od kilku lat hortensja, piękna, różowa, ale do jej uprawy ani razu ręki nie przyłożyłam. Mimo, że to zwyczajowo osoby mieszkające na parterze chyba powinny nieoficjalnie dbać o ten kawałek ziemi pod ich oknem. Może dlatego tym bardziej ucieszyła mnie ta zmiana. Uciszyła wyrzuty sumienia, że mój kawałek podłogi był zdecydowanie przeze mnie zaniedbany. Nie poczułam nigdy powołania, aby go zagospodarować. Owa hortensja- wykopana bez mrugnięcia okiem przez profesjonalnie wyglądających panów i wyniesiona nie wiadomo gdzie - była jego jedyną ozdobą. Była. Teraz jest kilka równych rządków nieznanych mi roślin - choć jestem prawie pewna, że jest też tam i sadzonka

hortensji) - a wszystko obsypane korą, która pachnie jak na cudownym spacerze w lesie.

Wbrew pozorom, owy barwny opis prac remontowych, nie jest tekstem sponsorowanym przez spółdzielnię. To mój zachwyt nad tym, że coś się zwyczajnie zadziało. I poszło w dobrym kierunku. Nie trzeba było pism, tłumaczenia, dawania za przykład innych krajów, miast i dzielnic. Nic z tych rzeczy. Panowie przyszli, zrobili i jest. Może nie że tak od razu w dwa dni. Remont całego bloku zajął im jakieś 2-3 miesiące i jeszcze się nie zakończył, ale warto było czekać. Znosić rusztowania i zakaz otwierania balkonów przy temperaturach rodem z tropików. To budujące, że coś się zmienia na lepsze, że nie o wszystko musimy walczyć, jak ja o ten podjazd w budżecie obywatelskim. Nie do wszystkiego przekonywać i udowadniać, że tak będzie lepiej.

Pójdę dalej. A co! Może to obraz jakiejś tendencji do zmiany myślenia? Że już nie o udogodnieniach mówimy, ale o standardach. O bazowych i podstawowych potrzebach, które, dla jednych niezauważalne, dla innych są niezbędne. Oby tak właśnie było. To się pewnie z czasem okaże. Może każdy plac zabaw będzie musiał być dostosowany dla osób na wózku, może każdy nowopowstający budynek będzie musiał mieć rampy i podjazdy do wejścia. A może już ma? Tylko nie zauważyłam. Byłoby super. Z tymi, które już stoją, z infrastrukturą, która często pamięta II wojnę światową, jest niestety dużo trudniej. Ale też się da. Trzeba tylko zwracać uwagę i walczyć. A kto jak nie my? Osoby, które na co dzień doświadczają ograniczeń. Dlatego miło się obserwuje tę zmianę myślenia. ■

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PRZECZYTAJ WIĘCEJ TEKSTÓW ILONY I DAMIANA NOWACKICH

• W tym roku niemal cały swój urlop wakacyjny spędziłem w rodzinnej miejscowości nad jeziorem. Spacerując z dzieckiem miałem dużo czasu na rozglądanie się i wspominanie. Zdałem sobie sprawę, że przez ponad trzydzieści lat, odkąd się tam pojawiam zmieniło się naprawdę wiele. Z typowego terenu turystycznego z drewnianymi, a niekiedy też częściowo podmurowanymi domkami letniskowymi okolica ta przerodziła się w turystyczny kurort z przystaniami, hotelami, apartamentami i nowoczesną zabudową. Dziś ta miejscowość niczym już nie przypomina tej z lat mojego dzieciństwa i z roku na rok coraz bardziej się zmienia. Te zmiany, to też otwarcie się na potrzeby turystów ale i miejscowych miłośników wypoczynku na plaży, którzy z racji różnych chorób czy dysfunkcji dotąd mieli bardzo utrudniony dostęp do plaży o pomoście nawet już nie wspominam. Tymczasem w tym roku zobaczyłem nowy wyremontowany pomost dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz prowadzący do niego dogodny dojazd dla wózkowiczów. Bez zbędnego wysiłku dostałem się więc nań wózkiem dziecięcym, to pokazuje jak poprawiła się sytuacja osób z niepełnosprawnościami w tym miejscu. Jeszcze parę lat temu by dojść tam z dzieckiem trzeba było przejść po pisaku i pokonać kilka schodów. Nie dziwił więc fakt, że nikt na wózku bez asysty dwóch silnych osób nie miał szans się tam dostać. Dziś to już przeszłość, podobnie jak wspomnienia z lat dziecięcych z tego miejsca. Rozwój ma swoje złe ale i bardzo pozytywne strony.

• Koniec wakacji, to również początek nowego roku szkolnego. Jaki on będzie? – to pytanie zadają sobie dziś chyba wszyscy. Innym problemem pozostaje fakt, czy uczniowie nie odwykli od tradycyjnej nauki a nauczyciele będą potrafili nad tym zapanować? Najbliższe miesiące pokażą też, jak duże piętno na uczniach odcisnęła nauka zdalna i jak bardzo zostały te roczniki pokrzywdzone. Uważam, że zarówno nauka jak i praca zdalna, to nie jest zły pomysł. Realia jednak pokazują, jak długą drogę potrzebujemy jeszcze jako społeczeństwo by dojrzeć do tego typu rozwiązań.

• Ostatnim czasy uczestniczyłem w kilku koncertach, zarówno tych organizowanych przez miasto Elbląg jak i tych spoza miasta – niejednokrotnie komercyjnych. Z przykrością muszę tutaj stwierdzić, że na każdym z wydarzeń organizowanych przez samorząd osoby z niepełnosprawnościami nie miały co liczyć na swoją strefę. Tego problemu nie ma często na wydarzeniach komercyjnych, gdzie takowa strefa m.in. dla wózkowiczów funkcjonuje. Osoby te często są wpuszczane na teren występu także innym wejściem niż pozostali. Nie jestem tutaj za faworyzowaniem kogokolwiek, ale dla mnie naturalną rzeczą jest, ze osoby takie powinny mieć wydzieloną strefę tylko dla siebie, szczególnie, że siedząc na wózku chciałoby się cokolwiek widzieć na scenie a nie tylko „tył" osoby stojącej przed. Apeluję zatem do władz samorządowych, w tym do władz Elbląga, by na stałe wprowadzić takie strefy dla osób z niepełnosprawnościami i nie tłumaczyć się po dwóch, trzech imprezach, że nie mają one sensu dla garstki osób.

Rafał Sutek

„Niepełnosprawność. Niewidzialność? To ja!"

Fot. wro-ngo.pl

We Wrocławiu ruszyła kampania społeczna pn.„Niepełnosprawność. Niewidzialność? To ja!". Ma ona za zadanie zwiększyć świadomość mieszkańców i mieszkanek Wrocławia na temat funkcjonowania, udogodnień oraz savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnościami w szeroko rozumianej przestrzeni publicznej, ze szczególnym uwzględnieniem komunikacji miejskiej.

W ramach kampanii powstało i jeszcze powstanie szereg materiałów (plakaty, filmiki, wywiady, wystawa, itd.), których spójny przekaz zwiększa wiedzę oraz kładzie nacisk na zrozumienie potrzeby udogodnień, z jakich korzystają na co dzień osoby ze szczególnymi potrzebami. Poprzez wizualizację życiowych sytuacji organizatorzy chcą edukować i budować obywatelskie społeczeństwo bez barier. Pomysł kampanii jest efektem spotkań wrocławskiej Grupy Branżowej ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Dostępności przestrzeni publicznej oraz usług. Grupa branżowa powstała w listopadzie 2018 r, tworzy ją ponad 30 wrocławskich organizacji pozarządowych, instytucji samorządowych i grono ekspertów z obszaru szeroko rozumianej niepełnosprawności i dostępności. Podsumowaniem całej kampani będzie wystawa, która zostanie zorganizowana i zaprezentowana w przestrzeni Wrocławia w listopadzie 2021 r. Przedstawiciele środowiska osób z niepełnosprawnościami będą w placówkach edukacyjnych prowadzić spotkania z dziećmi i młodzieżą, aby oswoić uczniów z różnymi niepełnosprawnościami i uwrażliwić ich na potrzeby osób z niepełnosprawnościami. ■

wro-ngo.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku w każdym powiecie...

Fot. nadesłane

...a nie tylko w dużych miastach. Taki pomysł mają posłowie Lewicy, którzy w Sejmie złożyli projekt ustawy, dotyczący wsparcia Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

- W Polsce działa 640 Uniwersytetów Trzeciego Wieku, tj. podmiotów, których głównym celem jest działalność edukacyjna, integracja oraz aktywizacja osób starszych w celu poprawy jakości życia oraz zwiększenia ich uczestnictwa w życiu społecznym. Jedna z najbardziej skutecznym form aktywizacji seniorów nie doczekała się jednak regulacji ustawowej oraz dofinansowania z budżetu państwa. W związku z tym obserwuje się nierówności w dostępie do UTW w mniejszych miastach i w regionach z niższymi dochodami własnymi samorządów – czytamy w uzasadnieniu.

Projekt ustawy zakłada, że stowarzyszenia prowadzące Uniwersytety Trzeciego Wieku będą zawierać umowy z uczelniami i samorządami. Zajęcia mogą być prowadzone przez nauczycieli akademickich lub przez doktorantów i będą doliczane do rocznego wymiaru zajęć dydaktycznych nauczyciela akademickiego w wymiarze nie większym niż 60 godzin rocznie. Dzięki temu, uczelnie wyższe uzyskają możliwość większego zaangażowania w sprawy społeczne oraz zyskają możliwość promocji swojej działalności w mniejszych miejscowościach. Będzie to również dodatkowy bodziec do współpracy między uczelniami wyższymi a jednostkami samorządu terytorialnego.

Jak tłumaczy Lewica, w wyniku wejścia w życie projektowanej ustawy poprawi się sytuacja osób starszych. Poprzez włączenie ich do zajęć uniwersytetów trzeciego wieku spodziewany jest zwiększony udział seniorów w życiu gospodarczym, społecznym i kulturalnym. Poprawie ulegnie stan zdrowia seniorów oraz ich samopoczucie. Rozwiną się wspólnoty lokalne skupione wokół aktywnych osób starszych. Dzięki tym skutkom spodziewane jest podwyższenie przeciętnego trwania życia po 60. roku życia.

- Uniwersytety Trzeciego Wieku są fantastyczną formą aktywizacji osób starszych i poprawy ich jakości życia, a także profilaktyki zdrowotnej, w szczególności zdrowia psychicznego i intelektualnego – tłumaczy Wanda Nowicka, posłanka Lewicy.

Według wyliczeń Lewicy, z budżetu państwa na ten cel należałoby przeznaczyć 2 mld zł rocznie. ■

Oprac. red

Powstało kolejne centrum Wsparcia Badań Klinicznych

W Instytucie „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka" w Warszawie w ramach konkursów ogłoszonych przez Agencję Badań Medycznych powstała pierwsza w Polsce placówka, przeznaczona do prowadzenia badań klinicznych u dzieci i młodzieży.

– To bardzo ważny moment dla polskiej nauki. Otwieramy kolejne z szesnastu Centrów Wsparcia Badań Klinicznych, które w sumie powstaną w całej Polsce – powiedział Adam Niedzielski, minister zdrowia. – Dzięki temu uda nam się utworzyć Polską Sieć Badań Klinicznych. Do tej pory w naszym kraju nie wykorzystywaliśmy w pełni istniejącego potencjału w obszarze badań klinicznych, czego potwierdzeniem jest m. in. mała liczba niekomercyjnych badań klinicznych. Jednak dzięki takim inwestycjom to się zmieni.

Utworzenie Centrum Wsparcia Pediatrycznych Badań Klinicznych doprowadzi do zwiększenia liczby badań klinicznych prowadzonych w populacji pediatrycznej w Polsce. Centrum liczące blisko 700 m², będzie nie tylko realizować badania kliniczne, ale także je inicjować tak, by odpowiadały potrzebom populacji pediatrycznej i umożliwiały zwiększenie dostępności do nowoczesnych terapii.

– Dzięki badaniom klinicznym możliwa jest rejestracja nowych, skutecznych i sprawdzonych produktów leczniczych. W niektórych przypadkach mogą stać się najlepszą z możliwych terapii, nawet ratujących życie. Pacjenci w trakcie takich badań otoczeni są szczególną opieką lekarzy i diagnostów laboratoryjnych.

Fot. abm.gov.pl

Dla badaczy jest to możliwość zdobycia niezbędnej wiedzy i doświadczenia w swojej dziedzinie medycyny. Poza tym, mają możliwość skorzystania z najnowszych narzędzi badawczych – czytamy na stronie internetowej ABM.

Wartość dofinansowania projektu wynosi prawie 10 ml zł, w ramach tych środków została przeprowadzona modernizacja i adaptacja jednego z budynków zgodnie ze Standardami Modelowego CWBK. Cały budynek został przystosowany dla osób z ograniczoną mobilnością. ■

abm.gov.pl

Przedsiębiorczość bez barier

Fot. pixabay.com

To tytuł cyklu podcastów, które powstają dzięki Integracyjnemu Inkubatorowi Przedsiębiorczości „Skrzynia", który działa we Wrocławskim Parku Technologicznym. Jest to pierwsze tego typu miejsce w Polsce, które nie tylko pomaga przedsiębiorcom na początku działalności ich firm, ale też wspiera aktywizację zawodową i społeczną osób z niepełnosprawnościami.

W cyklu podcastów posłuchać będzie można rozmów z wrocławskimi działaczami społecznymi i przedsiębiorcami, którym niezwykle bliskie są tematy wspierania aktywności osób z niepełnosprawnościami. Rozmowy te pokażą, że można być przedsiębiorczym niezależnie od tego, z jakimi wyzwaniami się na co dzień mierzymy. W pierwszym odcinku podcastu poznajemy bliżej historię Agaty Roczniak, osoby niezwykle aktywnej zawodowo i społecznie, dla której niepełnosprawność nie jest przeszkodą w rozwoju prywatnym i zawodowym. Na co dzień działa na rzecz tego, żeby Wrocław był miastem bez barier i pracuje w sektorze NGO. Jest pierwszą w Polsce modelką na wózku i pierwszą Polką z rdzeniowym zanikiem mięśni, która urodziła dziecko.

Wszystkie rozmowy, których posłuchać można w podcastach „Przedsiębiorczość bez barier", będą również opowiadać o tym, jak Wrocław stale zmienia się w miasto wolne od barier – tych architektonicznych, ale też społecznych.

Podcasty „Przedsiębiorczość bez barier" będą cyklicznie ukazywać się w kanałach Wrocławskiego Parku Technologicznego m.in. na Spotify i YouTube. ■

Wrocławski Park Technologiczny

Fot. archiw. prywatne

Rób dla siebie!

DOMINIKA LEWICKA-KLUCZNIK

To nie jest egocentryzm a zdrowe podejście do rzeczywistości. Pomimo tego czym afiszują się inni, każde nasze działanie ma sprawiać, że będzie nam lepiej. Reszcie może przy okazji. Na tym opiera się biznes i wolontariat, o tym myślimy, planując remont czy wakacje, a nawet pokonując ograniczenia. Bo kto ma prawo mówić, że się nie da, nie uda się, nie wypada? Nawet działania na rzecz osób biednych czy chorych są podyktowane naszą potrzebą dzielenia się, bo to sprawia przyjemność. Nie są aktem miłosierdzia. I dlatego zauważyłam, że coraz chętniej angażuję się w rzeczy, które czuję jako ważne, a niekoniecznie w te, które mogą przynieść realny namacalny zysk. Taki imperatyw, flow, moc. To one pobudzają endorfiny, a z drugiej strony sprawiają, że działam na swoich zasadach. I to jest wolność a nie asertywność.

Olo daje czadu!

Wracając do turnusu – jak już sobie pomarudziłam, to był bardzo udany czas. Dzięki ciężkiej i celowanej terapii udało się wrócić do formy sprzed narkozy, a wspomniana przeze mnie „diagnoza z Chin" może być dobrym punktem wyjścia do dalszych działań. Młody dawał z siebie wszystko. Nawet dobrze kombinował, żeby nie robić, ale w tym miejscu nikt się na takie numery nie nabiera. Mamy więc duży zastrzyk energii, masę wiadomości, nowe wkładki do butów i plany na zaś. Plusem tego turnusu jest również to, że jeden tydzień spędził z młodym tata. Dla mnie był to czas, który mogłam poświęcić sobie i przyjaciołom oraz oczywiście pasji. Dla niego okazja do pobycia z dzieckiem i sprawdzenia, z czym od lat się mierzę. Warto oddać czasem pole, bo przecież wszystko może być zrobione równie dobrze, a nawet lepiej. Poza tym to rewelacyjna motywacja, by na przyszłość również innych angażować. A mam z tym problem.

Olo podróżnik

Studiowanie mapy ze szlakami, gdy idzie się z wózkiem, to wielka przygoda. Nieraz można się również zdziwić, gdy trasa opisywana jako przygotowana i szutrowa jest leśną ścieżką z kamieniami i korzeniami, ale takie przeszkody to nie przeszkody. Wiem już, że po czeskiej stronie jest więcej szlaków dostosowanych do wózków, ponieważ nasi sąsiedzi uznają za naturalne to, że turystyka jest dla wszystkich, a nie dla wybranych. W tym roku z wiadomych względów jednak cudna Polska. Moi znajomi są przyzwyczajeni, że gdy rozmawiamy o atrakcjach, szlakach, restauracjach, to pytam o to, czy dostanę się z wózkiem. Zazwyczaj słyszę, że nie. Trasę na Sky Walk w Świeradowie pokonywaliśmy dwa razy, bo wybrany szlak pod koniec był nie do przejechania wózkiem. Droga alternatywna to był hardcore, więc nawet nie marudziłam, gdy obcy gość przejął wózek z hasłem, że on jeszcze nie trenował, a ja jestem „koksu" i mi już wystarczy. Cóż przygoda musi być – szczególnie blisko szczytów. A im wyżej tym oczywiście

trudniej, ale po to chodzi się w góry, by pokonywać trudności i zdobywać niemożliwe. Satysfakcja gwarantowana.

A jednak?

W końcu dotarliśmy do Jaskini Niedźwiedziej. To jedno z miejsc, które już kilka razy chcieliśmy zobaczyć w Kotlinie Kłodzkiej. Tak naprawdę tę przygodę zawdzięczamy naszym gospodarzom. Po pierwsze, ciężko się tam dostać, bo wejściówkę trzeba wcześniej rezerwować. Po drugie, na starcie odpuściłam, bo jaskinia to jaskinia, a wózek to wózek. To przecież jasne. Okazuje się jednak, że Jaskinia Niedźwiedzia jest jednym tego typu obiektem dostosowanym do potrzeb osób na wózkach, a wsparcie obsługi i ciepłe słowa sprawiły, że zwiedzało się jeszcze przyjemniej. I młody też bardzo zadowolony. Brawo. Czyli można!

Wakacje są ważne!

Tradycyjnie również odżegnuję się od haseł męczennicy, matki wybranej, od słów podziwu itp. Z drugiej strony wiem i nieraz już to słyszałam, że mam po prostu lepiej. Bo ktoś nie może sobie pozwolić na wakacje lub też jego dziecko się „nie nadaje". Poza tym my mamy 1% i kasę na turnusy. I w ogóle szczęście mamy, bo przyciągamy – szczególnie młody dobrych ludzi, a to otwiera szereg możliwości. Być może. Każdy z opiekunów robi w miarę swoich możliwości tyle, ile chce. Wiele rzeczy jest do przeskoczenia, o ile zmieni się perspektywę z nie dam rady i mi się należy, bo.... na tę bardziej aktywną. Jest w tym klucz do spełniania marzeń swoich, a nie innych. I dlatego uważam, że każda góra jest do zdobycia, choć oczywiście żałowałam, że nie mamy nowego wózka z oponami terenowymi lub też elektrycznego wspomagania. Ale mamy po dwie ręce i nogi oraz fantastyczne dzieci. Czy zamieniłabym to na wyjazd na Majorkę? Nie. Ale każdy z nas ma prawo spełniać swoje marzenia. Same się nie zrealizują.

A teraz będę ćwiczyć to, by słabe zachowania innych nie wpływały na moją codzienność. ■

Polacy chcą być bardziej eko

Rośnie świadomość ekologiczna Polaków. 47 proc. społeczeństwa deklaruje, że zmieniłoby styl życia na bardziej ekologiczny, nawet jeśli wiązałoby się to z wyrzeczeniami i mniejszą wygodą – wynika z badania Barometr Providenta. Najczęściej wskazywane działania podejmowane na rzecz środowiska to segregowanie odpadów, oszczędzanie wody i rezygnacja z plastiku.

Fot. pixabay.com

Proekologicznego podejścia Polacy oczekują również od firm. Chcieliby także pracować w otoczeniu roślinności. Dziś połowa badanych wskazuje, że w ich miejscu pracy nie ma w ogóle roślin lub jest ich za mało.

– Badanie przeprowadzone przez Providenta oraz start-up społeczny Dotlenieni.org pokazało, że młodzi ludzie są bardzo zainteresowani ekologią. I to właśnie oni częściej dostrzegają problemy, z którymi musimy się mierzyć na co dzień na całym świecie. 47 proc. Polaków jest zdania, że chciałoby żyć bardziej eko, nawet jeśli wiązałoby się to z pewnymi niedogodnościami i delikatnym obniżeniem standardu życia – mówi Krystian Ławreniuk, ekspert Dotlenieni.org. – Ponad 50 proc. Polaków deklaruje, że chce wprowadzić dobre, ekologiczne nawyki dotyczące segregacji odpadów, 45 proc. ankietowanych powiedziało, że zamierza zacząć oszczędzać wodę, a 35,2 proc. ankietowanych mówi, że chce ograniczyć zużycie plastiku i opakowań jednorazowych – dodaje Ławreniuk.

