



Bo wiek, to tylko liczba



**Czy mogłam
nazwać się mamą?**

więcej s. 10



**Deinstytucjonalizacja?
– nie tak szybko**

więcej s. 14



**Dom jest tam,
gdzie twoje serce**

więcej s. 22

Marzenia można realizować na emeryturze

Bloggerka, stylistka, autorka tekstów o modzie, modelka, aktorka-statystka w wielu serialach i reklamach. A wszystko to zaczęła realizować dopiero... na emeryturze. Wcześniej była księgową, ale w jej głowie wciąż tliły się marzenia o zajmowaniu się modą i stylizacjami. O swojej zmianie mówi tak: „Szukałam sposobu na jesień życia, znalazłam wiosną możliwości”. Poznajcie jej historię.

Patrząc na zdjęcia Hanny Piekarskiej, niejedna znacznie młodsza kobieta może jej pozazdrościć. Nie tylko kobiecego piękna, które bije z każdego zdjęcia. Nie tylko wyjątkowego stylu, który widać na pierwszy rzut oka. Ale także, a może przede wszystkim, pewności siebie i poczucia własnej wartości.

– To był proces, nie było tak od samego początku. Zazwyczaj byłam dla siebie bardzo krytyczna i nigdy nie byłam do końca zadowolona ze swojego wyglądu, miałam kompleksy – przyznaje Hanna Piekarska. – Z wiekiem zaczęłam rozumieć, że nie jestem ani taka brzydka, ani taka niezgrabna, a dodatkowo mogę inspirować innych i też ich dowartościować – dodaje.

Zaczął się na emeryturze. Po ukończeniu 55 lat i zamknięciu etapu zawodowej pracy Hanna zaczęła szukać sposobu na wypełnienie wolnego czasu. Znalazła informację o castingu do serialu „Komisarz Alex”, zapisała się do łódzkiej agencji, potem do następnych, także w Warszawie, i... zaczęła statystować i występować w reklamach.

– Wcześniej byłam raczej nieśmiała, ale na planie trzeba było się otworzyć w obecności nawet kilkunastu osób. Powoli oswajałam się z pracą przed kamerą i aparatem, ale też z samą sobą – wspomina Hanna. – Zrozumiałam, że będzie mi łatwiej, jeśli odważę się najpierw na pojedyncze epizody.

Następnym krokiem był udział w konkursie Miss po 50-tce, a potem pojawiły się propozycje modelingu, sesje fotograficzne i udział w Fashion Week.

– Odzież dla kobiet 50 plus powinny



Fot. Modelki 50 plus blog / FB

pokazywać kobiety 50 plus – podkreśla Hanna. – Jesteśmy dużą grupą jako konsumentki. Mamy czas, żeby chodzić po sklepach, wybierać ubrania i po prostu dbać o siebie.

Na fali tych wszystkich działań Hanna Piekarska postanowiła założyć bloga i podpowiadać kobietom, jak stylowo ubierać się po 50-tce. Ma swój profil na Facebooku Modelki 50 Plus blog, na którym zamieszcza nie tylko nowe stylizacje czy porady, ale także stara się aktywizować innych seniorów, pomaga im w ten sposób wychodzić, z ukrycia.

– Wiele osób nie chce się wychylać, boją się tego, co ludzie powiedzą, wsty-

dzą się prosić o pomoc i tego, że czegoś nie wiedzą czy nie umieją – przyznaje Hanna Piekarska. – Mnie dzieci motywowały do tego, żebym nauczyła się korzystać z komputera i smartfona. Teraz bez problemu załatwiam wiele spraw na telefonie, na przykład jadąc pociągami. I staram się motywować do tego innych, by nie zostawali w domach, by chodzili do teatru, na uniwersytet III wieku, by próbowali podzielić się swoją pasją. To sprawia, że przekształcamy naszą jesień życia w wiosną możliwości – dodaje. ■

UM Łódź

REDAKCJA:

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

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

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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



**ZADZWOŃ
DO NAS**

Jesteś świadkiem
ciekawego wydarzenia?
Coś Cię bulwersuje,
smuci bądź cieszy?