Inne ważne inicjatywy to niemarnowanie żywności (34,5 proc.), oszczędzanie energii (32,5 proc.), szanowanie natury (29,2 proc.) oraz sadzenie drzew (26 proc.).

– 70 proc. Polaków oczekuje także od korporacji, przedsiębiorstw zachowań proekologicznych, prospołecznych – takich, które angażują i pokazują, że marka jest świadoma. Jest to związane z tym, że poniekąd takie zachowania przekładają się również na traktowanie pracowników. Jeżeli dla firmy ważne jest zaangażowanie społeczne, ważni są również pracownicy, ich dobrostan, wellbeing i spokojne oraz ambitne podejście do pracy – mówi Karolina Łuczak, rzeczniczka Provident Polska.

Badanie wskazało, że Polacy lubią obcować z naturą i otaczać się roślinnością. Ma ona znaczenie zarówno w miejscu ich zamieszkania, jak i pracy. Wielu respondentów skarży się jednak na niedostatek roślin w najbliższym otoczeniu.

– Co piąty Polak twierdzi, że nie ma w ogóle zieleni w miejscu, w którym pracuje, a co trzeci twierdzi, że jest jej zdecydowanie za mało – wskazuje ekspert Dotlenieni.org.

Szczególną uwagę zwracają na to młodzi ludzie. Wśród ankietowanych poniżej 35. roku życia odsetek osób niezadowolonych oscyluje w okolicach 55 proc.

– Roślinność ma dla nas duże znaczenie, nie tylko w przestrzeni biurowej, lecz także w najbliższej okolicy domu. Brak drzew i krzewów najbardziej doskwiera młodym osobom z pokolenia Zet – mówi Karolina Łuczak. – W ramach Barometru zadaliśmy również pytanie o ulubione drzewa Polaków. Najpopularniejszym drzewem Polaków okazuje się brzoza, na drugim miejscu jest dąb, a na trzecim – kasztanowiec. ■

Newseria

Dostrzegamy pozytywne zmiany w sytuacji osób z niepełnosprawnościami jednak potrzeba systemowych rozwiązań

O tym kim jest Polskie Forum Osób Z Niepełnosprawnościami (PFON), w jakim celu zostało stworzone i czym się konkretnie zajmuje na co dzień, rozmawiam z jego przewodniczącym - Wojciechem Kurowskim, doktorem nauk prawnych, specjalistą w dziedzinie prawa konstytucyjnego i praw człowieka.

ALEKSANDRA GARBECKA

Czym jest PFON i jak doszło do jego założenia?

Polskie Forum Osób Z Niepełnosprawnościami, w skrócie PFON, jest organizacją parasolową, czyli taką, w skład której wchodzą inne organizacje. Obecnie mamy 12 członków, wśród których są między innymi organizacje ogólnopolskie zrzeszające osoby z poszczególnymi rodzajami niepełnosprawności oraz regionalne federacje organizacji osób z niepełnosprawnościami. Powstanie PFON związane było z wstąpieniem Polski do UE. Powstała wtedy potrzeba powołania polskiej organizacji, reprezentującej osoby z niepełnosprawnościami w Europejskim Forum Niepełnosprawności (European Disability Forum) – jest to, podobnie jak my, organizacja parasolowa, tyle że działająca na poziomie europejskim.

Kto może, a kto nie może być członkiem PFON?

Jak już powiedziałem - jesteśmy federacją organizacji, w związku z tym naszymi członkami nie są osoby fizyczne. Członkiem PFON może być organizacja osób z niepełnosprawnościami oraz działająca na ich rzecz. Mamy przy tym 3 kategorie członków. Członkowie pełni to ogólnopolskie organizacje osób z niepełnosprawnościami oraz federacje, skupiające stowarzyszenia i fundacje, działające w obszarze niepełnosprawności w poszczególnych regionach. Jest przy tym jeszcze jeden ważny warunek - ponad połowa osób będących w zarządach tych organizacji musi być osobami z niepełnosprawnościami lub rodzicami osób potrzebujących wsparcia w reprezentacji. Członkiem zwykłym mogą być inne organizacje, o ile kierowane są przez osoby z niepełnosprawnościami lub ich rodziców w przypadku potrzeby wsparcia w reprezentacji. Członkiem stowarzyszonym mogą być organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami, lecz nie kierowane przez nie.

Czym się zajmujecie na co dzień i nad czym obecnie pracujecie?

Prowadzimy stałe rzecznictwo i inne działania na rzecz wdrażania w Polsce konwencji o prawach osób niepełnosprawnych, a co za tym idzie, zapewnienie możliwości prowadzenia przez osoby z niepełnosprawnościami niezależnego życia. Realizujemy też projekty, mające wesprzeć organizacje zajmujące się obszarem niepełnosprawności, w rożnych aspektach ich działalności rzeczniczej. Obecnie realizujemy wspólnie z Fundacją Instytut Rozwoju Regionalnego projekt „Wiedza drogą do aktywnego udziału w tworzeniu prawa".

Jaki jest cel istnienia PFON?

Celami działalności PFON są: tworzenie silnej reprezentacji osób z niepełnosprawnościami i płaszczyzny współpracy organizacji je skupiających, działania na rzecz pełnego wdrożenia w Polsce konwencji o prawach

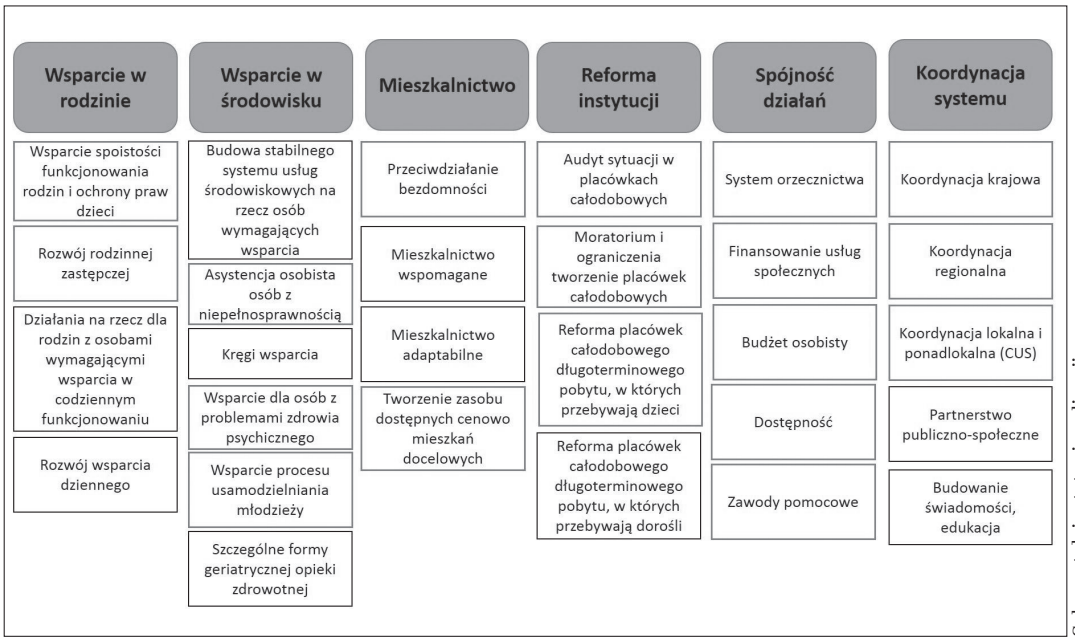
Fot. nadesłane

osób niepełnosprawnych, wpływanie na politykę państwa oraz rozwiązania prawne, decydujące o jakości życia osób z niepełnosprawnościami, zmienianie postaw społecznych wobec ludzi z niepełnosprawnościami z opiekuńczych, na uznające ich godność i wartość, umacnianie organizacji pozarządowych osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin.

Czy jest coś, czym moglibyście się pochwalić?

PFON od początku działa na rzecz niezależnego życia osób z niepełnosprawnościami. Po przyjęciu przez ONZ Konwencji o prawach osób niepełnosprawnych, aktywnie zabiegaliśmy o jej ratyfikację w Polsce. Między innymi tworząc razem z FIRR zbiór ekspertyz „Polska droga do Konwencji".

Także w późniejszym okresie, PFON składał wielokrotnie propozycje konkretnych rozwiązań prawnych, mających na celu zapewnić osobom z niepełnosprawnościami możliwość niezależnego życia. Od 2019 roku włączyliśmy się w organizację corocznych Kongresów Osób z Niepełnosprawnościami, przejmując rolę głównego organizatora.



Schemat deinstytucjonalizacji

W jakich aspektach Waszym zdaniem sytuacja osób z niepełnosprawnościami się poprawiła, a w jakich pogorszyła? Z czego to wynika?

Należy zauważyć pewne pozytywne zmiany w sytuacji osób z niepełnosprawnościami, np. rozwój asystencji osobistej czy opieki wytchnieniowej. Jednak ogromnym problemem jest to, że nowe rozwiązania ciągle mają charakter projektowy, a nie systemowy. Istnieje potrzeba wprowadzenia wreszcie nowej jakości, poprzez rozwiązania ustawowe, gwarantujące dostęp do tych usług na zasadzie prawa podmiotowego. Podobnie jest z mieszkalnictwem wspomaganym, pora wreszcie skończyć z projektowością i określić ustawowo etapy jego rozwoju. W taki sposób, żeby mieszkańcy instytucji, typu domy pomocy społecznej, mieli jasno określony termin, w którym będą mogli wybrać alternatywne rozwiązanie, a nie liczyć na zakwalifikowanie do jednego z nielicznych projektów. Należy też zauważyć, że po latach starań wydaje się, że jesteśmy coraz bliżej zastąpienia instytucji ubezwłasnowolnienia, systemem wspieranego podejmowania decyzji.

Podpisaliście apel w sprawie „Strategii deinstytucjonalizacji usług w Polsce 2021 -2035". Czy moglibyście wskazać jej główne założenia i najważniejsze kwestie, które miałyby się zmienić po jej wdrożeniu dla OzN?

Deinstytucjonalizacja to jedno z najważniejszych wyzwań, które stoją przed polityką społeczną. Nie tylko dotyczącą niepełnosprawności, ale też innych grup zagrożonych wykluczeniem społecznym. Polega ono na zapewnieniu możliwości włączenia osób z grup zagrożonych wykluczeniem społecznym, w życie społeczne w pełnym zakresie. W szczególności chodzi o zapewnienie możliwości osobom, które do tej pory musiały mieszkać w instytucjach - alternatywnych rozwiązań. Dla części z nich, wystarczający będzie pewien zakres asystencji osobistej, z kolei inne osoby będą potrzebować mieszkalnictwa wspomaganego. Jego rozwój jest istotny także dla osób starszych, osób w kryzysie bezdomności, oraz osób opuszczających pieczę zastępczą.

Czy braliście udział w konsultacjach?

Tak, braliśmy udział w pracach zespołu pod kierownictwem ministra Pawła Wdowika, który opracował projekt strategii przekazany minister Marlenie Maląg – 30 kwietnia 2021 roku. Uczestniczyliśmy również w prekonsultacjach zmienionego projektu strategii w lipcu 2021 roku.

Co sądzicie o tym, co zrobił z tym rząd?

Przedstawiony do prekonsultacji projekt zdecydowanie nie spełnia oczekiwań. Odkłada on proces deinstytucjonalizacji na wiele lat. Tymczasem działania pilotażowe w tym zakresie realizowane są od lat 90-tych. W związku z tym trudno zgodzić się na kolejne odkładanie w czasie wprowadzania rozwiązań systemowych. Rozumiemy, że deinstytucjonalizacja musi być procesem, jednak konieczne jest jego rozpoczęcie w sposób systemowy bez kolejnej zwłoki. Projekt przygotowany przez zespół pod kierownictwem ministra Pawła Wdowika zawiera kompletny plan przeprowadzenia procesu deinstytucjonalizacji, rozłożony na 20 lat. Proponowane tempo jest podobne do tego, jak ten proces przebiegał w innych krajach. Niestety w ostatnim czasie, mamy do czynienia z próbami straszenia opinii publicznej tym procesem. Próbuje się prowadzić narrację o rzekomym radykalizmie proponowanych rozwiązań, jak również o tym że projekt zakłada całkowitą likwidację instytucji. Co jest nieprawdą. Szczególnie martwiący jest taki sposób narracji ze strony niektórych członków Rady Pomocy Społecznej. Pragnę jeszcze raz podkreślić, że nie możemy po raz kolejny zgodzić się na pilotaże i projekty dla wybranych. Tocząca się od wielu lat dyskusja nad deinstytucjonalizacją, musi wreszcie prowadzić do wprowadzania rozwiązań systemowych, które będą wdrażane w rozsądnym okresie, a nie za 50 lat. ■

Chcą pomóc w nauce uczniom z dysfunkcją słuchu

O edukacji dwujęzycznej w szkołach, kwalifikacji nauczycieli oraz tłumaczeniu podręczników na polski język migowy z przedstawicielami Polskiego Instytutu Praw Głuchych rozmawiano w lipcu w Ministerstwie Edukacji i Nauki.

Fot. MEiN

W br. opracowano serię „Lektury dostępne" czyli multimedialne książki pomocnicze do edukacji językowej i polonistycznej wraz z odpowiadającymi im materiałami ćwiczeniowymi. Cykl ten został opracowany na zlecenie Ministra Edukacji i Nauki przez zespół doświadczonych ekspertów współpracujących z Pracownią Lingwistyki Migowej Uniwersytetu Warszawskiego. W przygotowaniu tłumaczeń na polski język migowy (PJM) uczestniczyli głusi użytkownicy tego języka, będący wykładowcami Uniwersytetu Warszawskiego. Do każdej multimedialnej lektury powstał pakiet materiałów, składający się z nagrań video z tłumaczeniem tekstu na polski języki migowy, tekstu łatwego do czytania (ETR), opracowania graficznego w formie komiksu, kart pracy, kart pracy z symbolami PCS (czyli znakami graficznymi obrazującymi pojęcia) oraz tablic komunikacyjnych z symbolami PCS. Lektury mogą zostać w całości pobrane nieodpłatnie zarówno ze strony internetowej Ministerstwa Edukacji i Nauki jak i ze Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej e-podręczniki. Aktualnie w resorcie trwają prace nad pilotażowym kursem, obejmującym intensywną naukę PJM, wzbogaconą o wiedzę teoretyczną z zakresu kultury Głuchych, problemów środowiska niesłyszących, lingwistycznego spojrzenia na język migowy, jak również wykorzystania w edukacji uczniów głuchych, opracowanych w latach 2017-2021 podręczników, materiałów edukacyjnych, materiałów ćwiczeniowych i książek pomocniczych.

Co zrobiono do tej pory?

Od 2017 roku w ministerstwie trwają prace w zakresie umożliwienia uczniom głuchym edukacji polskiego języka migowego, jak i w polskim języku migowym tj. edukacji dwujęzycznej z wykorzystaniem podręczników, materiałów edukacyjnych, materiałów ćwiczeniowych w polskim języku migowym (PJM). W latach 2017 i 2019 został opracowany multimedialny kurs języka migowego „Migaj razem z nami", będący serią 10 multimedialnych książek pomocniczych do nauki tego języka przeznaczonym dla uczniów szkół podstawowych. Autorami kursu są niesłyszący i słyszący specjaliści w zakresie surdopedagogiki, lingwistyki migowej oraz nauczania języków obcych.

Dla uczniów głuchych zostały opracowane adaptacje podręczników do klas I-III z wersją multimedialną, zawierającą nagrania wideo z tłumaczeniem całości na polski język migowy. Zadanie było zlecone Pracowni Lingwistyki Migowej Uniwersytetu Warszawskiego. Wersje multimedialne mogą zostać w całości pobrane nieodpłatnie ze strony internetowej obsługiwanej przez Ośrodek Rozwoju Edukacji. Dodatkowo dla uczniów niesłyszących i słabosłyszących zostały opracowane podręczniki do kształcenia specjalnego, materiały edukacyjne w postaci zeszytów piktogramów z symbolami komunikacyjnymi PCS, materiały ćwiczeniowe oraz poradniki dla nauczycieli uczących uczniów niesłyszących i słabosłyszących, zawierające szereg dobrych praktyk do wykorzystania w edukacji ww. grupy uczniów. Materiały te mogą zostać nieodpłatnie pobrane ze strony internetowej obsługiwanej przez Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Z myślą o edukacji uczniów głuchych uczęszczających do klas IV-VIII szkół podstawowych w latach 2017-2019 zaadaptowano również podręczniki do przedmiotów, m.in: historia, matematyka, język polski, przyroda, geografia, biologia, WOS. Wszystkie zaadaptowane teksty zostały przetłumaczone na polski język migowy. Materiały zostały udostępnione dyrektorom i nauczycielom szkół podstawowych w Strefie dla Zalogowanych Systemu Informacji Oświatowej w postaci haseł przedmiotowych. ■

MEiN

Polacy wyrzucają do kosza 5 mln ton żywności rocznie

W wielu regionach na świecie ludzie głodują, a mimo to, jedzenie ciągle jest marnowane na ogromną skalę, co przyczynia się do zanieczyszczania środowiska i degradacji zasobów naturalnych. Jak podaje Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa na świecie, co roku marnuje się 1,3 mld ton żywności, nadającej się do spożycia, co stanowi 1/3 produkcji żywności na Ziemi. Jednocześnie, co jest paradoksalne, 868 milionów ludzi na świecie cierpi z powodu głodu.

Marnowanie żywności jest z gruntu nieetyczne, a ponadto bardzo szkodliwe dla środowiska naturalnego. Do jej produkcji potrzebna jest energia, woda, paliwo do transportu, aktywność ludzka, a to wszystko generuje ślad węglowy. Psująca się żywność to także źródło jednego z najbardziej szkodliwych gazów cieplarnianych, jakim jest metan. Polska nie stanowi w tym niestety wyjątku. Jak wynika z projektu PROM (Program Racjonalizacji i Ograniczenia Marnotrawstwa Żywności), w całym łańcuchu żywnościowym, do którego zalicza się uprawę, produkcję, dystrybucję i konsumpcję, w Polsce marnowanej jest niemalże 5 mln ton żywności, a my konsumenci aż 60 proc. z tego, czyli blisko 3 mln ton. W polskich domach, w każdej sekundzie, przez cały rok w koszu ląduje aż 92 kg żywności! To odpowiednik 184. bochenków chleba.

Fot. pixabay.com

Za dużo kupujemy

Przywykliśmy do robienia zakupów bez tzw. listy zakupów, spójnej z planem tego, co faktycznie w najbliższym czasie zamierzamy przygotować do jedzenia. Działamy spontanicznie i kupujemy na zapas. Im bardziej jesteśmy głodni, tym w naszych koszykach ląduje więcej niepotrzebnych produktów. Przestaliśmy martwić się ich przechowywaniem, bo nasze lodówki są coraz pojemniejsze. Jednak wszystko ma swój termin przydatności do spożycia. Tu pułapką jest to, że informacja na etykietach „najlepiej spożyć przed" nie jest tym samym co „należy spożyć do" – te pierwsze takie jak mąka, makaron czy olej możemy wykorzystać po terminie i nic się nam nie stanie. W drugim przypadku termin przydatności jest ściśle określony np. dla ryb, mięsa, nabiału i lepiej go nie przekraczać.

– Często nie wiemy, że wiele części warzyw po odpowiedniej obróbce jest jadalnych i wyrzucamy je do kosza. Jest mnóstwo przepisów pokazujących, że np. z liści rzodkiewki możemy sporządzić pyszne pesto, a liście kalafiora po przesmażeniu doskonale smakują w połączeniu z makaronem. Nasze postawy proekologiczne możemy kształtować każdego dnia, a domowe kuchnie też są do tego znakomitym miejscem. To od nas samych zależy, czy będziemy przyczyniać się do zwiększania skali marnowania jedzenia i tym samym degradacji środowiska – mówi Anna Urbańska, koordynatorka kampanii edukacyjnej #rePETujemy.

Kolejną sprawdzoną metodą chroniącą żywność przed zmarnowaniem jest FIFO, czyli z angielskiego First In, First Out (pierwsze wchodzi, pierwsze wychodzi). Chodzi o to, aby w pierwszej kolejności wykorzystywać z lodówki te produkty, które najdłużej w niej przebywają.

Przedłużanie terminu do spożycia

Często spotykamy się z tym, że pojedynczy ogórek czy cukinia pakowane są w termokurczliwą folię, co uważane jest za bezsensowne generowanie kolejnego plastikowego odpadku. W praktyce zabieg ten znacznie przedłuża przydatność warzyw do spożycia, minimalizując ryzyko ich popsucia się zarówno w transporcie, podczas magazynowania, na sklepowych półkach jak i w naszych domach. Szereg produktów doskonale nadaje się również do zamrożenia, ale i tu należy pamiętać, że nie możemy ich przetrzymywać w nieskończoność. Istotną rolę w zapobieganiu marnowaniu żywności pełnią opakowania – to one pozwalają na przedłużenie przydatności danych produktów poprzez np. szczelne pakowanie próżniowe, bariery zapobiegające psuciu się żywności na skutek wpływu różnego typu mikroorganizmów, powietrza czy też światła dziennego.

Dziel się z potrzebującymi

W wielu krajach, także w Polsce, powstaje coraz więcej inicjatyw pozwalających na dzielenie się żywnością z potrzebującymi. Od 2016 roku, w ramach idei foodsharing'u, czyli dzielenia się żywnością, funkcjonują „jadłodzielnie", które powstają w coraz to większej liczbie miast. W takich miejscach można zostawić niemalże wszystko z wyłączeniem surowego mięsa i jaj oraz niepasteryzowanego mleka. Przekazanie żywności do takiego punktu nie kosztuje zbyt wiele wysiłku, a przyczynia się do ochrony środowiska i realnej pomocy tym, którzy jej potrzebują. ■

Artur Cheba

13 proc. polskich rodziców żałuje, że zdecydowało się na dziecko

Tak wynika z badania Uniwersytetu SWPS. Rodzice, którzy żałują posiadania dzieci częściej mieli traumatyczne dzieciństwo, mają wyższy poziom objawów depresyjnych i niepokoju – podają badacze.

Mimo, że np. 95 proc. mieszkańców USA, 93 proc. Europejczyków i 95 proc. Europejek deklaruje, że chciałoby mieć dzieci, to bycie rodzicem nie zawsze daje szczęście. Wskazuje na to badanie przeprowadzone przez doktora Konrada Piotrowskiego z Uniwersytetu SWPS w Poznaniu. Według wyników tego badania, nawet aż 13 proc. polskich rodziców nie jest zadowolonych ze swojego wyboru, dotyczącego posiadania dziecka. Wcześniejsze projekty badawcze sugerowały już, że w podobnej sytuacji jest nawet 8 proc. rodziców w USA i w Niemczech. Niewielkie analizy sprawdzały już też powody takich rezultatów, ale brakowało obszernych badań reprezentatywnych dla całego kraju. Psycholog z Poznania przeprowadził tymczasem ankiety wśród 1775 polskich rodziców w wieku od 18 do 40 lat oraz w dodatkowej grupie 1280 mających dzieci osób w wieku 18-30 lat. Badacze pytali ich m.in. o to, czy podjęliby taką samą decyzję dotycząca rodzicielstwa, gdyby mogli cofnąć się w czasie. Uczestnicy odpowiadali też na pytania związane z ich stanem psychicznym, sytuacją społeczną i demograficzną. W pierwszej grupie 13,6 proc., a w drugiej – 10,7 proc. badanych wyraziło żal, że jest rodzicami. Osoby żałujące decyzji o rodzicielstwie pochodziły z różnych grup społecznych. – Odkryliśmy, że rodzice, którzy żałują posiadania dzieci, częściej mieli traumatyczne dzieciństwo naznaczone przemocą i odrzuceniem, mają wyższy poziom objawów depresyjnych i niepokoju, są wrażliwsi na ocenę i krytykę, a także doświadczają silnego wypalenia. Żal związany z byciem rodzicem wiązał się też z sytuacją finansową.

Fot. pixabay.com

Także wychowywanie dziecka samemu zwiększa prawdopodobieństwo, że rodzic będzie żałował posiadania dziecka – wyjaśnia autor pracy, która ukazała się na łamach pisma „PLOS ONE". Naukowcy podkreślają jednak, że zauważone korelacje niekoniecznie świadczą o związku przyczynowo-skutkowym. Przyszłe badania będą dopiero mogły jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie o przyczyny żalu i pogłębić zrozumienie zjawiska, sprawdzając np. jak różne jego nasilenie wpływa na rozwój dzieci. Naukowcy podejrzewają, że samopoczucie w roli rodzica jest silnie uwarunkowane osobowościowo, i co więcej, żal może nasilać psychopatologię wśród rodziców oraz wzmacniać destrukcyjne postawy wobec dzieci. Wyniki wskazują więc na to, że żal związany z byciem rodzicem to ważna społeczna i psychologiczna kwestia, a zdaniem badaczy pomóc mogą odpowiednie działania z zakresu zdrowia publicznego, w tym wsparcie dla rodziców z problemami. Bo jak zwracają uwagę naukowcy, żal za bycie rodzicem obciąża nie tylko dorosłego, ale prawdopodobnie negatywnie oddziałuje na dziecko. Jak podkreślają specjaliści z Uniwersytetu SWPS, rzadko myślimy o tym, że rodzicielstwo wiąże się również z pewnym ryzykiem, gdyż jest to decyzja, której konsekwencje będą towarzyszyć nam do końca życia. Nawet rozwód, czy zerwanie kontaktu z dzieckiem, nie zmieniają świadomości bycia rodzicem – zwracają uwagę psycholodzy. Jednocześnie nie da się przewidzieć swojego samopoczucia w nowej roli, zanim się jej w pełni nie podejmie – opieka nad cudzym dzieckiem nie daje pełnego obrazu bycia rodzicem. ■

Marek Matacz / PAP – Nauka w Polsce

Powstaje off-roadowy wózek dla osób z niepełnosprawnościami

Na Wydziale Mechanicznym Politechniki Wrocławskiej rozpoczęły się prace nad LOV-em. Pod tą nazwą kryje się wózek, dzięki któremu osoby z niepełnosprawnościami będą mogły wyruszyć do lasu, na plażę albo zdobyć Ślężę. Limit-Off-Vehicle (LOV) będzie też co najmniej o połowę tańszy od obecnie dostępnych wózków off-roadowych.

Prace nad LOV są finansowane z programu „Rzeczy są dla ludzi" Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Prowadzi je 11-osobowy zespół badaczy – od profesorów, przez młodych pracowników naukowych, po doktorantów i studentów – z Katedry Inżynierii Pojazdów na Wydziale Mechanicznym. W pracach uczestniczą też osoby z niepełnosprawnościami i fizjoterapeuci, działający w Stowarzyszeniu „Twoje nowe możliwości".

Fot. Politechnika Wrocławska

Mniejszy i tańszy

LOV, czyli Limit-Off-Vehicle, ma być pojazdem, jakiego nie ma jeszcze na rynku.

– Oczywiście dostępne są już wózki turystyczne – podkreśla Ariel Fecyk, wiceprezes Stowarzyszenia „Twoje nowe możliwości", sam poruszający się na wózku. – Takie rozwiązania kosztują jednak około 30 tys. zł – w przypadku pojazdów, w których koniecznie jest użycie siły własnych rąk – i ponad 100 tys. zł, jeśli mówimy o wózkach automatycznych – dodaje.

Bariera finansowa nie jest jedynym problemem. Gabaryty tych wózków są na tyle duże, że aby móc wyruszyć z nimi gdziekolwiek, konieczne jest też posiadanie naprawdę dużego i pojemnego samochodu lub specjalnej przyczepy. A to oznacza kolejny spory wydatek i problemy z parkowaniem w wielu miejscach.

Dlatego zespół z Politechniki Wrocławskiej, po konsultacjach z potencjalnymi użytkownikami takiego pojazdu, przygotował projekt i właśnie zaczął prace konstrukcyjne nad wózkiem, który będzie mniejszy, modułowy i zdecydowanie tańszy.

– Stawiamy sobie maksymalny pułap cenowy na poziomie 50 tys. zł, a nasz pojazd będzie automatyczny – mówi prof. Anna Janicka.

Nachylenie do 30 stopni

Naukowcy z Wydziału Mechanicznego przyznają, że gdy zaczęli zastanawiać się nad rozwiązaniem, jakie mogą przygotować, korzystając z szansy na zyskanie grantu, nie pomyśleli o LOV-ie.

– Krążyliśmy w swoich rozmowach wokół lepszych udogodnień w samochodach osobowych dla użytkowników wózków. Ale dzięki współpracy z grupą docelową wytłumaczono nam, że to nie jest rzecz, na którą osoby z niepełnosprawnością szczególnie czekają, bo podobnych usprawnień jest sporo i można bez problemu dostosować auto do swoich potrzeb – opowiada prof. Janicka.

– Tymczasem dla osób poruszających się na wózku dużym utrudnieniem jest fakt, że nie mogą wybrać się w miejsca, które dla pełnosprawnych są oczywistą lokalizacją, kiedy chcą wypocząć czy po prostu aktywnie spędzić weekend. Bez pomocy nie mogą pojechać do lasu na długi spacer, jeśli ścieżki mają tam spore przewyższenia albo zimą leży spora warstwa śniegu. Nie wybiorą się na wakacje na plażę, bo zakopią się kołami w sypkim piasku – opowiada Monika Magdziak-Tokłowicz, doktorantka na Wydziale Mechanicznym. – Mój znajomy poruszający się na wózku powiedział mi kiedyś, że jego marzeniem jest, by mógł wybrać się z dziećmi na Ślężę, tak jak tysiące innych wrocławskich rodzin w niedzielne przedpołudnia.

Dzięki LOV-owi stanie się to możliwe, bo wózek będzie mógł poruszać się po powierzchni o dużym kącie nachylenia, nawet do 30 stopni (Ślęża ma około 17 stopni). Będzie też wyposażony w aktywny system bezpieczeństwa, uniemożliwiający boczne lub tylne przewrócenie się pojazdu, a do tego będzie miał zmienny rozstaw kół.

Inspiracja? Łazik marsjański

Pojazd ma mieć formę modułową – tak by dostosowywać się do zmiennych potrzeb użytkownika.

– Każdy moduł będzie ważył maksymalnie 25 kg. Dzięki temu użytkownik wózka poradzi sobie z samodzielnym montażem i będzie mógł w dowolnej chwili odłączyć ten moduł, który aktualnie nie będzie mu potrzebny albo zamontować taki, który właśnie mu się przyda – opowiada prof. Maciej Zawiślak, kierownik projektu.

Jednym z ważnych elementów wózka jest jego układ jezdny, projektowany od podstaw przez naukowców z PWr.

– Na razie przygotowaliśmy „pre-prototyp" układu zawieszenia, który jest dla nas punktem wyjścia do planowania kolejnych rozwiązań – opowiada dr inż. Gustaw Sierzputowski. – Chcemy, by był tani, prosty i niezawodny. Gwarantował stateczność wywrotną, czyli właśnie by można nim było poruszać się po dużym pochyleniu.

W projektowaniu układu jezdnego naukowcy inspirowali się zawieszeniem typu Rocker-bogie, wykorzystywanym w... łazikach marsjańskich. Wyeliminowali jednak dwa koła i obecnie biorą pod uwagę, że pojazd będzie wyposażony w cztery. Zwiększyli natomiast liczbę wahaczy – co daje możliwość konfiguracji wózka.

– Zakładamy uniwersalność pewnych elementów, tak by np. łączniki w układzie były takie same dla kół i dla wahaczy. Dzięki temu użytkownik będzie mógł zdemontować wahacze i zastąpić je kołami, zmniejszając rozmiary swojego wózka, kiedy będzie poruszał się po mieście i nie będzie zmagał się z tak dużymi oporami toczenia – tłumaczy dr Sierzputowski.

Siedzisko do zadań specjalnych

Równie istotny dla badaczy jest aspekt ergonomii – jako że użytkownicy wózków spędzają w nich często po kilka, kilkanaście godzin. Niektórzy mają problem z czuciem w różnych partiach ciała. Do tego nie mogą zmienić swojej pozycji, by odciążyć kręgosłup i pośladki, a tym samym umożliwić lepszy przepływ krwi.

– Dlatego projektujemy odpowiednie siedzisko z dynamicznie zmieniającym się ciśnieniem, co umożliwia zmienny rozkład nacisku i ogranicza ryzyko odleżyn, ran, a nawet deformacji – opowiada Monika Magdziak-Tokłowicz. – Takie rozwiązania są wykorzystywane np. w materacach przeciwodleżynowych. W wózkach dla osób z niepełnosprawnościami do tej pory stosowane są dodatkowe wkładki niwelujące ciśnienie. Nasze rozwiązanie będzie integralną, wbudowaną częścią pojazdu.

Naukowcy planują także, by siedzisko było wentylowane, co dodatkowo zapewni komfort odpowiedniej temperatury i zapobiegnie zawilgoceniu.

Wózek będzie miał napęd elektryczny, a w razie potrzeby będzie można sterować nim także ręcznie. Pod uwagę brany jest także dodatkowy napęd spalinowy.

Testy z manekinem

Do testów pojazdu wykorzystany zostanie atestowany manekin, służący zwykle do badań bezpieczeństwa w samochodach.

– Jest wyposażony w system czujników umieszczonych w głowie, klatce piersiowej i miednicy. Ma także aparaturę pozwalającą mierzyć siłę ugięcia żeber – opowiada dr inż. Aleksander Górniak. – Dzięki tym testom będziemy mieć absolutną gwarancję bezpieczeństwa LOV-a, zanim zasiądą w nim członkowie Stowarzyszenia „Twoje nowe możliwości", by podzielić się swoimi opiniami i uwagami.

Jak podkreśla prof. Janicka, pojazd jest tworzony w nurcie eko-designu. – Czyli wszystkie jego elementy będą przyjazne dla środowiska – tłumaczy. – Weźmiemy pod uwagę fakt, czy nadają się do recyklingu, a także jaką mają trwałość, by użytkownicy mogli korzystać z poszczególnych elementów wózka jak najdłużej.

Naukowcy mają dwa lata na zbudowanie LOV-a. Ich pracami są już zainteresowane firmy produkujące wózki dla osób z niepełnosprawnościami. Badacze biorą pod uwagę zarówno sprzedanie licencji na komercyjną produkcję LOV-a przez zewnętrznego partnera, jak i możliwość stworzenia spin-offu, czyli firmy powiązanej z uczelnią, która wyrośnie na bazie tego projektu i zajmie się komercyjną produkcją wózka.

– Chcemy, by nasz projekt służył w przyszłości osobom poruszającym się na wózkach. Nie pracujemy nad rozwiązaniem do szuflady – zapewnia prof. Zawiślak. ■

Lucyna Róg / Politechnika Wrocławska

Pierwszy na świecie ekspres do kawy sterowany wzrokiem

Hiszpańska firma opracowała pierwszy ekspres do kawy sterowany ruchem oka, ale zastosowanie tej technologii znacznie wykracza poza tę dziedzinę. Ekspres wykorzystuje technologię śledzenia wzroku opartą na podczerwieni, która sprawdza, na którym miejscu skupia wzrok użytkownik.

Wystarczy przez kilka sekund patrzeć na ikonkę z wybraną kawą, a następnie spojrzeć na przycisk, by zaakceptować lub anulować zamówienie. Na razie urządzenie jest prototypem, ale firma chce wprowadzić takie ekspresy na rynek. Technologia jest gotowa, SDK i API są przygotowane do szybkiej i prostej integracji. Jedynym wyzwaniem jest znalezienie firmy lub zastosowania, które pozwoli wejść na rynek i go zmienić Śledzenie wzroku, co pokazują badania, może się okazać przyszłością innowacyjnych rozwiązań. Śledzenie wzroku w badaniach opieki zdrowotnej wykracza poza badanie interakcji urządzeń medycznych. Niedawne badanie wykazało, że może być stosowane do oceny preferencji wzrokowych wśród osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. ■

Newseria

Łódzkie seniorki szyją maskotki dla chorych dzieci ze szpitali

Przytulanki – kotki, sówki i lalki dziergane przez seniorki z łódzkiego Klubu Seniora przy ul. Cieszkowskiego trafiają do maluszków z oddziału noworodkowego w szpitalu w Brzezinach, na aukcje dla chorych dzieci oraz do maluchów – podopiecznych domów dziecka czy fundacji tworzących rodziny zastępcze. Panie z Klubu Seniora przy ul. Cieszkowskiego zainaugurowały szycie maskotek dwa lata temu, latem 2019 r.

Fot. UM Łódź

– Wtedy szyłyśmy małpki z firmą „Many Mornings", która projektuje i produkuje kolorowe skarpetki. Właściciele firmy wpadli na pomysł uszycia z niepotrzebnych już nikomu, wadliwych i pojedynczych skarpetek i ścinek z ich produkcji maskotek. Te pluszaki – małpki trafiały najpierw do chorych dzieci ze szpitala przy ul. Spornej, również tych z oddziału onkologicznego – mówi pani Łucja.

– Nie zapomnę spotkania z chorym, 17-letnim chłopcem w szpitalu przy ul. Spornej. To był okres przedświąteczny. Oprócz maskotek – małpek, rozdawałyśmy chorym maluchom skarpetki. I ja temu chłopcu, chciałam dać skarpetki. Pomyślałam, taki duży, gdzie ja mu dam takiego pluszaka. A on mnie prosi, czy też mógłby dostać taką małpkę, żeby móc się przytulić. To było bardzo wzruszające – opowiada Pani Ania.

Małpki powstawały w Klubie Seniora przy ul. Cieszkowskiego do marca 2020 r. Panie szybko zaraziły pasją koleżanki z Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora na Bałutach.

Ale gdy po pandemicznej przerwie wróciły do Klubu Seniora postanowiły, że wymyślą swoje wzory maskotek. I tak powstały kotki, sówki i laleczki.

– Nadal szyjemy je ze skarpetek. Ale są nie do podrobienia. Każda z nich ma naszywkę „Klub Seniora Cieszkowskiego" i za jakość każdej bierzemy odpowiedzialność – podkreśla pani Łucja.

Skarpetkowe maskotki zmieniały wzory oraz elementy, które je ozdabiają.

– Na przykład część laleczek ma włosy z włóczki, warkoczyki. A część już nie. Dlaczego? Gdy maskotki zaczęły trafiać do noworodków obawiałyśmy się, że taki włóczkowy włos oderwie się. A chciałyśmy robić jak najbardziej bezpieczne zabawki. Teraz nasze laleczki nie mają już włosów – wyjaśnia pani Lucyna.

Część maskotek powstaje w domach seniorek.

– Mam taki plan, by szyć ok. 20 maskotek miesięcznie, a ok. 200 rocznie. Uszycie każdej zajmuje mi około 3 godzin. Korpus szyję na maszynie, którą wypożyczyłam z klubu seniora, ale już ogonek, oczka, nosek czy pazurki trzeba doszyć ręcznie. Dodam, że to ja wymyśliłam wzór kotka – mówi z dumą pani Ania.

Każda maskotka jest ozonowana przed przekazaniem dzieciom. Zabawki są wykonane z materiałów, które można prać.

– Najwięcej pluszaków powstaje przed gwiazdką, ale spotykamy się przez cały rok. Dlaczego? Żeby mieć kontakt, pogadać – śmieje się pani Basia.

Ile maskotek uszyły do tej pory seniorki z Górnej? Nie byłyby w stanie zliczyć, ale są zgodne, gdy odpowiadają na pytanie, dlaczego to robią.

– Robimy to dla dzieci. Maluchy potrzebują się przytulić – szczególnie, gdy zmagają się z ciężką chorobą. A dzięki temu, że mamy do wyboru różne skarpetki – nasze maskotki mają bajecznie kolorowe wzory. Mamy nadzieję, że choć na chwilę wywołują uśmiech na twarzach chorych dzieci – mówią panie z łódzkiego Klubu Seniora. ■

Jolanta Baranowska / BRP / UM Łódź

Elbląg zbiera nakrętki i pomaga

W Elblągu zamontowane zostały specjalne kosze na plastikowe nakrętki. Miasto zachęca elblążan do zbierania i wrzucania ich właśnie do tych pojemników. W ten sposób nie tylko przyczyniamy się do dbałości o środowisko, ale możemy również pomagać.

– To kolejny przykład działań proekologicznych. Niedawno ustawiliśmy pojemniki na elektroodpady. Teraz oddajemy specjalne kosze na nakrętki. To pomysł Clubu Rotary Centrum. Takie inicjatywy, związane z segregacją odpadów angażują bezpośrednio mieszkańców. Mam nadzieję, że pomysł przypadnie elblążanom do gustu. Kształt tych pojemników nie jest przypadkowy. Jesteśmy zielonym miastem i stąd zielony listek – mówi prezydent Elbląga, Witold Wróblewski.

Michał Missan, wiceprezydent Elbląga podkreśla, że to nie pierwsza i z pewnością nie ostatnia inicjatywa, jaką miasto podejmuje, aby było ono coraz bardziej ekologiczne.

- Kształt liścia nawiązuje również do Zielonego Budżetu, który niedawno uruchomiliśmy. Mieszkańcy zgłosili bardzo dużo wniosków. W tej chwili są one weryfikowane. To pokazuje, że takie inicjatywy ekologiczne są potrzebne – dodaje Missan.

Specjalne pojemniki zamontowane zostały przy ul. Nowowiejskiej oraz przy Targowisku Miejskim. Trzeci, ufundowany przez Rotary Club Elbląg Centrum (w kształcie serca) stanie wkrótce przy CRW Dolinka.

Fot. UM Elbląg

Wrzucając nakrętki do specjalnych koszy nie tylko przyczyniamy się do dbałości o środowisko, ale możemy również pomagać. Idea ta łączy zarówno segregację odpadów, jak i wspieranie akcji charytatywnych.

– Dziękujemy samorządowi za to, że stawia również nasz pojemnik. W celach naszego stowarzyszenia zawarta jest działalność charytatywna, pomocowa. Wspieramy osoby niepełnosprawne, mniej zamożne, szczególnie uzdolnione – tłumaczy Małgorzata Adamowicz z Rotary Club Elbląg Centrum. ■

UM Elbląg

Powstanie nowoczesny żłobek i przedszkole

Do końca listopada br. w miejscu dotychczasowego publicznego przedszkola nr 18, przy ul. Mielczarskiego na osiedlu Zatorze, ma powstać nowe przedszkole i żłobek.

– Będzie to najnowocześniejsza placówka oświatowa w mieście – podkreśla prezydent Elblga, Witold Wróblewski. –W budynku oprócz sal, zaplecza kuchennego i socjalnego, znajdować się będą m.in pomieszczenia do gimnastyki, rytmiki, gabinety specjalistyczne, sala do zajęć sensorycznych, terapii pedagogicznej i socjoterapii. Obiekt będzie dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych. Zakres robót budowlanych obejmuje również zagospodarowanie terenu, wykonanie dróg dojazdowych, dojść do budynku, miejsc postojowych oraz dostawę i montaż wyposażenia placów zabaw – dodaje.