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

(55) 232 69 35

Napisz!

✉ redakcja@razemztoba.pl

DRUK:

PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: Pexels
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 (PSP). Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

WARTO PRZECZYTAĆ

- 2 Marzenia można realizować na emeryturze
- 10 Czy mogłam nazwać się mamą?
- 16 Pandemia zwiększyła zaangażowanie Polaków w wolontariat
- 18 Na świecie jest prawie 240 mln dzieci z niepełnosprawnościami
- 24 Polska aplikacja ułatwi niewidomym przemieszczanie się
- 31 Głusi w preselekcjach do Eurowizji. Po raz pierwszy na świecie
- 33 Sztuka w wersji cyfrowej
- 34 Będą kary za niewłaściwe oznaczanie żywności „bio” i „eko”
- 35 Emeryci i renciści mogą dorobić więcej
- 36 Seniorze, jak chronić swoje dane osobowe w sieci?
- 40 Róża Kozakowska sportowcem roku
- 42 Czesi z kompletem zwycięstw

ELBLĄG

- 20 Elbląskie Targi Seniora za nami
- 21 Hulajnogi nie będą już stanowiły zagrożenia dla OzN
- 22 Dom jest tam, gdzie twoje serce
- 23 MotoMikołaje rozdawały prezenty

W REGIONIE

- 26 „Dobre miejsce” w Gdyni
- 27 Rodzicu – kochaj, akceptuj, nie krzywdź!
- 28 Powstał Ośrodek Testów i Wsparcia
- 29 W Grudziądzu powstanie Centrum Aktywności Społecznej



Z PASJĄ NA WÓZKU

5 Dialog Różnorodności



Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

6 Dłuższe wakacje



ŚWIAT TERESY

12 DPS – alternatywa dla ZOŁ czy miejsce spokojnej starości



6 grudnia w wieku 84 lat zmarła działaczka społeczna Łucja Bagnowska. Była m. in. przewodniczącą komisji rewizyjnej Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych. Do końca życia była aktywną działaczką społeczną. Śp. Łucja jako matka niepełnosprawnego syna Michała była członkiem Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną. W ostatnich latach pełniła funkcję przewodniczącej komisji rewizyjnej Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych. Po przejściu na emeryturę działała w Kole Emerytów NSZZ Solidarność.



Jak już się rzekło, wiek, to tylko liczba. Ale czy w rzeczywistości wraz z upływem kolejnych lat nie pojawia się coś bardziej istotnego, niż kolejna cyfra? Doświadczenie, bo o nim mowa, już od kilku ładnych lat, stawiane jest ponad wykształceniem. Dziś, można być nie wiadomo jak wykształconym, ale to rynek bardzo szybko weryfikuje, czy za wiedzą idzie coś w parze. Czy aby nie mamy do czynienia z tym, nie jest to regułą choć zdecydowanie – moim zdaniem ten trend dziś dominuje, że człowiek mniej wykształcony bardziej poradzi sobie na rynku pracy niż osoba ze studiami, fakultetami i niezliczonymi szkoleniami, która oprócz teorii ma niewiele do zaoferowania.

Nie można oczywiście winić za taki stan rzeczy tylko tej osoby. Taki już mamy system edukacji, że nastawiony jest on na odtwórczość nie twórczość (zasada 3xZ. Dla niewtajemniczonych: zakuć, zdać, zapomnieć). Grzechem głównym jest ciągły bieg za realizacją celu, czyli podstawy programowej (coraz bardziej przeładowanej), nie ma tutaj miejsca na indywidualizm. Ewentualnie jak ktoś potrzebuje więcej czasu na zrozumienie, wykupi korepetycje lub dostanie gorszą ocenę. Każdy z nas chyba doskonale pamięta, że w szkole nie ma przedmiotów mniej ważnych – wszyscy mają być najlepsi we wszystkim od wychowania fizycznego po religię.