W nowym obiekcie opiekę będzie miało 210 dzieci w 6 oddziałach przedszkolnych i 3 oddziałach żłobkowych. Inwestycja będzie realizowana w najnowszych technologiach. Budynek będzie wykonany w systemie prefabrykowanym, drewnianym. - Życzę wykonawcy, aby sprawnie zrealizował zadanie, abyśmy jeszcze w tym roku mogli udostępnić obiekt – podkreślał Witold Wróblewski, podczas przekazania placu budowy.

Koszt inwestycji to 9 690 tys. zł. ■

UM Elbląg

Fot. nadesłane

Niepełnosprawna Sandra spełni swoje marzenie!

Wystarczył jeden artykuł i zaledwie kilka dni zbiórki, aby poruszyć serca ludzi dobrej woli. Dzięki nim, spełniło się największe marzenie 19-letniej, niepełnosprawnej Sandry Radloff z Elbląga. Marzenie o nowym wózku inwalidzkim, który pozwoliłby nastolatce na jeszcze większą samodzielność.

Fot. archiw. prywatne / Facebook

Sandra urodziła się z przepukliną oponowo-rdzeniową. Przeszła poważną operację kręgosłupa, po której długo walczyła o życie. Tak naprawdę ta walka trwa do dziś. Rehabilitacja, wizyty lekarskie, przymiarki do nowego sprzętu, to głównie wokół tego kręci się jej codzienność. Zaakceptowała ją, chociaż czasem marzy o tym, by być zwyczajnym, ale zdrowym człowiekiem.

- Jestem taka młoda, a choroba sprawia, że musiałam dojrzeć bardzo szybko. Nigdy nie było mi dane poczuć ziemi pod nogami. Nigdy nie byłam i najprawdopodobniej nie będę w pełni sprawnym człowiekiem. Jestem bardzo młodą kobietą, która od urodzenia pisze historię, w której główną rolę odgrywa niepełnosprawność. Mam za sobą 19 lat, ile jeszcze przede mną, tego nie wie nikt, głęboko wierzę jednak w to, że każdy następny rok przyniesie więcej dobrego, niż zabierze... – w tak wzruszający sposób, Sandra opisuje swoją historię na stronie zbiórki.

Jak informuje jeden z elbląskich portali, ostatecznie Sandrze udało się zebrać prawie 8 tys zł. To nieco więcej niż się spodziewała. Nadwyżkę planuje przeznaczyć na zakup poduszki oraz zapasowych opon do wózka. Wózek będzie kosztował 13 tys. zł.

Sandra otrzyma na niego łącznie 6 tys zł dofinansowania - z NFZ oraz PCPR, po 3 tys zł z każdej wymienionej instytucji. ■

Oprac. AG

Zakończyła się akcja pn. „600 km pomocy”

Zakończyła się akcja pn. „600 km pomocy” zainicjowana w czerwcu br. przez pochodzącego z Giżycka, Cezarego Bogdańskiego i jego ekipę. W jej wyniku, udało się zebrać potrzebne środki (blisko 20 tys zł) na zakup specjalnego roweru ręcznego - handbike’a dla Szczepana Ligary, który jako nastolatek, w wyniku nieszczęśliwego wypadku, wpadł pod pociąg i stracił obie nogi. Do inicjatywy włączył się także Rotary Club Elbląg Centrum, nie tylko udostępniając konto do zbiórki, ale ostatecznie zasilając ją brakującą, po zakończeniu akcji kwotą nieco ponad 2 tys zł.

Fot. 600 km pomocy / Facebook

Szczepan Ligara pochodzi z wielodzietnej rodziny z Gromnika. Ma ośmioro rodzeństwa. Gdy skończył trzy lata, jego rodzina w pożarze straciła cały dobytek, a on sam trafił do domu dziecka w Tarnowie. Na dwa miesiące przed 18. urodzinami wydarzył się ów wypadek. Dokładnie w dniu urodzin odebrał pierwsze protezy. Dzięki wsparciu wychowawczyni i kolegów z klasy, nie poddał się i zdał maturę. Podjął pracę, poznał miłość swojego życia Gosię i założył rodzinę. Jest szczęśliwym mężem i ojcem usamodzielnionej trójki dzieci: córki i dwóch synów, oraz dumnym dziadkiem czwórki wnucząt. Szczepan wygrał życie, sam kocha i jest kochanym, przez ponad 30 lat spełniał się zawodowo, a w wieku 50 lat kończył studia.

Cezary Bagiński jest byłym komendantem elbląskiej placówki straży granicznej. Kilka lat temu sam uległ wypadkowi. Przeszedł operację krwiaka mózgu i poruszał się na wózku inwalidzkim. Po długotrwałej rehabilitacji powrócił do częściowej sprawności i postanowił, że będzie wspierał potrzebujących. Chciał przy tym powrócić do ukochanej jazdy na rowerze. Tak zrodził się pomysł akcji „600 km pomocy”. W zbiórce środków na rower dla Szczepana wspierała go rodzina i przyjaciele.Ekipa w składzie: Cezary Bogdański z siostrą Moniką Bogdańską, Tomasz Kling, Jan Adamczyk i Grzegorz Małaszuk, pokonywała dziennie ok 80 km. Trasa wiodła z Giżycka przez Bartoszyce, Lidzbark, Ornetę, Młynary do Milejewa i z powrotem. Łącznie ok 500 km. Pozostałe 100 zostało„dokręconych” na rowerach stacjonarnych.

Akcję „600 km pomocy” Cezary Bagiński organizuje raz w roku. Elbląskie rotarianki nie pierwszy też raz z nim współpracują. Jak podkreśla Ilona Nowacka, to on zainteresował je losami wychowanków Domu Dziecka „Słoneczne Wzgórze” we Fromborku, których wraz z elbląską strażą graniczną w Elblągu, wspierają od kilku lat. ■

Oprac. AG

Szpital miejski stawia na rozwój

W ostatnim czasie Szpital Miejski św. Jana Pawła II w Elblągu zainwestował ok. 5 mln zł m.in. w zakup sprzętu medycznego, prace modernizacyjne oraz instalacje urządzeń, wspierające działanie placówki.

ALEKSANDRA GARBECKA

Z Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych do placówki trafił niedawno najnowocześniejszy 128 – warstwowy tomograf komputerowy.

– Ma on bardzo szybki czas pracy, dzięki czemu dawka promieniowania obniżona jest do minimum. Ponadto jest on przystosowany dla otyłych pacjentów (do 306 kg), których o tej pory trzeba było wozić dość daleko na badanie. Urządzenie jednorazowo skanuje również do 2 m wysokości – podkreśla Mirosław Gorbaczewski, dyrektor szpitala miejskiego w Elblągu.

Zakład Diagnostyki Obrazowej na ul. Żeromskiego 22 z kolei wzbogacił się o najnowszej klasy mammograf. Zakupiono ponadto: tomograf komputerowy OCT, dzięki któremu można wykonać różnego rodzaju zaawansowane badania okulistyczne, łóżka szpitalne, przenośny aparat RTG, łóżka do intensywnej terapii, aparaty do wysokoprzepływowej terapii tlenem.

Nie tylko sprzęt...

Oprócz sprzętu, dokonano w szpitalu sporo inwestycji, zwiazanych z infrastrukturą. Zbudowano m.in. rampę transportową do rozładunku towarów na ul. Komeńskiego oraz podjazd dla karetek wraz z zadaszeniem przy ul. Żeromskiego.

– Do tej pory karteki podjeżdzały do szpitala od przodu. Były tam schody, więc pacjentów trzeba było wnosić. Teraz karetki podjeżdzają bezpośrednio pod windę z drugiej strony szpitala, więc jest to duże ułatwienie dla zespołów ratowników medycznych – tłumaczy Mirosław Gorbaczewski, dyrektor szpitala miejskiego w Elblągu.

Zmodernizowano windę transportową, wewnętrzną przy ul. Komeńskiego oraz budynek nad Poradnią Chorób Płuc przy ul. Komeńskiego, gdzie przeniesiono Poradnię Medycyny Pracy. W trakcie budowy jest także zewnętrzna winda szpitalna, która ma docelowo łączyć Oddział Chirurgii Dziecięcej z dziecięcą izbą przyjęć.

W placówce za kwotę prawie 1 300 tys. zł poprawić ma się komunikacja między budynkami szpitala ul. Komeńskiego i Żeromskiego. A to za sprawą instalacji poczty pneumatycznej. Dzięki temu łatwiej i szybciej będzie można przenosić materiał do badań laboratoryjnych, krew czy leki.

Przypomnijmy, że w szpitalu miejskim trwają dodatkowo prace przy budowie Bloku Operacyjnego (zakończenie prac planowane jest na koniec 2022 r.) oraz modernizacji 2 oddziałów – Oddziału Chirurgii Dziecięcej przy ul. Komeńskiego i Oddziału Rehabilitacji Kardiologicznej przy ul. Żeromskiego.

– Szpital bardzo się rozwija, a połączenie obu w jeden, buduje taki potencjał, który pozwoli mu konkurować na rynku medycznym – zauważa Michał Missan, wiceprezydent Elbląga.

Niestety sytuacja nie wygląda już tak różowo, jeśli chodzi o personel.

– Sytuacja jest trudna. Zmagamy się z problemami kadrowymi, podobnie jak szpitale w całej Polsce. Specjaliści się starzeją, a młodzi często wyjeżdżają. Mimo wszystko, staramy się cały czas pozyskiwać nowych specjalistów, głównie z Ukrainy. W tym miesiąca kolejna grupa lekarzy zza Wschodu, zasili szeregi naszego szpitala. Zabezpieczy nam to braki kadrowe na izbie przyjęć. Cały czas staramy się również o pozyskiwanie lekarzy pediatrów, to chyba nasz największy problem – przyznaje Mirosław Gorbaczewski. ■

Wsparcie dla Fundacji Elbląg

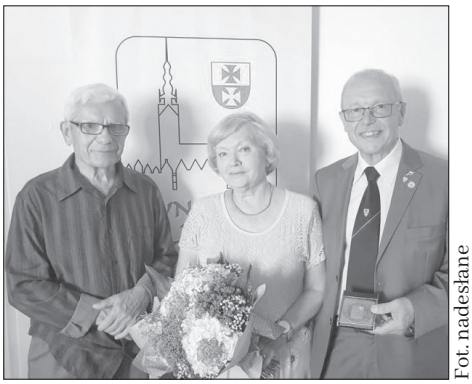
Erwin Vollerthun pochodzi z podelbląskiego Majewa, obecnie mieszka w Bawarii. Kilkanaście lat temu zapałał miłością do elblążanki, która obecnie jest jego żoną. Miłość przeszła także na samo miasto Elbląg.

Od lat mężczyzna aktywnie działa na rzecz rodzimych stron swoich rodziców i żony – Elbląga i okolic. W jego działania chętnie włączyli się inni darczyńcy urodzeni jeszcze przed wojną w regionie, którzy później zostali wysiedleni. Jednak ich miłość do rodzinnych stron pozostała.

Tradycją stało się już, że Pan Erwin Vollerthun przyjeżdża do Elbląga. Nie tylko z sentymentu, ale również po to, by wzmacniać dobre relacje polsko-niemieckie. Co roku on i inni jego krajanie wspierają finansowo tutejsze organizacje. 29 lipca darczyńca w towarzystwie Róży Kańkowskiej odwiedził Fundację Elbląg i przekazał darowiznę w kwocie 910 euro.

Fundacja Elbląg przeprowadziła z darczyńcą wywiad. Można go w całości przeczytać na www.razemztoba.pl. ■

Red.



Fot. nadesłane

Do seniorów, tak jak do gotowania, trzeba podchodzić z sercem

ALEKSANDRA GARBECKA

- Życie mnie „pokopało", ale to nie znaczy, że wszystkich musi kopać, dlatego uważam, że trzeba wyciągać pomocną dłoń, szczególnie w kierunku osób starszych – opowiada Beata Murawska, która w swojej restauracji „Czwórka", mieszczącej się na ul. Odrodzenia 21 serwuje domowe 2- daniowe obiady dla seniorów za jedyne... 10 zł.

Fot. Mateusz Misztal

Beata Murawska swój lokal gastronomiczny prowadzi od marca br. Jej przygoda z gotowaniem dla seniorów zaczęła się w Stowarzyszeniu „Wystarczy Jeden Uśmiech", które każdego dnia stara się zapewnić ciepły obiad osobom starszym, o których nikt nie pamięta. Jak mówi, poznała tam wielu wspaniałych ludzi o ogromnych sercach do pomagania. Mimo braku reklamy, na brak klientów nie może narzekać. Wieści o ciepłej atmosferze i pysznych obiadach, rozchodzą się pocztą pantoflową niczym ciepłe bułeczki. Dosłownie – bowiem w miejscu obecnej restauracji mieściła się niegdyś piekarnia. – Swój pierwszy wypiek zrobiłam mając 8 lat, na swoją komunię, to były kruche babeczki z kremem budyniowym z galaretką. I tak to się zaczęło... – wspomina pani Beata - Nie jestem po szkole gastronomicznej, ale w gotowanie wkładam całe serce. Cieszę się, że ludziom smakuje moja kuchnia, W naszym menu jest domowe jedzenie: zwykły kapuśniak czy zapiekanka makaronowa – przyznaje skromnie.

Z nieoficjalnych źródeł wiemy, że największą popularnością cieszą się jej faszerowane udka z kurczaka oraz kotlety schabowe. Zdarzało się, że ludzie czekali na nie w kolejce, nawet po 40 minut.

– To prawda, jedzenie jest naprawdę bardzo smaczne, więc nie dziwię się, że ludzie czekają czasem w kolejce, Obsługa też jest bardzo życzliwa i pomocna. Gdy nie mogłam do nich trafić za pierwszym razem, wyszli po mnie na przystanek i mnie przyprowadzili – dodaje niewidoma pani Elżbieta Mankiewicz, od kilku miesięcy stała bywalczyni „Czwórki".

Pani Beata jest bardzo wszechstronna kulinarnie. Sama nie je pszenicy, dlatego może przygotować jedzenie bezglutenowe czy wegańskie. Im większe wyzwanie, tym lepiej. Przygotowywany przez nią ostatnio tort bezglutenowy, pojechał aż do Inowrocławia.

Los ją doświadczył

W prowadzeniu restauracji pani Beacie nieodpłatnie pomagają rodzice i najstarsza 21 -letnia córka. Oprócz niej, ma jeszcze trójkę. To one, jak podkreśla, są jej motorem napędowym. Patrząc na zaraźliwy optymizm Pani Beaty, jej serdeczność, otwartość i pozytywną energię, nikt by jednak nie przypuszczał, że życie tak mocno ją doświadczyło.

– Dużo przeszłam, znam smak biedy. Bywało bardzo ciężko. Nie bardzo mogłam niestety liczyć na swoich partnerów życiowych. Był moment, że sprzątałam 4 domy i lepiłam po 120 kg pierogów, aż nabawiłam się zespołu cieśnii nadgarstka, który musiałam zoperować. Od 14 lat jestem wdową. Od tamtej pory z dłuższymi lub krótszymi przerwami, radzimy sobie z dziećmi sami, najlepiej jak potrafimy. Mimo doznanych krzywd, nie zmieniłabym nic w swoim życiu, bo każda okazała się być dla mnie cenną lekcją – wyznaje Beata Murawska.

Można się domyślać, że serwując obiady w takich cenach, trudno mówić o dużych zarobkach.

– Nie liczę na kokosy, nie o to chodzi. Żyję z tego, co mi zostanie z organizacji imprez okolicznościowych. Na czynsz i rachunki wystarczy, a dzieci nie chodzą głodne, to najważniejsze – kwituje pani Beata.

Nie tylko obiady...

W „Czwórce" stołują się głównie seniorzy z okolic Zawady i Jaru, ale przybywa też tych z dalszych zakątków Elbląga. Tym, którzy nie są w stanie sami dotrzeć do lokalu, obiady dowożone są za dodatkową, 5-złotową opłatą i dostarczane bezpośrednio do drzwi. Rozwozi je syn pani Beaty oraz chłopak jej najstarszej córki.

Obiady, to jednak nie jedyna rzecz, którą dla środowiska seniorskiego robi pani Beata. Raz w tygodniu organizuje również za niewielką opłatą, wieczorki taneczne przy muzyce na żywo z jedzeniem, przekąskami, kawą i herbatą.

– Oni się tak przecudownie bawią – dodaje z uśmiechem pani Beata – Sentyment i szacunek do seniorów wyniosłam z domu rodzinnego. Miałam prababcię, która zmarła w wieku 104 lat i babcię która zmarła mając lat 80. Byłyśmy bardzo zżyte.

Obiady seniorskie serwowane są od godz. 13 od poniedziałku do piątku. Przy zamówieniu nie trzeba się niczym legitymować. Zamawiać można osobiście lub pod nr tel 506 383 822 ■

Fundacja Avalon podczas Pol'and'Rock Festiwal

Festiwalowicze z niepełnosprawnością to widok, który nie powinien nikogo dziwić, dlatego też podczas Pol'and'Rock Festival 2021 Fundacja Avalon edukowała na temat niepełnosprawności i dostępności imprez muzycznych. Przez cztery dni uczestnicy festiwalu odwiedzający stoisko organizacji w Akademii Sztuk Przepięknych brali udział w aktywnościach, konkursach, warsztatach oraz korzystali z pomocy oraz wsparcia w ramach punktu technicznego i doradczego, a także spotykali się z ambasadorami Fundacji.

„Przez 4 dni spotkaliśmy niezliczoną ilość ludzi, dla których temat niepełnosprawności stał się trochę mniej tabu. Zrobiliśmy mały, ale bardzo ważny krok ku budowaniu świata, w którym osoby z niepełnosprawnościami mają równe szanse na realizowanie swoich życiowych dróg, bez wykluczenia i dyskryminacji. Pokazywaliśmy Pol'and'Rock Festival, który pod względem dostosowania dla OzN może być dla wielu miejsc w Polsce wzorem" – napisał na swoim fanpage na Facebooku Krzysztof Dobies, Dyrektor Generalny Fundacji Avalon.

Inspirujące spotkania

W 14-osobowej załodze Fundacji Avalon byli też ambasadorzy – extrasprawni sportowcy, eksperci doradzający w sprawach niepełnosprawności oraz seksualności osób z niepełnosprawnością. Rozmowy przeprowadzone na stoisku Fundacji, na terenie festiwalu oraz warsztaty, pozwoliły zrealizować edukacyjną misję obecności organizacji na Festiwalu Pol'and'Rock. Transmisje warsztatów, które dotarły łącznie do blisko 9 tysięcy odbiorców, poszerzyły wiedzę w obszarze sportów osób z niepełnosprawnościami, pozwoliły zrozumieć pojęcia z zakresu rehabilitacji seksualnej czy poznać podstawy savoir vivre, czyli odpowiedniego zachowania się wobec OzN. Zapisy spotkań wciąż są dostępne na fanpage Fundacji Avalon. Natomiast na stronie Pol'and'Rock Festival można znaleźć poradniki dla festiwalowiczów z niepełnosprawnością oraz pełnosprawnych osób dotyczące savoir vivre wobec OzN, z których może skorzystać każda osoba wybierająca się na wydarzenie muzyczne.

Aktywne edukowanie

Na stoisku Fundacji Avalon można było wziąć udział w licznych aktywnościach. Popularnością cieszył się specjalnie przygotowany tor przeszkód, który każdy uczestnik festiwalu mógł pokonać na wózku. Za każdym razem było to doświadczenie, które zmieniało perspektywę, pozwalało dostrzec, z jakimi wyzwaniami muszą się mierzyć osoby poruszające się z pomocą wózka w niedostosowanej przestrzeni. Ogromnym zainteresowaniem cieszyła się jazda na handbike-'u – napędzanym ręcznie rowerze dla osób poruszających się z pomocą wózka. Można mówić o sukcesie liczonym kilometrami, bo w ciągu czterech dni festiwalowicze pokonali na nim 142 kilometry i 280 metrów.

Fot. Fundacja Avalon

Festiwal dla każdego

Festiwalowicze z niepełnosprawnością to widok, który nie powinien nikogo dziwić, a decyzja o udziale w festiwalu nie powinna być spowodowana brakiem dostępności. Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy, która jest organizatorem Najpiękniejszego Festiwalu Świata, zapewniła specjalny podest przed Dużą Sceną, podjazdy w najważniejszych strefach Festiwalu, zadbała o dostosowane do potrzeb OzN toalety oraz kabiny prysznicowe, a dla osób niesłyszących tłumaczenie spotkań w Akademii Sztuk Przepięknych na polski język migowy. W tym roku, po raz pierwszy na terenie Festiwalu znalazł się także specjalny parking dla OzN. Z kolei Fundacja Avalon testowała na swoim stoisku przystawkę ułatwiającą poruszanie się OzN w trudnym terenie.

Ogromne znaczenie dla dostępności ma również podejście i świadomość uczestników Festiwalu, co w jednym z komentarzy na Facebooku zauważyła mama dziecka z niepełnosprawnością:

„Uświadamianie zdrowym ludziom jaki jest świat osób z niepełnosprawnościami, to jeden z najlepszych sposobów walki o dostępność w przestrzeni publicznej. Dostępność architektoniczną, ale również taką społeczną, mentalną."

Z doświadczeń Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, organizatora Pol'and'Rock Festival oraz Fundacji Avalon mogą korzystać inni, wdrażając rozwiązania na rzecz dostępności imprez dla osób z niepełnosprawnościami. Oprócz wspomnianych poradników, specjaliści Fundacji Avalon przygotowali materiały szkoleniowe dla członków Pokojowego Patrolu, pokazujące sposoby pomocy i wsparcia osób z niepełnosprawnościami podczas festiwalu.

„To bardzo ważne, by wydarzenia muzyczne, kulturalne, sportowe czy wszelkie inne imprezy masowe były dostępne i dostosowane dla wszystkich. Brak elementów wykluczających sprawi, że nasz świat stanie się piękniejszy. Jestem dumny, że nasz zespół uczestniczył w Pol'and'Rock Festival i tworzył festiwal, dla wszystkich zmieniając wizerunek niepełnosprawności" – powiedział Sebastian Luty, Prezes Zarządu Fundacji Avalon. ■

Fundacja Avalon

Skorzystaj z bezpłatnej mediacji w Gdańsku

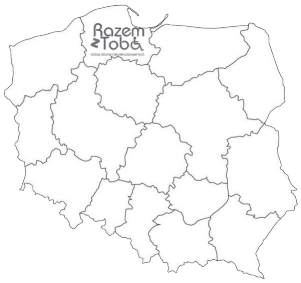
Twoje małżeństwo przeżywa kryzys i nie wiesz, jak sobie z tym poradzić? A może spierasz się z sąsiadem i nie potrafisz doprowadzić do kompromisu? W takich trudnych sytuacjach może pomóc np. bezpłatna mediacja. O możliwości skorzystania z nieodpłatnej pomocy prawnej, obywatelskiej i mediacyjnej przypomina Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku.

Fot. pixabay.com

To wsparcie przysługuje każdej potrzebującej osobie, której nie stać na odpłatną wizytę u prawnika. Pomoc adresowana jest nie tylko do mieszkańców i mieszkanek, ale też do osób odwiedzających Gdańsk. Świadczą ją prawnicy i doradcy obywatelscy, bezpośrednio w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego wraz z mediacją, w mieście. Ich lista dostępna jest na stronie gdańskiego MOPR. Konsultacje świadczone są też telefonicznie oraz poprzez email. W każdym wypadku obowiązują zapisy na porady, w dni powszednie w godz. od 10.00 do 14.00 pod numerem tel.: 58 342 31 88 (MOPR) lub email: pomocprawna@mopr.gda.pl

Na konsultację z prawnikiem lub doradcą obywatelskim można też zarejestrować się poprzez stronę internetową Ministerstwa Sprawiedliwości. W tym roku w ramach nieodpłatnej pomocy prawnej, obywatelskiej i mediacyjnej udzielono w Gdańsku ponad 6 tysięcy porad. Osoby potrzebujące merytorycznego, fachowego wsparcia mogą się skonsultować ze specjalistami m.in. w zakresie spraw rodzinnych, zawodowych, ubezpieczeniowych, spadkowych czy społecznych. Prawnicy pomagają m.in. osobom, którym grozi utrata pracy i mającym kłopoty finansowe. Świadczą pomoc w sporządzeniu pism urzędowych, wszczynających postępowanie sądowe czy zwalniających z kosztów sądowych. Doradcy obywatelscy wspierają m.in. w sprawach dotyczących zadłużenia, mieszkaniowych i zabezpieczenia społecznego. W razie potrzeby kierują zainteresowanego do właściwej instytucji lub organizacji, która udzieli adekwatnej pomocy. W ramach usług nieodpłatnej pomocy prawnej dostępna jest też mediacja. Korzystają z niej np. rodziny, w których występują trudne, konfliktowe sytuacje, spór małżeński czy nieporozumienia na tle opiekuńczo–wychowawczym wobec dzieci. Mediacja sprawdza się też w sprawach związanych m.in. z rozwodem, podziałem majątku czy sporem sąsiedzkim. Specjaliści starają się doprowadzić do porozumienia pomiędzy zwaśnionymi stronami np. w kwestiach złamania warunków umowy konsumenckiej. To kompleksowe wsparcie realizowane jest w ramach ustawy z 5 sierpnia 2015 roku o nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej. ■

Sylwia Ressel

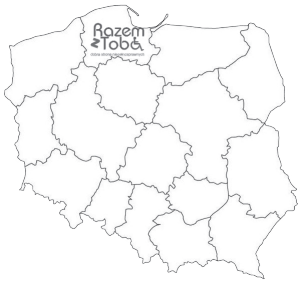


Ruszają zajęcia sportowe dla OzN

„Zajęcia sportowe dla osób z niepełnosprawnością ruchową", które w ramach Gdyńskiego Poruszenia odbywać się będą w każdą niedzielę o godzinie 13.00 w Hali Lekkoatletycznej Gdyńskiego Centrum Sportu przy ul. Olimpijskiej 5/9.

Zajęcia sportowe dla osób z niepełnosprawnością ruchową, dla dzieci i dorosłych, poruszających się na wózkach i o kulach. Aktywności mają charakter ogólnorozwojowy. Uczestnicy uczą się techniki jazdy na wózku i pokonywania barier architektonicznych. Do tego dochodzą gry i zabawy zespołowe czy podstawowe elementy ćwiczeń siłowych, rozluźniających, zwinnościowych. W planie przewidzia-

Fot. nadesłane



ne są również fitness i wiele innych. Zajęcia wykraczają poza standardy, uczą również jak zdrowo żyć, gotować, robić dekoracje plastyczne. Uczestnicy biorą czynny udział w wydarzeniach kulturalnych, śpiewają na koncertach (na widowni) i tańczą na dyskotekach, ucząc innych pozytywnego spojrzenia na świat i niepełnosprawność.

Zajęcia sportowe dla osób z niepełnosprawnością ruchową Gdyńskiego Poruszenia koordynuje Magdalena Biegańska -tancerka i instruktorka tańca. Po tragicznym w skutkach wypadku samochodowym od kilkunastu lat poruszająca się na wózku inwalidzkim. Jako była tancerka, siatkarka i instruktorka fitness ciągle żyjąca w biegu. W 2016 roku została nagrodzona medalem Prezydenta Miasta Gdyni „Gdynia bez barier" za „pełną entuzjazmu zachętę i „poruszenie" do wszelkiej aktywności osób poruszających się na wózkach, ich rodzin i przyjaciół". ■

UM Gdynia

Dostarczą książki do domu

„Książka do domu" to nowa propozycja Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdańsku, dzięki której prawie 700 tysięcy książek dostępnych w filiach Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej będzie bezpłatnie dostarczana mieszkańcom Gdańska.

Fot. pixabay.com

Z usługi „Książka do domu" mogą korzystać osoby z niepełnosprawnością (stałą lub tymczasową), seniorzy, osoby bez względu na wiek, które mają problem w samodzielnym poruszaniu się i dotarciu do Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdańsku. Z „Książki do domu" mogą korzystać mieszkańcy posiadający Metropolitalną Kartę do Kultury. Osoby, które nie są jeszcze czytelnikami biblioteki, a chcą korzystać z możliwości dostarczania książek do ich domów, mogą (osobiście lub za pośrednictwem filii) zgłosić koordynatorowi pod numerem telefonu 731 420 900 chęć zapisania się. Podczas pierwszej wizyty pracownika zostaną załatwione wszystkie niezbędne formalności, a czytelnik otrzyma Kartę do Kultury.

- Pomysł wziął się z chęci pomocy osobom z ograniczoną mobilnością. Ponieważ nie mogą one osobiście odwiedzić biblioteki, nie mają też nikogo, kto mógłby wypożyczyć dla nich książki, dostarczyć je, a następnie w terminie oddać, bibliotekarz przywiezie im książki pod wskazany adres. Podczas tej wizyty można także dokonać zwrotu wcześniej wypożyczonych pozycji - mówi Alena Krynicka, koordynator ds. dostępności w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Gdańsku.Zbiory biblioteczne będzie można zamawiać telefonicznie lub mailowo w poniedziałki i wtorki w najbliższej miejsca zamieszkania filii Biblioteki w Gdańsku, w godzinach ich otwarcia (adresy mailowe i nr telefonów dostępne są na stronie internetowej Biblioteki www.wbpg.org.pl).

- Co ciekawe, nasze filie już teraz, nieformalnie, jako gest życzliwości i dobrej woli bibliotekarzy, dostarczają książki do domów - dodaje Alena Krynicka. - Bibliotekarze przynosili książki czytelnikom, których znają od lat i z którymi mają dobre relacje, a którzy podupadli na zdrowiu lub ograniczyła ich pandemia. Teraz dzięki „Książce do domu" więcej osób będzie mogło wypożyczać tytuły, które zostaną im dostarczone. Przed skorzystaniem z usługi „Książka do domu" gdańszczanki i gdańszczanie powinni zapoznać się z regulaminem, który znajdą na stronie www.wbpg.org.pl, a w razie pytań, wątpliwości mogą się skontaktować z koordynatorem do spraw dostępności Aleną Krynicką pod numerem telefonu 731 420 900. ■

UM Gdańsk

W Biskupcu powstanie pierwszy powiatowy ŚDS

W Biskupcu jeszcze w tym roku zostanie uruchomiony pierwszy powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z niepełnosprawnościami. Zarząd Powiatu w Olsztynie podpisał umowę na prowadzenie jednostki przez biskupieckie koło PSONI. W ośrodku opiekę znajdzie 23 dorosłych mieszkańców powiatu olsztyńskiego z niepełnosprawnościami, w tym 18 ze spektrum autyzmu i niepełnosprawnością sprzężoną.

Fot. nadesłane

– To ważny krok w kierunku zapewnienia kompleksowej opieki i pomocy osobom niepełnosprawnym w każdym wieku. Już teraz opiekujemy się osobami z niepełnosprawnością intelektualną, nawet tuż po urodzeniu – tłumaczy Jadwiga Marzjan, przewodnicząca Zarządu Koła PSONI.

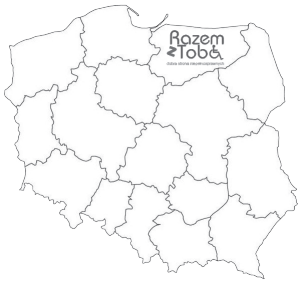
Z utworzenia ŚDS w Biskupcu cieszy się także dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie: – To uzupełnienie naszej oferty i odpowiedź na dużą potrzebę stworzenia dorosłym mieszkańcom z niepełnosprawnościami miejsca dziennej opieki.

Utworzenie w Biskupcu Środowiskowego Domu Samopomocy było możliwe dzięki determinacji władz Powiatu.

– Staraliśmy się o pozyskanie środków ponad 6 lat, za każdym razem jednak coś stawało na przeszkodzie. Potrzeba jednak jest bardzo duża, więc nie ustawaliśmy w działaniach, co przyniosło wymierny skutek. Cieszymy się, że udało nam się otrzymać dotację wojewody warmińsko-mazurskiego w wysokości 1 444 034 zł – dodaje Joanna Michalska, wicestarosta olsztyński, .

Dotacja pokryje 100 proc. kosztów utworzenia i prowadzenia ŚDS w tym roku. Koszt budowy ośrodka wynosi bowiem prawie 1,4 mln zł. Pozostałe środki przeznaczone zaś będą na utrzymanie ŚDS w tym roku. Zakończenie inwestycji planowane jest na 30 listopada br, a pierwsi podopieczni zaczną korzystać z opieki powiatowego ośrodka jeszcze w grudniu. Wnioski o przyjęcie będzie można składać do PCPR w Olsztynie, zaś decyzję o skierowaniu do ŚDS będzie wydawał starosta olsztyński. ■

powiat-olsztynski.pl



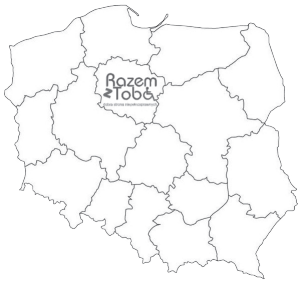
Będą skuteczniej leczyć nowotwory

Zakończono prace na Oddziale Onkologii i Hematologii Dziecięcej w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie, w wyniku których placówka trzykrotne zwiększyła swoją powierzchnię. Oznacza to nie tylko podniesienie jakości udzielanych świadczeń medycznych z zakresu onkologii i hematologii dziecięcej, lecz przede wszystkim poprawę komfortu pacjentów i ich opiekunów przebywających w oddziale.

20-łóżkowy oddział posiada szereg udogodnień: wygodne sale chorych, w tym izolatki z pełnym węzłem sanitarnym i śluzami. Sale chorych posiadają klimatyzację, dodatkowe wyposażenie dla rodziców (szafy i łóżka). Sale dla najmłodszych pacjentów wyposażone są w zestawy niemowlęce do pielęgnacji. W oddziale znajdują się 2 ogólnodostępne kuchnie, bawialnia i pokój -„strefa rodzica" -miejsce wypoczynku dla rodziców i opiekunów przebywających wraz z pacjentami. Nowy oddział zyskał także odrębny pokój do udzielania porad psychologicznych. Budowa i doposażenie w sprzęt medyczny nowego oddziału dla dzieci chorych onkologicznie, w którym co roku leczonych jest ok. 1,5 tys. pacjentów, stanowiły I etap projektu pt. „Poprawa warunków leczenia dzieci z chorobami hematoonkologicznymi poprzez modernizację bazy Oddziału Klinicznego Onkologii i Hematologii Dziecięcej i doposażenie w sprzęt do leczenia chorób nowotworowych w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie".

Projekt zakłada również doposażenie szpitala w nowoczesną aparaturę medyczną, służącą do operacyjnego leczenia nowotworów, taką jak m.in. angiograf ze zintegrowanym aparatem USG, specjalistyczny mikroskop operacyjny, zestaw do nowotworowych operacji laparoskopowych 3D, narzędzia chirurgiczne, wiertarki do zabiegów operacyjnych nowotworów w obrębie części twarzowej czaszki oraz zintegrowany system do wewnątrzszpitalnej dystrybucji i zarządzania lekami w oddziale. Wartość zakończonego I etapu to 4,9 mln zł. Całkowita wartość projektu wynosi nieco ponad 16 mln zł, z czego 13,7 mln zł pochodzi z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko, a 2,4 mln zł stanowi wkład samorządu województwa warmińsko-mazurskiego.II etap projektu jest obecnie w trakcie realizacji, jego zakończenie planowane jest na marzec 2022 roku. ■

warmia.mazury.pl



Wsparcie dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie

Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia dostępna jest pod adresem e-mailowym niebieskalinia@kujawsko-pomorskie.pl oraz bezpłatnym numerem telefonu 800 154 030. Z konsultantami można się także spotkać od poniedziałku do piątku w Toruniu oraz w wyznaczonych dniach, podczas comiesięcznych dyżurów, w sześciu miastach województwa kujawsko-pomorskiego.

Konsultanci Niebieskiej Linii podejmują interwencje w sprawach zgłaszanych przez osoby, doświadczające przemocy. Te z nich, które pozostają w trudnej sytuacji finansowej lub emocjonalnej, mogą liczyć na zastępstwo procesowe w sprawach karnych oraz wsparcie mediatora w przypadku konfliktów rodzinnych.

Niebieska Linia obsługiwana jest codziennie przez prawnika i psychologa, którzy udzielają pomocy w sprawach związanych z przemocą domową lub problemami rodzinnymi. Na ich wsparcie mogą liczyć m.in. osoby potrzebujące porad w sprawach dotyczących wykonywania władzy rodzicielskiej, ustalania osobistych kontaktów z dzieckiem, alimentacji i problemów z uzależnieniami. Konsultanci dyżurują codziennie, także w dni wolne od pracy, w godz. 17.00 - 21.00.

Nadzór nad Kujawsko-Pomorską Niebieską Linią sprawuje samorząd województwa, który we współpracy z 130 gminami, finansuje jej funkcjonowanie. Z przedstawicielami biura, którzy także udzielają wsparcia poszkodowanym, można się kontaktować pod numerem telefonu 56 659 13 99.

Fot. pixabay.copm

Konsultanci prawni pełnią dyżury nie tylko w Toruniu. Raz w miesiącu można skonsultować się ze specjalistami w Bydgoszczy, Włocławku, Grudziądzu, Inowrocławiu, Brodnicy oraz Chełmnie. Spotkania odbywają się przy zachowaniu zasad reżimu sanitarnego. ■

Beata Krzemińska

Pomogą osobom z problemami psychicznymi

Jedenaście organizacji, które realizują projekty pomagające funkcjonować osobom z problemami psychicznymi i ich rodzinom, otrzymało od samorządu województwa kujawsko-pomorskiego wsparcie na łączną kwotę 80 tys zł.

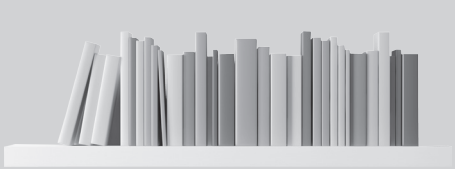
- Zdrowie to nie tylko brak objawów i dolegliwości fizycznych, ale dobre samopoczucie psychiczne, emocjonalne i społeczne. Rolą samorządu województwa jest promocja i ochrona zdrowia w regionie, dlatego wspieramy organizacje pozarządowe, których celem działania jest dobre życie mieszkańców – mówi Piotr Całbecki, marszałek województwa kujawsko-pomorskiego.

Wsparcie finansowe w wysokości 80 tysięcy złotych przeznaczone jest dla organizacji pozarządowych, które swoim działaniem wspierają ochronę zdrowia psychicznego. Dofinansowania przyznano takim projektom jak: „Zdrowie psychiczne rodzica i opiekuna", „Antydepresja u nastolatka", czy „Zrozumieć dziecko w rodzinie zastępczej i adopcyjnej". Środki posłużą też m.in. organizacji warsztatów psychoedukacyjnych i walce z demencją.

Pieniądze pochodzą z budżetu samorządu województwa i trafiły głównie do organizacji pozarządowych z Bydgoszczy i Torunia. Znajdują się wśród nich m.in. bydgoskie fundacje „Arka", „Elezar" i „Galeria Inspiracji" oraz fundacja „Światło" w Toruniu. Na liście dofinansowanych projektów są także Stowarzyszenie Medyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku we Włocławku i Polski Komitet Pomocy Społecznej w Warszawie, działający na terenie naszego regionu.

Urząd Marszałkowski wspiera realizację projektów organizacji pozarządowych w dziedzinach: kultury, sportu, rozwiązywania problemów uzależnień, pomocy społecznej, ochrony zdrowia, turystyki oraz działalności na rzecz osób niepełnosprawnych. W puli środków, które trafiają do NGO na te działania w 2021 roku jest blisko 4,6 mln złotych, które są rozdysponowywane w ramach 17 konkursów. ■

Beata Krzemińska



Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Tomasz Jastrun
„Kolonia karna. Sceny z życia małżeńskiego”

Fot. mat. pras.

Kolonia karna to wydzielony obszar przeznaczony do przetrzymywania skazanych w izolacji od społeczeństwa. W powieści Tomasza Jastruna kolonią karną zostaje nazwany związek małżeński i nie jest to przewrotne określenie. Z każdą kolejną stroną czytelnik ma okazję się przekonać o adekwatności tego miana.

Książka składa się z dwóch części, są to dwa monologi, najpierw głos zabiera żona, a potem mąż. Ciekawe jest to, że można odwrócić kolejność tych części i najpierw zapoznać się z wywodem mężczyzny, a następnie kobiety, w sumie otrzymaliśmy osiemdziesiąt osiem scenek małżeńskich. Oboje mówią o tych samych sprawach, ale każde z nich inaczej. Niby wiemy, że kobieta i mężczyzna różnią się w postrzeganiu świata, a więc lektura nie powinna specjalnie zaskakiwać ani intrygować, a jednak autorowi udało się stworzyć rzecz wyjątkową. Odwołując się do groteski, przerysowując niektóre opisy, ale także pokazując dramat dwóch osób, zdołał dać obraz będący głosem zbiorowym żon i mężów na całym świecie. Nie bez powodu bohaterowie nie mają imion, to jest „on” i „ona”, a zatem to może być każdy z nas. Uniwersalny charakter został zapowiedziany na początku każdego z monologów poprzedzonych zdaniem: „Wszelkie podobieństwa do waszego małżeństwa nie są przypadkowe”.

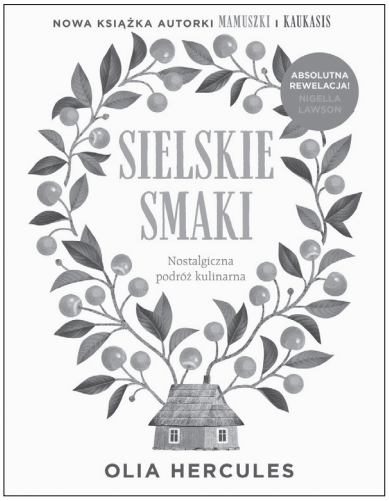
W „Kolonii karnej” każda ze stron przechodzi przez te same etapy związku. Najpierw jest zauroczenie i namiętność, potem realizacja wspólnych planów, którym towarzyszy rutyna i rozczarowanie. Kolejny etap to wzajemne pretensje oraz próba ratowania małżeństwa. Choć on i ona mają te same doświadczenia emocjonalne, to uderzający jest rozdźwięk i brak wzajemnego zrozumienia. Dowolne życiowe zagadnienie pojmowane jest inaczej przez każdą ze stron i właśnie w tej kwestii Jastrun okazuje się mistrzem, znakomicie wychwytuje różnice pomiędzy kobiecym i męskim postrzeganiem najbardziej banalnych rzeczy.