Nie jest też jednak tak, że tego doświadczenia nie ma kiedy zdobywać. Czasy mamy takie, że wystarczy odrobina samodyscypliny i chęci, a małymi krokami można wypracowywać sobie doświadczenie w tym, czym chcielibyśmy się zajmować w przyszłości. Z początku nie przyniesie to korzyści żadnych (ale chyba też nie o to powinno nam w tej konkretniej chwili chodzić), ale w perspektywie czasu, taka decyzja może okazać się na miarę złota. Dziś już mało kto, ma czas na szkolenie pracownika i z pewnością w drodze

rekrutacji wybierze się tego, który dość szybko się zaaklimatyzuje na wybranym stanowisku a nie tego, który będzie miał imponujące CV w dziale wykształcenie.

Wróćmy jednak do tego doświadczenia od którego rozpoczynałem ten tekst. Mijają kolejne lata i każdy z nas ma za sobą dni, tygodnie i miesiące, a wraz z nimi wiele obserwacji, które człowiek starszy zgromadził, a także wiele różnorodnych doświadczeń, które umożliwiają mu podejmować właściwe decyzje. Taka osoba posiada lepsze umiejętności interpersonalne, ma bardziej rozwiniętą inteligencję emocjonalną, bogatszy system skojarzeń, lepiej umie odczytywać sygnały pozawerbalne (takie jak np. mowa ciała). Chyba każdy w pewnym momencie życia zdaje sobie sprawę, że niektóre słowa, docierają do niego dopiero po wielu latach. Weźmy chociażby przykład tego, że będąc dziećmi czy w wieku młodzieńczym zupełnie inaczej rozumiemy to, co się do nas mówi, aniżeli kilka ładnych lat później.

Dlatego warto już od najmłodszych lat brać przykład z osób starszych, rozmawiać z nimi, wsłuchiwać się w to co mają do powiedzenia, korzystać z ich rad. Szczególnie, że seniorzy są dziś w miejscu, do którego my młodzi dopiero zmierzamy. Nasza mądrość powinna podpowiadać nam, byśmy korzystali z tego drogowskazu i księgi pełnej wspomnień, historycznych opowieści i różnorodnych rad, by uniknąć błędów, które już raz ktoś popełnił. Oczywiście, z tą mądrością to różnie bywa. Trzeba też brać poprawkę na to, że przez te wszystkie lata jakie dzielą seniorów od młodych bardzo wiele się zmieniło. Zawsze jednak powtarzam, że choć żyjemy – wydawać by się mogło, w znacznie lepszych czasach niż nasi dziadkowie, to zagrożenia z jakimi przychodzi nam się mierzyć lub przyjdzie w najbliższych latach są podobne, a receptą na ich uniknięcie może być to, co mają nam do przekazania, czasami między wierszami a czasami dosłownie, osoby starsze. Trzeba tylko chcieć, a nie być bezgranicznie przekonanym o swojej nieomyślności.

Doskonale pamiętam jak rozpoczynałem swoją przygodę z „Razem z Tobą” na stanowisku redaktora naczelnego. Ostatnio przejrzałem niemal wszystkie numery na przestrzeni tych dziewięciu lat od kiedy nim jestem. I przyznać muszę, że dziś mając te lata za sobą, ciężko mi się patrzy na numery i wprowadzane w nich zmiany. Ale o szczegółach napiszę w kolejnym numerze.

To ostatni numer pod szyldem 2021 i ostatni przed wkroczeniem w 25. rok działalności redakcji. Życzę Państwu, by te nadchodzące miesiące przyniosły same dobre chwile oraz dały nam siłę do realizacji swoich planów i marzeń.

Rafat Sutek



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



Fot. Paweł Borowiecki

Dialog różnorodności

XLiceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi im. S. Konarskiego w Radomiu jest szkołą wyjątkową, bowiem jest to jedyne na Mazowszu w pełni integracyjne liceum. Oznacza to, że wszystkie klasy w tej placówce są integracyjne. Liczą maksymalnie do 20 uczniów. W każdej z nich uczy się 15 osób pełnosprawnych oraz 5 uczniów z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Na lekcjach obecnych jest dwóch nauczycieli – prowadzący oraz wspomagający.