Czy „Kolonia karna” Jastruna jest czymś więcej niż tylko zabawną i ciekawą lekturą? Bez wątpienia tak. To przede wszystkim mądra książka, która pokazuje czym się kończy związek, gdy każda ze stron walczy o swoje i nie dostrzega potrzeb i źródeł frustracji partnera.

Polecam sięgnąć po „Kolonię karną” w wersji audio, bo wówczas dwugłos małżeński zostanie podkręcony przez dwóch lektorów. Monolog żony czyta Joanna Gajór, a w rolę męża wcielił się z dużym zaangażowaniem Roch Siemianowski.

Audiobook: Tomasz Jastrun, „Kolonia karna. Sceny z życia małżeńskiego”, Wydawnictwo StoryBox, czytają Joanna Gajór i Roch Siemianowski, czas nagrania: 8 godzin 30 minut. ■

Olia Hercules
„Sielskie smaki. Nostalgiczna podróż kulinarna”



Fot. mat. pras.

Najnowsza książka Olii Hercules to cudowna, nostalgiczna podróż śladami smaków z dzieciństwa. Autorka zgromadziła w niej 100 doskonałych przepisów kojarzących się ze szczęściem, latem, beztroską i wakacjami. Z kuchnią mamy i babuszki. Olia, przywołując własne wspomnienia, liczne rozmowy i spotkania poświęcone gotowaniu, opisuje różnorodność i spuściznę kuchni ukraińskiej. Przybliża fenomen tzw. letnich kuchni - niewielkich, stojących w pobliżu domostw budynków, w których latem przyrządzano dania ze składników prosto z grządki i szykowano przetwory na zimę. „Sielskie smaki” to uczta dla oka i podniebienia. Przepisom towarzyszą znakomite zdjęcia i niezapomniane opowieści o ludziach i miejscach. Ta książka przeniesie Was w sam środek upalnego lata na wsi, pachnącego sianem i dojrzewającymi owocami. ■

> „Sielskie smaki” to prawdziwe objawienie. Ta wyjątkowa książka w cudowny sposób przywołuje atmosferę opisywanych miejsc. Nie mogę się doczekać, kiedy zacznę gotować opisane w niej potrawy.
>
> Nigella Lawson

Wydawnictwo Prószyński i S-ka

„Wilk opowiada o SMA" czyli jak oswoić chorobę

W sierpniu odbyła się ogólnopolska kampania edukacyjna na temat rdzeniowego zaniku mięśni Fundacji SMA i Fundacji Polsat, zorganizowana przy okazji akcji „Sierpień miesiącem wiedzy o SMA". Inspiracją dla wydarzenia była książka włoskiego psychologa Jacopo Casiraghi pt. „Wilk opowiada o SMA".

Jeszcze do niedawna diagnoza – rdzeniowy zanik mięśni (SMA) brzmiała jak wyrok. Nigdzie na świecie nie było dostępu do farmakoterapii, dedykowanej leczeniu tej genetycznej, postępującej choroby, która w 90 proc. zabierała życie dzieciom, zanim ukończyły 2 lata. Kiedy rodzice otrzymywali diagnozę, ziemia rozstępowała się pod ich stopami. Dzisiaj rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej, ponieważ w 2016 roku, została zarejestrowana pierwsza na świecie innowacyjna terapia do leczenia SMA – nusinersen. Nowy lek dający możliwość zatrzymania choroby i nadzieję na lepszą przyszłość dla osób dotkniętych SMA. W tym czasie, gdy pracowano nad wynalezieniem leku, znany włoski psycholog – Jacopo Casiraghi, pracował nad własną formą terapii dla pacjentów z SMA i ich rodzin. Efektem jego piętnastoletniej pracy są wyjątkowe i terapeutyczne bajki zebrane w książce „Wilk opowiada o SMA", pomagające chorym i ich rodzinom oswoić się z SMA, które wtargnęło w ich życie, i z którym od momentu diagnozy będą musieli się mierzyć. Książka okazała się bestsellerem w wielu krajach, obecnie we Włoszech na podstawie bajek kręcony jest film animowany. Dzięki staraniom Fundacji SMA i przy ogromnym wsparciu Fundacji Polsat oraz zaangażowaniu artystów i osób zmagających się z chorobą, również w Polsce możemy posłuchać tych przepięknych opowieści, przepełnionych emocjami i napisanych na podstawie prawdziwych historii.

– Część bajek powstawało w czasach, gdy diagnoza była wyrokiem, a perspektywa życia dla malutkich dzieci, z ciężką postacią SMA ograniczała się do kilku miesięcy, czasem kilku lat. SMA typu 1. bardzo szybko zabierało dzieciom funkcje ruchowe, oddech, przynosiło śmierć – tłumaczy Maria Koźmińska-Brygoła z Fundacji SMA - Kiedy we włoskim ośrodku natrafiłam na „Bajki" Jacopo Casiraghi, urzekło mnie w nich to, że Włosi, tym najciężej chorym dzieciom i ich opiekunom starają się zaoferować jakość życia, także na płaszczyźnie psychologicznej. Takiej pozycji dotychczas nie było na świecie, stąd też jako Fundacja SMA uznaliśmy, że warto mieć ją na rynku polskim. Trzeba zrozumieć, jak nam rodzicom jest ciężko

Fot. mat. pras.

rozmawiać z dziećmi o chorobie, zabiegach, a czasem o zbliżającym się odchodzeniu. To jest szalenie trudne. Dlatego często uciekamy od tych tematów, a dzieci są coraz starsze, są świadome swojej odmienności, pytają. „Bajki" stanowią narzędzie, które ułatwia nam te rozmowy, pozwala w sposób bezpieczny oswoić świat, w którym dzieci i młodzież muszą żyć – podkreśla Maria Koźmińska-Brygoła.

Kampania promująca w Polsce wspomnianą książkę jest elementem popularyzacji wiedzy o tym, czym jest SMA.

- Bajki są kierowane przede wszystkim do chorych i służą im jako element terapii, ale jednocześnie dla ogółu są okazją do zrozumienia naszej sytuacji. Poprzez język bajki, historii, emocji bohaterów ujętych w opowieściach, możemy się lepiej porozumieć ze społeczeństwem. Prezentując „Bajki" innym, chcemy im pokazać, kim jesteśmy jako środowisko chorych. Uczymy, że dziecko, które jeździ na wózku, leży, jest podłączone do skomplikowanych sprzętów, ma podobne potrzeby i emocje jak ludzie zdrowi – tłumaczy Kasia Pedrycz z Fundacji SMA.

W akcję zaangażowali się m.in. aktor Wojciech Błach, aktorka Magdalena Strużyńska oraz dziennikarz Jerzy Milewski. Wszystkie bajki zawarte w książce „Wilk opowiada o SMA" można pobrać lub przeczytać pod linkiem: flipsnack.com/EB787CF6AED/pl-book-pol/full-view.html. ■

Fundacja SMA, Fundacja Polsat

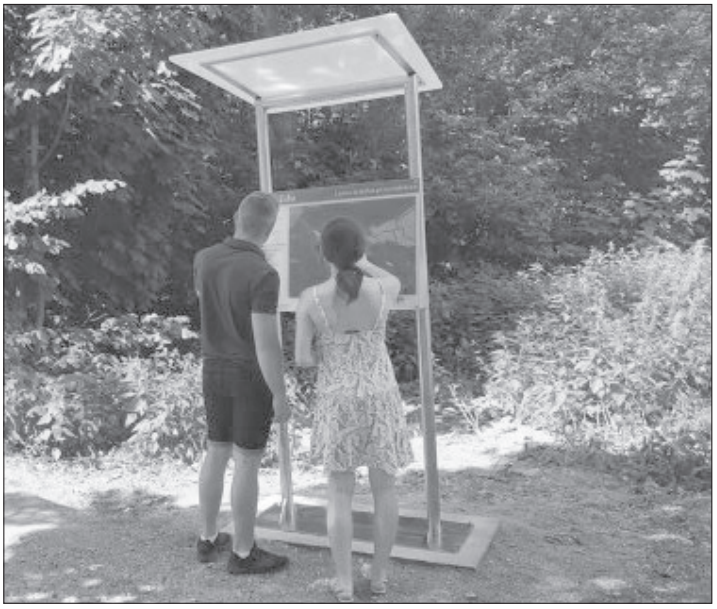
Dolina Wapienicy w Beskidach bardziej dostępna

Dolina Wapienicy jest jednym z ulubionych miejsc spacerowych mieszkańców Bielska-Białej i przyjezdnych zwiedzających Beskidy. Ludzi przyciągają tutaj wspaniałe widoki, ścieżki rowerowe i trakty piesze. Na tej cieszącej się dużą popularnością 4-kilometrowej ścieżce zadbano o elementy, ułatwiające orientację w przestrzeni przez osoby niewidome i słabowidzące.

Teren otaczają malownicze beskidzkie grzbiety, opadające ku dolinie lesistymi zboczami. Prowadzą stąd łatwe i dostępne dla każdego szlaki na Dębowiec, Szyndzielnię czy Błatnią. Mniej wprawni turyści przygodę z Beskidami mogą zakończyć w samej dolinie, której centralnym punktem jest zapora wodna im. Ignacego Mościckiego, a jedną z atrakcji edukacyjna ścieżka przyrodnicza, która otwarta została w pierwszych dniach lipca.

Ścieżka w formie pętli o długości 4 kilometrów rozpoczyna się przy parkingu leśnym u zbiegu ulicy Tartacznej i Dębowiec w Bielsku-Białej. Następnie wiedzie w górę, by tuż pod zaporą przejść kładką na drugą stronę rzeki, gdzie biegnie drogą gruntową z powrotem na parking. Na ścieżce znajduje się 12 stanowisk edukacyjnych, poświęconych odrębnym zagadnieniom bogactwa przyrodniczego Beskidów i polskich lasów. Zawarte na nich treści są z pewnością interesujące nie tylko dla najmłodszych adeptów górskich wędrówek. Dzięki tablicom poznamy i zrozumiemy zachowania wybranych zwierząt leśnych, nauczymy się odróżniać od siebie gatunki drzew, czy też zapoznamy się z podstawowymi zasadami gospodarki leśnej.

Przy wejściu na ścieżkę, umieszczono plan tyflograficzny okolicy, który pomoże w zorientowaniu się w terenie osobom niewidomym i słabowidzącym. Do potrzeb tych osób, przystosowane zostały ponadto wszystkie pozostałe stanowiska edukacyjne. Służy temu system nadajników YourWay. By korzystać z systemu potrzebny jest telefon komórkowy i aplikacja YourWay. Można ją bezpłatnie pobrać ze sklepu



Fot. LOT Beskidy

Android lub iOS. By ułatwić nawigację kody QR do strony, z której można pobrać aplikację umieszczono między innymi na planie tyflograficznym. Użytkownik aplikacji – zbliżając się do każdego ze stanowisk – otrzyma sygnał poprzez wibracje telefonu, a następnie odczytana zostanie treść edukacyjna danego punktu.

Pomysłodawcą projektu jest Lokalna Organizacja Turystyczna Beskidy. ■

LOT Beskidy

Spacery dostępne dla każdego

Przez całe wakacje w Warszawie odbywał się cykl spacerów dostępnych dla osób z niepełnosprawnościami, organizowanych przez Fundację Kultury bez Barier.

W ramach cyklu dostępnych spacerów zaplanowano wycieczki z przewodnikiem po najciekawszych miejscach w Warszawie. W wydarzeniach mogły wziąć udział osoby z różnymi niepełnosprawnościami. Dla niewidomych uczestników Fundacja Kultury bez Barier zapewniła audiodeskrypcję trasy, a osoby słabosłyszące mogły skorzystać z tłumaczenia na polski język migowy oraz – zgłaszając wcześniej taką potrzebę – z systemu FM z naszyjnymi pętlami indukcyjnymi. Co więcej – każda z zaplanowanych tras była dostosowana do osób poruszających się na wózku.

– Spacery dostępne dla osób z niepełnosprawnościami to wydarzenie, obok którego warszawiacy nie powinni przejść obojętnie. Fakt, że może wziąć w nich udział każdy, to ogromna wartość – w końcu kultura nie zna ograniczeń. Tego typu wycieczki to również świetna szansa na poznanie nowych osób czy po prostu możliwość aktywnego spędzenia czasu – tłumaczyła Michalina Adamska z Fundacji Kultury bez Barier. ■

Inf prasowa

Parki narodowe i krajobrazowe dostępne dla wszystkich turystów?

Rusza program pn.„Obszar chroniony, obszar dostępny”, finansowany ze środków unijnych w ramach Programu Dostępność Plus. Dzięki niemu wprowadzone zostaną udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością w 10 parkach przyrodniczych w Polsce.

– Chcemy dostosować ofertę turystyczną tych wyjątkowych miejsc, do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Zależy nam, aby turyści z różnymi potrzebami, mogli samodzielnie poruszać się i korzystać z edukacyjnych walorów przyrodniczych tych terenów – wyjaśnia Małgorzata Jarosińska-Jedynak, wiceminister funduszy i polityki regionalnej. - Rekreacja i turystyka to także forma rehabilitacji społecznej i zdrowotnej. Rozwijając tę gałąź gospodarki, musimy mieć na względzie jej dostępność, rozumianą jako usuwanie barier i unikanie ich tworzenia. I tu pojawia się pojęcie turystyki społecznej, jako szansy dla osób ze szczególnymi potrzebami na wypoczynek i rozrywkę Dlatego bardzo zależało nam, aby w ramach Programu Dostępność Plus, uruchomić projekt, który umożliwi wsparcie parków narodowych i krajobrazowych w likwidacji różnego rodzaju barier – podkreśla wiceminister Jarosińska-Jedynak.

Do wdrożenia wypracowanych, modelowych rozwiązań dostępnego parku, zostanie wybranych 10 parków przyrodniczych. Każdy otrzyma grant w wysokości ok. 500 tys. zł. Zrekrutowane do projektu parki będą znacząco różnić się od siebie pod względem charakterystyki przyrodniczej. Wśród nich będą parki górskie, nadmorskie, leśne i śródlądowo-akwenowe, umiejscowione w różnych regionach kraju.

Projekt jest realizowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w partnerstwie z Ministerstwem Klimatu i Środowiska oraz niemiecką fundacją, zajmującą się ochroną środowiska Global Nature Fund. Jego realizacja rozpoczęła się 1 czerwca 2021 roku. Planowane zakończenie to 30 listopada 2023 r. Całościowy koszt projektu to nieco ponad 7 mln zł. ■

MFiPR

Muzeum Emigracji zaprasza na wystawę „Klimaks”

Gdyńskie Muzeum Emigracji stara się, aby z ich przestrzeni oraz działań mogli korzystać wszyscy. Tak samo jest z aktualną wystawą czasową „Klimaks”. Skorzystać z niej może każdy: osoby o indywidualnych potrzebach edukacyjnych, w spektrum autyzmu, wysoko wrażliwe lub poruszające się na wózku. Wystawa „Klimaks” jest dostępna do 31 października br.

Na stronie internetowej muzeum znajdziemy informacje, dotyczące zwiększenia dostępności aktualnej ekspozycji. Wśród materiałów do pobrania pojawia się m. in.: przewodnik po wystawie z tekstem łatwym do czytania i rozumienia, audiodeskrypcje części materiałów prezentowanych na ekspozycji oraz teksty z wystawy możliwe do odczytania maszynowego. W każdy wtorek w godz. 10.00-11.45 na wystawie „Klimaks” obowiązują tak zwane ciche godziny zwiedzania. We wrześniu i w październiku zaplanowano dwa oprowadzania po ekspozycji w polskim języku migowym. Tłumaczone na ten język są także inne wydarzenia towarzyszące wystawie. Wszystkie przestrzenie wystawy są dostępne dla osób poruszających się na wózkach. Można go również bezpłatnie wypożyczyć na miejscu. Taką potrzebę wystarczy zgłosić, wysyłając e-mail na adres: kasa@muzeumemigracji.pl lub dzwoniąc pod numer tel. 58 670 41 61.

Na wystawie znajdują się też turystyczne krzesła, na których zwiedzający mogą sobie w każdej chwili odpocząć. Osoby z niepełnosprawnością wzroku mogą bezpłatnie wypożyczyć szkła powiększające. Dzięki nim będzie im łatwiej oglądać eksponaty. Na miejscu dostępne są także tyflografiki z wizerunkami roślin przedstawionych na wystawie. Z kolei filmy są prezentowane z napisami, co ułatwia ich odbiór osobom niesłyszącym. Poza tym, spotkania towarzyszące wystawie będą tłumaczone na język migowy. Biorąc pod uwagę potrzeby osób w spektrum autyzmu i wysoko wrażliwych, w holu Dworca Morskiego emitowane są dźwięki lasu tropikalnego. Natomiast w sali wystaw czasowych prezentowany jest film z dźwiękiem. Na ekspozycji jest naturalne światło, a niektóre obiekty są dodatkowo oświetlone. Poza tym, w kasach można bezpłatnie wypożyczyć słuchawki wyciszające dla dzieci i dla dorosłych. ■

Fot. nadesłane

Monika Śliżewska

PFRON pomaga poszkodowanym

W związku z pojawiającymi się w ostatnim czasie ekstremalnymi zdarzeniami atmosferycznymi, PFRON kieruje do samorządów powiatowych możliwość skorzystania z pomocy przewidzianej w ramach Modułu I i II programu „Pomoc osobom niepełnosprawnym poszkodowanym w wyniku żywiołu lub sytuacji kryzysowych wywołanych chorobami zakaźnymi". Celem modułów jest zapewnienie pomocy osobom niepełnosprawnym, poszkodowanym na skutek działania żywiołu na terytorium Polski.

Kto może skorzystać z pomocy?

Adresatami programu są poszkodowane na skutek żywiołu osoby niepełnosprawne, posiadające aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (lub orzeczenie równoważne) oraz dzieci i młodzież niepełnosprawna, posiadająca aktualne orzeczenie o niepełnosprawności, wydane przed ukończeniem 16. roku życia, zamieszkujące na terenach poszkodowanych w wyniku żywiołu w 2021 r.

Gdzie można złożyć wniosek?

Realizatorem programu jest samorząd powiatowy, który przystąpi do realizacji programu. Samorząd powiatowy wyznacza jednostkę organizacyjną do jego realizacji. Wnioski można składać w trybie ciągłym do powiatów właściwych miejscu zamieszkania osoby niepełnosprawnej. W imieniu i na rzecz niepełnoletnich lub ubezwłasnowolnionych osób niepełnosprawnych występują rodzice lub opiekunowie prawni tych osób. Samorządy Powiatowe, które chcą realizować program i organizować pomoc osobom niepełnosprawnym proszone są do kontaktu z konkretnymi Oddziałami PFRON. ■

PFRON

Program „Dobry Start" na nowych zasadach

Rada Ministrów przyjęła projekt rozporządzenia Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej zmieniającego zasady naboru wniosków do programu „Dobry Start" na rok szkolny 2021/2022. Zobacz co się zmienia.

Fot. pixabay.com

Składanie wniosków będzie odbywać się tylko w formie elektronicznej, a obsługą w pełni zautomatyzowanego procesu zajmie się Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Warto zaznaczyć, że dla rodziców, którzy do tej pory składali wnioski o świadczenie poprzez bankowość elektroniczną (najpopularniejsza forma), PUE ZUS oraz system Empatia zmiana będzie niewidoczna, ponieważ z ich perspektywy składanie wniosków odbędzie się dokładnie w takim samym trybie.

Proponowane zmiany wpłyną na znaczną redukcję kosztów obsługi i zakładają utrzymanie ich na poziomie 0,1 proc. kwoty przeznaczonej na wypłatę świadczeń. Szacuje się, że w okresie 2021–2031 łączne koszty obsługi wyniosą ok. 15 mln zł, co oznacza oszczędności dla budżetu państwa na poziomie ok. 488 mln zł.

Wszyscy rodzice mogą, podobnie jak w ubiegłych latach, składać wnioski online: przez Portal informacyjno-usługowy Emp@tia, przez bankowość elektroniczną, przez portal PUE ZUS do 30 listopada.

Przypomnijmy, świadczenie „Dobry Start" to 300 zł jednorazowego wsparcia dla wszystkich uczniów rozpoczynających rok szkolny. Rodziny otrzymają świadczenie bez względu na dochód. Przysługuje raz w roku na dziecko uczące się w szkole, aż do ukończenia przez nie 20. roku życia. Dzieci niepełnosprawne, uczące się w szkole, otrzymają świadczenie do ukończenia przez nie 24. roku życia. Aby otrzymać wsparcie, należy złożyć wniosek. Może to zrobić matka, ojciec, opiekun prawny dziecka lub opiekun faktyczny dziecka (opiekun faktyczny to osoba faktycznie sprawująca opiekę nad dzieckiem, która wystąpiła do sądu opiekuńczego o przysposobienie dziecka). Wniosek o świadczenie dla dzieci, które przebywają w pieczy zastępczej składa rodzic zastępczy, osoba prowadząca rodzinny dom dziecka lub dyrektor placówki opiekuńczo-wychowawczej. Złożenie wniosku jeszcze w sierpniu gwarantuje wypłatę świadczenia nie później niż do 30 września. Gdy wniosek zostanie złożony w kolejnych miesiącach (we wrześniu, październiku lub listopadzie), to wsparcie trafi do rodziny w ciągu 2 miesięcy od złożenia wniosku. Świadczenie dobry start nie przysługuje na dzieci, uczęszczające do przedszkola oraz dzieci realizujące roczne przygotowanie przedszkolne w tzw. zerówce w przedszkolu lub szkole. Program „Dobry Start „nie obejmuje również studentów. ■

MPiPS

Idziesz na zwolnienie? Podaj aktualny adres

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

Zdarza się, że w trakcie wymarzonego urlopu nad morzem lub w górach ulegniemy wypadkowi lub zachorujemy, a kontuzja lub choroba zatrzyma nas na dłużej w danym miejscu, odległym od naszego stałego zamieszkania. Jeśli będziemy korzystać ze zwolnienia lekarskiego, należy podać lekarzowi, wystawiającemu eZLA taki adres, pod którym będziemy przebywać w trakcie rekonwalescencji. W przeciwnym wypadku możemy sobie narobić niepotrzebnych kłopotów.

Nie tylko choroba na wyjeździe uzasadnia pilnowanie prawidłowego adresu zamieszkania na zwolnieniu lekarskim.

– To nie są odosobnione przypadki, w których w systemie e-ZLA podany jest adres zameldowania inny niż stałe miejsce zamieszkania pacjenta. Dlatego już w tracie wizyty w gabinecie lekarskim, przy wystawieniu e-zwolnienia, to chory powinien przekazać lekarzowi wystawiającemu eZLA pod jakim adresem będzie przebywał podczas choroby. To właśnie ten adres powinien znaleźć się na zwolnieniu lekarskim – informuje Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa warmińsko-mazurskiego

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

Zdarzają się też takie sytuacje, gdy pacjent w trakcie choroby uświadamia sobie, że potrzebuje pomocy innych i przenosi się np. do rodziców, którzy w tym czasie będą się nim opiekować. Nic nie stoi na przeszkodzie, by to zrobić, ale trzeba pamiętać o pewnych obowiązkach względem ZUS i pracodawcy.

– Gdy już po wystawieniu e-zwolnienia, chory zmienia miejsce pobytu, musi poinformować o nowym adresie swojego pracodawcę oraz Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Ma na to 3 dni od wystąpienia tej okoliczności – wyjaśnia Anna Ilukiewicz. ■

ZUS

Zwolnienia lekarskie pod lupą

ZUS ma obowiązek kontrolować zwolnienia lekarskie, nawet w czasie pandemii. Kontrole dotyczą wykorzystania zwolnień lekarskich, a także sprawdzania prawidłowości orzekania o niezdolności do pracy, czyli zweryfikowania, czy pracownik jest chory, a zwolnienie zasadne. ZUS ma również obowiązek obniżyć wysokość świadczeń chorobowych do 100 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia wszystkim tym osobom, którym ustał tytuł do ubezpieczenia.

Tylko w I półroczu 2021 r. w województwie warmińsko-mazurskim ZUS skontrolował 3,7 tys. zwolnień lekarskich, a kwota obniżonych i cofniętych świadczeń po kontroli zwolnień wyniosła ponad 2 mln. zł. Na kwotę tę składają się nie tylko zakwestionowane zwolnienia lub sposób ich wykorzystania, ale także zmniejszenie świadczeń gdy ustał tytuł ubezpieczenia.

– Dzięki danym dostępnym w systemie informatycznym, pracownicy ZUS mogą np. sprawdzić, czy osoba zatrudniona w dwóch różnych firmach, w trakcie zwolnienia lekarskiego u jednego pracodawcy pobiera zasiłek, a u drugiego zataja zwolnienie i świadczy pracę. Pracownik, który w czasie trwania zwolnienia lekarskiego wykonuje pracę zarobkową lub wykorzystuje zwolnienie niezgodnie z jego celem, musi liczyć się z tym, że straci prawo do zasiłku chorobowego. Zwolnienia nie należy też traktować jako dodatkowego urlopu – mówi Katarzyna Krupicka, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa podlaskiego.

Podczas kontroli zwolnień okazywało się, że niektórzy na zwolnieniu lekarskim, zamiast się kurować, pracowali. Pomocne w dotarciu do tych, którzy nie potrafili zastosować się do zaleceń lekarzy były również donosy, które dotyczyły m.in. wyjazdów, podróży wakacyjnych w czasie zwolnienia lekarskiego, nadużywania możliwości brania zwolnień na tzw. teleporadę, wykonywania remontów domów/mieszkań,

Fot. pixabay.com

a także wykonywania pracy w czasie e-ZLA na rzecz innego pracodawcy. Warto przypomnieć, że kontrolę wykorzystywania zwolnień lekarskich mogą przeprowadzić także pracodawcy, którzy zatrudniają powyżej 20 ubezpieczonych. Najczęściej takie kontrole wykonują pracownicy działu kadr. ■

ZUS

Zmiany w zatrudnieniu socjalnym. Sprawdź co się zmieni

Fot. pixabay.com

Po ponad 15 latach od wejścia w życie ustawy o zatrudnieniu socjalnym, rząd proponuje znowelizować jej przepisy. – Chodzi o dostosowanie rozwiązań w niej przyjętych do zmieniających się warunków społeczno-gospodarczych, w szczególności uwzględniających sytuację na rynku pracy. To bardzo ważne i potrzebne zmiany. Chcemy, by te działania były realizowane jeszcze skuteczniej – wskazuje Marlena Maląg, minister rodziny i polityki społecznej.

Projekt nowelizacji ustawy o zatrudnieniu socjalnym zawiera propozycje następujących zmian:

1. Poprawę sytuacji uczestników centrów integracji społecznej (CIS) poprzez:

– Podniesienie wysokości świadczenia integracyjnego do wysokości 120 proc. zasiłku dla bezrobotnych przez okres całego uczestnictwa w zajęciach CIS, włącznie z okresem próbnym (obecnie podczas 1-miesięcznego okresu próbnego uczestnik otrzymuje jedynie 50 proc. świadczenia integracyjnego),

– Uelastycznienie czasu uczestnictwa w CIS do 30 h tygodniowo (obecnie 6 h dziennie),

Poszerzenia możliwość przedłużania okresu uczestnictwa w CIS o 6 miesięcy, po zmianie maksymalny okres uczestnictwa będzie mógł trwać łącznie 24 miesiące (obecnie 18 miesięcy),

– Przyznanie dodatkowych dni wolnych od zajęć, łącznie 12, z zachowaniem świadczenia integracyjnego (obecnie 6 dni),

– Wydłużenie okresu niezdolności do pracy wskutek choroby do 21 dni, za które przysługuje świadczenie integracyjne pomniejszone o 1/40 za każdy dzień niezdolności (obecnie 14 dni),

– Podniesienie górnego limitu premii motywacyjnej, wypłacanej ze środków własnych CIS, do wysokości 100 proc. świadczenia integracyjnego (obecnie do 50 proc.).

2. Ułatwienie funkcjonowania centrów integracji społecznej poprzez:

– Rezygnację z przesłanki ubóstwa przy kierowaniu przez ośrodek pomocy społecznej do uczestnictwa w CIS,

– Umożliwienie zakładania CIS i KIS przez spółdzielnie socjalne zarówno osób prawnych, jak i osób fizycznych,

– Umożliwienie realizacji usług z zakresu reintegracji społecznej i zawodowej, w ramach funkcjonującego CIS, w innej gminie (obecnie konieczność uzyskania nowego statusu i stworzenia nowej struktury CIS),

– Umożliwienie otrzymania od marszałka województwa dotacji na wyposażenie w przypadku np. rozbudowy CIS lub utworzenia warsztatu w innej gminie (obecnie dotacja jedynie na pierwsze wyposażenie) oraz dotacji podmiotowej dla CIS działającego w formie samorządowych zakładów budżetowych,

– Przyznanie kierownikowi CIS prawa do kwalifikacji uczestnika do dalszego uczestnictwa w zajęciach CIS (obecnie kwalifikuje ośrodek pomocy społecznej na wniosek kierownika).

3. Podniesienie jakości funkcjonowania centrów integracji społecznej poprzez:

– Wprowadzenie nowych uprawnień nadzorczych dla wojewody w zakresie możliwości weryfikacji spełniania wymagań przez CIS w czasie posiadania statusu CIS (przez okres 5 lat),

– Umożliwienie kierownikowi swobodnej decyzji w zakresie zatrudniania na podstawie umowy o pracę lub umów cywilnoprawnych osób zatrudnionych w CIS (obecnie ustawa wymienia, które osoby w CIS zatrudnione są na podstawie umowy o pracę np. pracownik socjalny, instruktor zawodu).

4. Mających wpływ na pracodawców:

W ramach zatrudnienia wspieranego, przy skierowaniu do pracy, skrócenie okresu zatrudnienia uczestnika lub absolwenta CIS lub KIS do 6 miesięcy z refundacją części wynagrodzenia do wysokości 100 proc. zasiłku dla bezrobotnych wraz ze składką na ubezpieczenia społeczne (obecnie 12 miesięcy; 100 proc. zasiłku dla bezrobotnych wraz ze składką przez 3 miesiące, 80 proc. kolejne 3 miesiące i 60 proc. w następnych 6 miesiącach).

Do tego dochodzą też m.in. zmiany korzystne dla członków Rady Zatrudnienia Socjalnego oraz możliwość tworzenia resortowych programów na rzecz rozwoju CIS i KIS.

Projekt ustawy o zatrudnieniu socjalnym wprowadza także zmianę w ustawie o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi w zakresie przeznaczenia środków finansowych uzyskanych przez gminę z opłat za wydanie pozwoleń za sprzedaż napojów alkoholowych również na zadania realizowane przez CIS i KIS. ■

MPiPS

Na dowody osobiste jeszcze poczekamy

Wkrótce wydawane w Polsce dowody osobiste będą zawierały odciski palców i odręczny podpis właściciela. Termin ich wprowadzenia ogłoszą ministrowie ds. informatyzacji i spraw wewnętrznych.

Skąd zmiana terminu wdrożenia nowych dowodów? Chodzi o bezpieczeństwo.

– Z uwagi na kwestie związane z bezpieczeństwem państwa, urządzenia do pobierania odcisków palców powinny gwarantować bezpieczeństwo systemu teleinformatycznego, w którym są gromadzone pobrane odciski oraz bezpieczeństwo systemu teleinformatycznego służącego do personalizacji dowodów osobistych – mówi minister Janusz Cieszyński, pełnomocnik rządu ds. cyberbezpieczeństwa. 2 lipca 2021 r. W odpowiedzi na prośbę o ocenę techniczną urządzeń umożliwiających pobieranie odcisków linii papilarnych palców dłoni, które miały być dostarczone przez wykonawcę wyłonionego w trybie przetargu nieograniczonego, minister cyfryzacji otrzymał od Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego informację wskazującą na potencjalne zagrożenie bezpieczeństwa informacji przetwarzanych z wykorzystaniem tych urządzeń. Polska nie jest jedynym krajem Unii Europejskiej, który wydłużył termin wdrożenia nowych dowodów osobistych. Belgia, Bułgaria, Estonia, Łotwa, Rumunia, Słowacja i Słowenia również otrzymały od Komisji Europejskiej zgodę na wydłużenie terminu wprowadzenia nowych dokumentów. W związku ze zmianami w wydawaniu dowodów osobistych, od 27 lipca nie ma możliwości złożenia online wniosku o nowy dokument tożsamości. Można to zrobić tylko w urzędzie. Wyjątkiem są sytuacje, w których ze względu na np. chorobę, niepełnosprawność nie jesteśmy w stanie tego zrobić. Po wprowadzeniu nowych dokumentów składanie online wniosku o dowód będzie możliwe wyłącznie w przypadku dokumentu dla dzieci do 12. roku życia. Od nich odciski palców nie będą pobierane. W nowym dowodzie – poza odciskami palców (w warstwie elektronicznej) i odręcznym podpisem właściciela dowodu (w warstwie graficznej) – będzie też kilka innych dostrzegalnych na pierwszy rzut oka zmian. Pojawi się m.in. oznaczenie państwa członkowskiego (na tle flagi Unii Europejskiej). Jak podkreśla Ministerstwo Cyfryzacji w związku z wprowadzeniem w Polsce nowych dowodów nie będzie konieczności obowiązkowej wymiany ważnych dokumentów. Z dotychczasowego dowodu będzie można korzystać do czasu, aż minie jego ważność. ■

Ministerstwo Cyfryzacji

Sądy bardziej dostępne dla osób z niepełnosprawnością

Ministerstwo Sprawiedliwości opracowało projekt pn. „Zapewnienie dostępu do wymiaru sprawiedliwości dla osób z niepełnosprawnościami", który będzie realizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.

Głównym jego celem jest zapewnienie dostępu do wymiaru sprawiedliwości dla osób z niepełnosprawnościami, poprzez zwiększenie dostępności architektonicznej i informacyjno-komunikacyjnej do sądów, jak również podniesienie kompetencji pracowników wymiaru sprawiedliwości w zakresie wiedzy, związanej z potrzebami osób z niepełnosprawnościami.

Planowany projekt ministerstwa zakłada m.in. przeprowadzenie szkoleń dla kadr sektora wymiaru sprawiedliwości, w tym kadry zarządzającej, orzeczników, asystentów sędziego, pracowników administracyjnych, koordynatorów dostępności, wybranych pracowników, pełniących funkcję osoby wspierającej osoby z niepełnosprawnością oraz przedstawicieli zawodów prawniczych w zakresie praw i potrzeb osób z niepełnosprawnością. Program szkoleń będzie dostarczać uczestnikom podstawowej wiedzy dotyczącej budowania kontaktu i efektywnej komunikacji z klientem z niepełnosprawnością. Nabyte w ten sposób nowe kompetencje, posłużą wsparciu osób z określoną niepełnosprawnością (jako klienta i pracownika sądu) w sposób właściwy, z zachowaniem podmiotowości tej osoby i wykluczą stereotypowe myślenie o niepełnosprawności. Program zakłada również zwiększenie poziomu dostępności architektonicznej i informacyjno-komunikacyjnej w 35 sądach, poprzez instalację urządzeń i wykonanie prac adaptacyjno-budowlanych, umożliwiających samodzielne korzystanie z obiektów przez osoby z niepełnosprawnościami.

Wszystkie działania podejmowane w ramach projektu, zostaną zrealizowane przez podmioty zewnętrzne. Natomiast pracownicy Ministerstwa Sprawiedliwości będą pełnić funkcję nadzorczo-merytoryczną. ■

Ministerstwo Sprawiedliwości

Brakuje mu tylko medalu z Igrzysk

W dniach 4-11 października we włoskiej Ferrarze odbędą się Europejskie Igrzyska Osób z Zespołem Downa Euro Trigames 2021. Polskę reprezntować będzie na nich elblążanin, Adam Wiśniewski - utytułowany zawodnik sekcji judo IKS „ATAK".

Fot. IKS ATAK

Adam ma 32 lata i połowę swojego życia spędził na tatami. Jest zawodnikiem wszechstronnie uzdolnionym, jednak to judo skradło jego serce. Jest wielokrotnym mistrzem Polski w judo osób z niepełnosprawnościami. Jego największym sukcesem jest brązowy medal na mistrzostwach Europy w ID Judo w Kolonii zdobyty w 2019 roku. Judoka odnosi sukcesy na turniejach Olimpiad Specjalnych zarówno w Polsce jak i za granicą, a także na Ogólnopolskich Zawodach w Judo w Koninie i Elblągu. Na co dzień trenuje w elbląskim IKS Atak pod okiem dwójki trenerów Pauliny Dąbrowskiej i Michała Dąbrowskiego. Do pełni sukcesu brakuje tylko medalu Igrzysk.

Koszty wyjazdu są bardzo duże, bo ok 6 tys zł na jedną osobę. Ta kwota mocno przekraczała możliwości klubu. Dlatego każdy kto chciał dołożyć cegiełkę do sukcesu Adama i pomóc mu spełnić jego sportowe marzenie, mógł do końca sierpnia dorzucić , „grosik" na jednym z portali crowdfundingowych. ■

Oprac. red

I Ogólnopolskie Zawody Integracyjne w sportach wodnych za nami

W dniach 5-7 sierpnia 2021 r. w Margoninie i Wągrowcu odbyły się I Ogólnopolskie Zawody Integracyjne w sportach wodnych. W imprezie wzięło udział 45 zawodników z całej Polski. Rywalizacja toczyła się w trzech konkurencjach sitwakeboard, wakesurfie oraz w nartach wodnych.

Pierwszego dnia imprezy sportowcy przygotowywali się do eliminacji trenując w Wake parku w Margoninie oraz na jeziorze Durowskim w Wągrowcu. 6 sierpnia odbyły się zawody w sitwakeboardzie w Margoninie. Najlepsze wśród Pań okazały się być Marta Wright, a tuż za nią Sylwia Klusek. Wśród mężczyzn pierwsze miejsce zajął Igor Sikorski, drugie -Michał Kucharski, trzecie zaś - Bartosz Weselak.

Ostatniego dnia zawodów, na jeziorze Durowskim w Wągrowcu w konkurencji – narty wodne wzięło udział prawie 30 zawodników. W finale wystartowało 5 kobiet, ale najlepsza również w tej konkurencji okazała się Marta Wright, na drugim miejscu uplasowała się Sylwia Klusek, a na trzecim Gabriela Brzostowska. W finale mężczyzn walka była bardzo wyrównana. Pierwsze miejsce ex aequo zajęli Albin Batycki, Michał Lawryszek oraz Paweł Sochaj.

- To pierwsze tego typu zawody dla osób z niepełnosprawnościami. Tym bardziej cieszy wysoka frekwencja i wyrównany poziom sportowy.

Fot. Jacek Bogusławski - Członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego (Facebook)

Czy organizacja tych zawodów otworzyła nowy rozdział w historii polskiego narciarstwa wodnego, sitwakebordingu i wakesurfingu osób z niepełnosprawnościami? Taką mamy nadzieję i czekamy na kolejną edycję imprezy – podsumowują organizatorzy, Fundacja „Aktywni bez barier". Impreza współfinansowana była ze środków PFRON. ■

Fundacja Aktywni Bez Barier

Rozbłyśli na fioletowo!

Pałac Kultury i Nauki oraz Centrum Olimpijskie w Warszawie 19 sierpnia został podświetlony na fioletowo, międzynarodowy kolor niepełnosprawności, aby zaakcentować rozpoczęcie międzynarodowej kampanii #WeThe15 – nowego ruchu na rzecz osób z niepełnosprawnościami na całym świecie.

W ten sposób Polski Komitet Paraolimpijski włącza się w akcję zainicjowaną przez Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski. Liczba 15 w tej kampanii pojawia się nie bez przypadku, bowiem 15 proc. ludności na całym świecie to osoby z niepełnosprawnościami. Kampania stawia sobie za cel walkę z dyskryminacją osób z niepełnosprawnością, będzie również działać jako globalny ruch społeczny, który będzie walczył o szeroką reprezentację osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie, ich włączanie i stwarzanie świata dla nich dostępnym.

Akcja podświetlania budynków rozpoczyna dziesięcioletni projekt, który aspiruje, by stać się największym na świecie ruchem na rzecz praw człowieka. Celem Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego jest dotarcie z przekazem do 500 milionów odbiorców do końca września.

Wykorzystując unikalną szansę, jaką daje sport, by zaangażować wiele osób na całym świecie i kreować pozytywną zmianę społeczną, Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski, Olimpiady Specjalne, Fundacja Invictus Games oraz Międzynarodowy Komitet Sportu Głuchych współpracują razem po raz pierwszy w historii. Te cztery organizacje wykorzystają specyfikę swoich wydarzeń sportowych oraz media społecznościowe sportowców, aby podnieść świadomość i zrozumienie dla spraw, z którymi mierzą się osoby z niepełnosprawnościami na całym świecie każdego dnia. ■

Inf. prasowa

Na sportowo z Fundacją Lotto

W ośrodku elbląskiego Szkolnego Związku Sportowego w Sztutowie, dzięki wsparciu Fundacji Lotto, odbył się 10- dniowy obóz szkoleniowy dla zawodników, kadry i opiekunów elbląskiego IKS „ATAK".

Fot. nadesłane

- Pogoda nam dopisała, a na nudę nie było czasu. Oprócz zajęć sportowych w różnych dyscyplinach, był czas na plażowanie, relaks i integrację, wizytę w Muzeum Stutthof, spacer na most „Czterech Pancernych", poznanie historii miasta, a także kino. Każdego dnia wspieraliśmy także głośnym dopingiem reprezentację Polski podczas Igrzysk Olimpijskich w Tokio – to były emocje – relacjonują zawodnicy IKS „ATAK". ■

Oprac. Red.

Złoci siatkarze

Reprezentacja Polski osób niepełnosprawnych w siatkówce plażowej z międzynarodowego turnieju w Słowenii wróciła ze złotymi medalami! Biało-czerwoni zwyciężyli w finale 2:0 z Włochami. W pozostałych meczach również wygrali bez straty seta.

Turniej odbył się w dniach 27-29 lipca w Lublanie. W składzie naszej reprezentacji wystąpili Rafał Wojtowicz i Artur Wąsowicz (na co dzień reprezentują barwy IKS Atak Elbląg) oraz Bartłomiej Synowiec i Michał Wypych. W turnieju Slovenia Open wystąpili także Chorwaci, Estończycy, Węgrzy, Serbowie, Łotysze, Słowacy, a także gospodarze – Słoweńcy. Siatkówki plażowej nie ma w programie Igrzysk Paraolimpijskich. ■

MM

Fot. pixabay.com

Zgłoś się do sekcji AMP futbolu

Stal Rzeszów otworzył pierwszą na Podkarpaciu sekcję Amp Futbolu. Mateusz Chmiel – kierownik drużyny Amp Futbolu Stali Rzeszów – opowiedział m.in. o celach przyświecających powstaniu zespołu oraz zasadach gry.

Fot. nadesłane

Mateusz zaprosił również wraz z Sebastianem Królem – zawodnikiem sekcji AMP Futbolu Stali Rzeszów – wszystkie chętne osoby niepełnosprawne po jednostronnej amputacji lub z wadą kończyny górnej bądź dolnej do zgłaszania się do nowopowstałej sekcji. Wszyscy chętni mogą się zgłaszać adresem: amp@stalrzeszow.pl bądź pod numerem telefonu: 791863399. ■

Red.

Kobiety w pandemii zaniedbały badanie piersi

Większość kobiet zbyt rzadko wykonuje badania pod kątem raka piersi. Dostęp do nich dodatkowo utrudniła pandemia i zamknięcie placówek medycznych. To powoduje, że do specjalistów zgłaszają się panie z bardziej zaawansowanym nowotworem, który daje mniejsze szanse na całkowite wyleczenie. Z drugiej strony problemem jest także to, że kobiety zbyt rzadko badają piersi samodzielnie, bo nie wiedzą, jak to prawidłowo robić. Edukować w tym zakresie chcą organizatorzy kampanii „BreastFit. Kobiecy biust. Męska sprawa". Podczas tegorocznej, szóstej już odsłony kampanii w siedzibach kół gospodyń wiejskich w całej Polsce, odbędą się warsztaty dla lokalnych ambasadorów profilaktyki raka piersi, w których udział mogą wziąć zarówno kobiety, jak i mężczyźni.

– Jeszcze w 2000 roku mówiliśmy o około 10-11 tys. zachorowań na raka piersi rocznie, dzisiaj to już prawie 20 tys. zachorowań. Coraz więcej pacjentek słyszy także najgorszą diagnozę: rak piersi w zaawansowanym stadium. Szacuje się, że każdego roku z powodu tej choroby niepotrzebnie umiera 5-6 tys. kobiet – mówi agencji informacyjnej Newseria Biznes Kamila Koźbiał z Fundacji Philips. – Kampania „BreastFit. Kobiecy biust. Męska sprawa" od sześciu lat edukuje kobiety, w jaki sposób mogą dbać o swoje zdrowie. Poprzez prowadzone działania chcemy wpłynąć na poprawę niechlubnych statystyk, które w czasie pandemii stały się jeszcze bardziej alarmujące.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem wśród kobiet. W Polsce odpowiada za ok. 23 proc. wszystkich przypadków raka. Jest także odpowiedzialny za ok. 14 proc. zgonów z powodu nowotworów złośliwych u kobiet. Statystyki pogorszył jeszcze COVID-19.

– W dobie pandemii mniej kobiet się badało, więc właśnie teraz profilaktyka i mówienie o niej stają się jeszcze ważniejsze – przekonuje Qczaj, trener personalny, ambasador kampanii „BreastFit. Kobiecy biust. Męska sprawa".

– Samobadanie, a także częste wykonywanie USG jest kluczowe, żeby w odpowiedniej fazie rozpoznać chorobę nowotworową i móc ją skutecznie leczyć – dodaje Kamila Koźbiał.

Najważniejszym elementem wczesnego wykrywania raka piersi jest profilaktyka i czas, który upływa od zauważenia pierwszych objawów choroby do zgłoszenia się do lekarza specjalisty. Wczesna diagnoza umożliwia zastosowanie nowoczesnych terapii i nawet całkowite wyleczenie nowotworu. Badania Novartis Oncology i Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej wskazują, że zdecydowana większość Polaków wie, w jaki sposób diagnozuje się raka piersi, jednak aż 20 proc. kobiet przyznaje, że nie wie, jak samodzielnie wykonać badanie.

Fot. M. Misztal

– Rak piersi może dotyczyć nas wszystkich, niezależnie od tego, czy mieszkamy w dużym mieście, czy małej miejscowości – mówi Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej. – Każda kobieta, także ta, która mieszka na wsi lub w małym miasteczku, powinna być wyposażona w wiedzę i niezbędne narzędzia, które pozwolą jej zadbać o własne zdrowie i bezpieczeństwo.

Uczestniczki warsztatów dowiadują się m. in. jak samodzielnie badać piersi i jakie sygnały każda kobieta powinna uznać za niepokojące i warte konsultacji ze specjalistą. Spotkania odbywają się w siedzibach kilkunastu kół gospodyń wiejskich w całej Polsce.

– W kołach gospodyń wiejskich wybieramy około pięciu ambasadorek, które zostają dokładnie przeszkolone i stają się łącznikiem pomiędzy kobietami z regionu a fundacją. Te ambasadorki, to prężnie działające lokalnie kobiety. One będą łącznikiem z fundacją, a także osobami w regionach, do których mogą zgłosić się panowie oraz panie, u których można zasięgnąć wiedzy o profilaktyce i np. o tym, co zrobić, kiedy kobieta nie chce udać się na badania. Ambasadorki mają narzędzia, jak konkretnie pomóc, i wiedzę, gdzie skierować takie osoby – mówi Jakub Popławski, producent kalendarza BreastFit. – W każdym kole gospodyń

wiejskich zostawiamy specjalne fantomy, które imitują kobiecą pierś, aby móc uczyć się samodzielnego badania piersi.

W ramach projektu kobiety z różnych regionów Polski, które mają utrudniony dostęp do badań diagnostycznych, będą mogły skorzystać z pół tysiąca bezpłatnych badań USG piersi, sfinansowanych przez Fundację Philips.

Ważnym elementem tegorocznej odsłony kampanii, jest możliwość udziału mężczyzn w warsztatach. Jej twórcy od lat podkreślają rolę panów w procesie diagnozowania i leczenia raka piersi.

– Zdarzają się przypadki, kiedy mężczyźni nie wytrzymują presji związanej z chorobą partnerki i niestety odchodzą. Ważne jest to, aby mężczyzna, który styka się z takim problemem, mógł zwrócić się o pomoc i dowiedzieć się, jak wspierać swoją kobietę – zaznacza Qczaj.

– Męskie wsparcie od początku do końca leczenia jest bardzo ważne dla kobiety. Rolą mężczyzny jest to, aby tego dopilnować, zachęcać i przypominać o regularnych badaniach USG, a także być silnym wsparciem na każdym etapie. W naszej kampanii również edukujemy mężczyzn, jak wspólnie z partnerką wykonać badanie piersi i jak rozmawiać z kobietą o zdrowiu – mówi Jakub Popławski.

W celu podkreślenia znaczenia wsparcia mężczyzn, co roku w ramach kampanii przygotowywany jest kalendarz „BreastFit – Power of Community" z udziałem crossfitowców. Tegoroczna edycja kalendarza powstaje z udziałem m.in. Daniela Józka Qczaja, Bronisława Olenkowicza, Michała Karmowskiego i Michała Bądźmierowskiego, czyli instagramowego Modnego Taty.

– W tym roku postawiliśmy pierwszy raz na zdjęcia wspólnie z kobietami. Zaangażowaliśmy do naszego projektu koła gospodyń wiejskich z różnych regionów Polski. Zdjęcia przedstawiają kobietę i mężczyznę, którzy jednoczą się w jednym celu i to wszystko w sielskim, wiejskim klimacie, w miejscach, gdzie wiedza o profilaktyce raka piersi jest szczególnie ważna – opowiada producent kalendarza BreastFit. ■

Newseria

Przechowujmy prawidłowo leki

Nieprawidłowe przechowywanie leków może ograniczyć ich skuteczność – przypomina farmaceuta dr hab. Artur Beberok ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Zwłaszcza podczas upałów trzeba pamiętać o właściwej temperaturze przechowywania.

Fot. pixabay.com

Studentki Wydziału Nauk Farmaceutycznych Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Sosnowcu: Weronika Nogaj, Iga Hasiak i Marta Gwóźdź, działające w Kole Naukowym przy Katedrze Chemii i Analizy Leków pod opieką dr hab. Artura Beberoka przeprowadziły badanie, pozwalające sprawdzić wiedzę pacjentów na ten temat. Okazało się, że wiele osób nie przestrzega zasad prawidłowego przechowywania leków w swoich domach, a jedynie 40 proc. ankietowanych zawsze sprawdza wygląd i konsystencję leku przed jego zastosowaniem.

– Bardzo ważne jest, aby każdy pacjent miał świadomość, jak groźne dla zdrowia i życia skutki może nieść za sobą niewłaściwe przechowywanie środków leczniczych. Może bowiem powodować brak osiągnięcia efektu terapeutycznego, a w najgorszym przypadku doprowadzić do zmniejszenia bezpieczeństwa farmakoterapii – podkreślił Artur Beberok. W leku niewłaściwie przechowywanym mogą pojawić się zmiany, które jesteśmy w stanie zauważyć sami, jak np. zmiana w barwie i konsystencji. Dlatego niezmiernie ważne jest, aby przed zaaplikowaniem syropu, tabletek czy czopków sprawdzić ich wygląd. Jeśli różni się od swojej pierwotnej postaci, stosowanie preparatu jest zabronione.

– Jedną z podstawowych zasad, pozwalających prawidłowo przechowywać leki w warunkach domowych jest odpowiednia interpretacja wskazań producenta, dotycząca miejsca i temperatury – przypomina dr hab. Beberok. Na opakowaniach produktów leczniczych znajdują się następujące zalecenia: „przechowywać w temperaturze pokojowej" – co oznacza zakres temperaturowy 15-25 stopni C (najczęściej spotykany); „przechowywać w chłodnym miejscu", czyli jest to zakres 5-15 stopni C; „przechowywać w lodówce", tj. 2-8 stopni C. Warto też zwrócić uwagę na warunki panujące w pomieszczeniu, w którym przechowuje się leki. Należy umieszczać je w szafkach, które nie są narażone na promienie słoneczne oraz na wilgotność, zatem lepiej niż w kuchni czy łazience, na domową apteczkę przeznaczyć szafkę w pokoju.

– Kolejną bardzo ważną zasadą, o której musimy pamiętać przed zażyciem każdego leku, jest sprawdzanie jego terminu ważności określonego i nadrukowanego na opakowaniu przez producenta – tłumaczy Weronika Nogaj.

– Nie wolno przyjmować produktów leczniczych po upływie tego czasu, ponieważ może to prowadzić do negatywnych skutków dla zdrowia i życia pacjenta. Zaskakujący jest fakt, że aż 30 proc. ankietowanych przyjmuje leki po upływie terminu ważności. Ponadto, w przypadku niektórych postaci leków, np. kropli do oczu, powinniśmy wyjątkowo przestrzegać zasad, dotyczących terminu przydatności do użycia zawartego w ulotce. Wynika to z faktu, że podawane do oczu muszą być jałowe, czyli pozbawione drobnoustrojów chorobotwórczych – dodaje Iga Hasiak. Należy więc sprawdzać termin ważności nadrukowany na opakowaniu, a także czytać ulotki dołączone do środków leczniczych. Leków przeterminowanych nie należy wyrzucać do kosza – lepiej zanieść je do apteki, która przekaże je odpowiednim instytucjom, posiadającym właściwe procedury niszczenia leków niezdatnych do spożycia. ■

Anna Gumułka , PAP – Nauka w Polsce,

Dlaczego Mateusz nie może nawet rzucić się z balkonu

JUSTYNA GACH

Nie piłem, nie paliłem, nie „brałem". Jeśli już byłem odurzony to poczuciem wolności, które daje jazda na motocyklu. Tej wolności zaznałem zaledwie przez 200 metrów. „Wyłożyłem się" na najbliższym zakręcie... Spadając z motocykla uszkodziłem kręgosłup na odcinku piersiowym i doznałem paraliżu obu nóg. „Przecież ja kiedyś wstanę i pójdę" – myślałem leżąc w szpitalach i ośrodkach rehabilitacyjnych. A poprawy żadnej nie było. Obraziłem się na życie. Mama ubrała, mama umyła, mama podprowadziła wózek, mama wszystko pod nos podstawiła. A ja na wózku nawet na balkon nie mogłem wyjechać, żeby z niego wyskoczyć... Dziś swoją historię opowiada Mateusz.

Zaczęło się od tego, że kupiłem motocykl

Nie byłem jakimś wielkim fanem tych maszyn. Ot, taka młodzieńcza fanaberia. Tak jak szkoła średnia, którą wybrałem. Wyuczyłem się na kucharza małej gastronomii, ale pracy w tym zawodzie nawet nie zamierzałem szukać. Tamtego, najważniejszego dla mnie sierpnia 2018 roku, byłem zwykłym 26-letnim chłopakiem, który pracował w fabryce mebli, wyjeżdżał czasem za granicę, żeby dorobić, a mieszkał razem z matką w miejscowości Oleszyce na Podkarpaciu na II piętrze bloku bez windy – co jest ważne dla późniejszych wydarzeń.

Nie byłem pod wpływem

Nie piłem, nie paliłem, nie „brałem". Jeśli już byłem odurzony, to pędem powietrza i poczuciem wolności, które daje jazda na motocyklu. Tej wolności zaznałem tamtego dnia zaledwie przez 200, może 300 metrów. Wsiadłem na motocykl, wyjechałem sprzed domu i ... „wyłożyłem się" na najbliższym zakręcie. Do dziś nie wiem i już się nie dowiem, dlaczego wtedy straciłem panowanie nad maszyną.

Wypadku nie pamiętam

Ludzie opowiadali, że ktoś wezwał pogotowie ratunkowe, że przewieźli mnie karetką na pobliski stadion, bo tylko tam mógł wylądować helikopter ratowniczy, który zabrał mnie do szpitala w Rzeszowie. Tam, po czterech dniach odzyskałem wprawdzie przytomność, ale nie dawne życie. Spadając z motocykla uszkodziłem kręgosłup na odcinku piersiowym i doznałem paraliżu obu nóg.

„Przecież kiedyś wstanę i pójdę"

Tak myślałem leżąc najpierw w łóżkach szpitalnych oddziałów, a potem ćwicząc w kolejnych ośrodkach rehabilitacyjnych. Głęboko wierzyłem, że po tych wszystkich kuracjach wstanę z wózka inwalidzkiego, złożę go i oddam, bo już nie będzie mi potrzebny. Łapałem się więc każdej przysłowiowej deski ratunku. Na rehabilitację, szukanie nowych metod leczenia, wydawałem wszystkie pieniądze jakie miałem. Przeszedłem nawet zabieg przeszczepu komórek macierzystych. A poprawy żadnej nie było...

Obraziłem się na życie

„Deski ratunkowe" i pieniądze się skończyły, a mnie przywieźli z powrotem do mieszkania na II piętrze bloku bez windy. Każdy dzień wyglądał tak samo: spanie, jedzenie, toaleta, oglądanie telewizji. Mama ubrała, mama umyła, mama podprowadziła wózek, mama wszystko pod nos podstawiła. A ja nawet na wózku na balkon nie mogłem wjechać żeby z niego wyskoczyć, bo próg był za duży, a co dopiero wydostać się z mieszkania. Gapiłem się więc z daleka na świat za oknem i myślałem, że takie życie to nie życie, więc po co je ciągnąć...?

Iskrę nadziei rozpalił na nowo post na Facebook-u

Trafiłem na profil konińskiej Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej i znalazłem informację o tzw. mieszkaniach treningowych dla osób, które nagle stały się niepełnosprawne. „Jest szansa, żeby w końcu wydostać się z tych czterech ścian" – pomyślałem wpatrując się w zdjęcia i czytając wpisy. Szybko wysłałem formularz rekrutacyjny. Potem było jeszcze szybciej. Telefon z Fundacji, rozmowa on-line z jej szefową i instruktorem niezależnego życia, a po dziewięciu dniach byłem już w Koninie.

Zęby mnie bolały od zaciskania

Bo każdej, najmniejszej, codziennej czynności w sypialni, kuchni, łazience, na schodach, w pomieszczeniach i na zewnętrz, które kiedyś wykonywałem machinalnie, bez zastanawiania, teraz uczyłem się od początku. I nikt tam się ze mną nie „cackał". Wiecie, że po kilku dniach wypuścili mnie samego w miasto. Musiałem sam wsiąść do autobusu, dojechać w wyznaczone miejsce i wysiąść z niego. Nie wiedziałem, że za mną jedzie asystent i mnie asekuruje. A potem wrzucili mnie na jeszcze głębszą wodę – do mieszkania treningowego, w którym asystent był tylko przez kilka godzin.

Fot. nadesłana

Zajęcia za zajęciami....

... dzień za dniem, tygodnie za tygodniami – nabierałem coraz większej sprawności manualnej i samodzielności. Jedne nauki przychodziły z trudem, inne jakby mimochodem – uświadamiałem sobie, że coś potrafię zrobić, gdy inni zwrócili na to uwagę. Do domu pojechałem dopiero na Boże Narodzenie. I znowu utknąłem w bloku, i znowu szczęśliwa mama zaczęła mnie we wszystkim wyręczać. A mnie się spodobało, że to wszystko to ja już robię sam. I taka we mnie myśl zakiełkowała, żeby wrócić do Konina. Ba! Łatwiej postanowić, niż zrobić...

Problemy piętrzyły się

Bo w Koninie ani nie byłem zameldowany, ani nie miałem mieszkania, ani pracy. A do tego jeszcze wybuchła pandemia Covid-19, więc musiałem opuścić fundacyjne mieszkanie treningowe. Uparłem się jednak, że w Koninie zostanę. Po wielu perypetiach, wspólnie z koleżanką, znaleźliśmy mieszkanie, do którego mogliśmy się swobodnie dostać na wózkach. Zostałem wolontariuszem Fundacji, potem ukończyłem kurs dla instruktorów niezależnego życia. Teraz jestem stażystą Fundacji i wierzę, że będę w niej dalej pracować.

Wypadałoby teraz rodzinę założyć

Tak sobie planuję po cichu. No bo skoro i samodzielny już jestem, i mieszkać mam gdzie, i samochodem własnym jeżdżę i nadzieje poważne na stałą pracę mam... A to wszystko osiągnąłem w niecałe 3 lata od wypadku. Teraz pomagam innym. Żeby na życie się nie obrażali, tylko brali z niego garściami jak najwięcej. A czy to będą robili na stojąco, czy na siedząco – to nie ważne. Ważne, aby mieli gdzie się tego nauczyć. Dlatego pomóż i zbuduj z nami Osadę Janaszkowo. ■

Mateusz Zając (29 lat, Oleszyce – Konin)

Miasto Kraków we współpracy z Ośrodkiem Doskonalenia Techniki Jazdy „Moto Park Kraków" i Małopolską Wojewódzką Radą Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego w ramach programu „Bezpieczny Kraków" rozpoczyna autorski projekt „Pomarańczowa kropka", skierowany do motocyklistów. Projekt polega na bezpłatnej dystrybucji kart medycznych, które po wypełnieniu należy umieścić w poszyciu kasku motocyklowego. Do karty dołączona jest naklejka pomarańczowej kropki wykonana z materiału odpornego na uszkodzenia i wilgoć, sygnalizująca umiejscowienie karty medycznej. Dzięki temu, służby ratownicze już na miejscu wypadku wyposażone są w niezbędne informacje pomagające ratować życie. Karty zostały skonsultowane z medykami i motocyklistami, aby nie zabrakło na nich żadnych istotnych danych. Wypełniając ją należy zwrócić szczególną uwagę na rubrykę „inne ważne informacje" gdzie wpisujemy m.in. choroby przewlekłe, rodzaje alergii czy przyjmowane leki. Ta niezwykle ważna rubryka pomoże ratownikom na wdrożenie odpowiedniej procedury udzielania pomocy.

Gdzie umieścić pomarańczową kropkę i kartę?

Kropka powinna zostać naklejona na kasku, najlepiej na wysokości dolnej części ucha, to właśnie tam według ekspertów jest najmniej narażona na uszkodzenie. Kartę natomiast umieszczamy bezpośrednio pod kropką, poniżej zagięcia kasku, tak aby dołączony do niej sznureczek wystawał poza kask umożliwiając służbom szybkie i sprawne wyciągnięcie bez konieczności ściągania kasku.

Uwaga! Ponieważ, karta wypełniona jest danymi personalnymi właściciela kasku, w sytuacji jego pożyczenia innej osobie należy pamiętać o zamianie na kartę osoby użyczającej kask. ■

Inf. prasowa

KRAKOW 2021
EUROPEAN AMPUTEE FOOTBALL CHAMPIONSHIP

12-19 WRZEŚNIA 2021

MISTRZOSTWA EUROPY AMP FUTBOL KRAKÓW 2021

EAFF | EUROPEAN AMPUTEE FOOTBALL FEDERATION | RESPECT | AMP FUTBOL | Kraków

TERMINARZ

12.09.2021 18:00
Stadion Cracovii
Polska
Ukraina

14.09.2021 18:00
Stadion Prądniczanki
Polska
Izrael

15.09.2021 18:00
Stadion Prądniczanki
Polska
Hiszpania

ĆWIERĆFINAŁY — 17.09.2021

11:00 13:00 15:00
Stadion Garbarnii

17:00
Stadion Prądniczanki

PÓŁFINAŁY — 18.09.2021

15:00 17:30
Stadion Cracovii

MECZ O 3. MIEJSCE — 19.09.2021

17:30
Stadion Cracovii

FINAŁ — 19.09.2021

20:00
Stadion Cracovii

SPONSOR GŁÓWNY MISTRZOSTW: Energa | GRUPA ORLEN

SPONSORZY: PZU, forBET ZAKŁADY BUKMACHERSKIE

PROJEKT WSPÓŁFINANSUJĄ: Ministerstwo Kultury Dziedzictwa Narodowego i Sportu, 30 PFRON

PARTNERZY: PZPN, MAŁOPOLSKA, RL9 coffee, OSHEE