3 grudnia obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnością. Z tej okazji w X Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Integracyjnymi im. S. Konarskiego w Radomiu odbyły się bardzo ciekawe wydarzenia.

Na początek wystąpił Zespół Bez Barrier pod kierownictwem pana Tadeusza Krzyczkowskiego - nauczyciela sekcji perkusji z Młodzieżowego Domu Kultury w Radomiu. W zespole grają i śpiewają osoby zarówno pełnosprawne, jak i z niepełnosprawnościami. Jednym z jego członków jest nasz absolwent Kacper Jóźwiak, grający na instrumentach klawiszowych. Zespół przedstawił recital składający się ze znanych piosenek polskich i zagranicznych wykonawców.

Po wspaniałym występie muzycznym nastąpił Dialog Różnorodności. Licealiści mieli okazję porozmawiać z czwórką zaproszonych gości z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Rozmowy odbywały się na zasadach żywej biblioteki. Zaproszonymi gośćmi byli:

- Katarzyna Dinst mieszka w Warszawie, jest osobą z niskorosłością. Działa na rzecz osób z niepełnosprawnością i prowadzi swój kanał na YouTube pt. „Kasia Działa”. W wolnym czasie lubi czytać książki, gotować, podróżować. Opowiadała o tym jak się żyje osobie mającej 141 cm wzrostu, a także o przełamywaniu stereotypów i przekra-

czaniu granic swoich możliwości.

- Paulina Narożnik jest radomianką, która od urodzenia porusza się na wózku. Zawsze uśmiechnięta i pozytywnie nastawiona do życia. Pracuje w Stowarzyszeniu Budujemy Przystań w Radomiu. Opowiadała o swoim życiu, pasjach i udziale w wyborach Miss Polski na Wózku 2016, w których dotarła do samego finału.

- Rafał Bojarski również od urodzenia porusza się na wózku. Ukończył studia prawnicze na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu. Udziela się w wielu projektach społecznych. Obecnie pracuje w Stowarzyszeniu Pomocy Niepełnosprawnym „Do Celu” im. Św. Brata Alberta w Radomiu. Odpowiadał na pytania związane ze studiami prawniczymi, pracą prawnika i działalnością w stowarzyszeniu.

- Jan Szymczak to radomianin grający w koszykówkę na wózkach. Jest reprezentantem Polski U-22. Na co dzień występuje w drużynie KS Pactum Scyzory Kielce. Opowiadał o swojej ulubionej dyscyplinie, karierze i sukcesach sportowych.

Integracja to niewątpliwie nasza główna idea, która wyróżnia nas na tle innych liceów. Pomysł ten został zapoczątkowany w naszej szkole prawie 20 lat temu. Przed pandemią koronawirusa często zapraszaliśmy do naszej szkoły osoby z różnymi niepełnosprawnościami, które dzieliły się z uczniami swoimi zainteresowaniami i opowiadali o swoich aktywnościach. Każde takie spotkanie jest dla młodzieży bardzo inspirujące, ponieważ pokazuje, że wiele trudności da się pokonać. Pomimo niepełnosprawności można być aktywnym człowiekiem i robić wiele ciekawych rzeczy. W tym roku nazwaliśmy nasze spotkania Dialogiem Różnorodności. Mamy nadzieję, że zagości w naszym liceum na kolejne lata. Serdecznie dziękujemy naszym gościom za udział w spotkaniu. ■



ILONA I DAMIAN NOWACCY są rodzicami niepełnosprawnej Julki z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD). Na łamach „Razem z Tobą” opisują swoje chwile radości, z wątplenia oraz dzielą się licznymi doświadczeniami i spostrzeżeniami, wynikającymi z wychowywania niepełnosprawnego dziecka.

Dłuższe wakacje

P przedłużyliśmy sobie lato w tym roku. Niespodziewanie dosyć, bo z Hiszpania w grudniu przywitała nas słońcem, słońcem i jeszcze raz słońcem. Nie tylko ominął nas pierwszy atak siarczystego mrozu, ale zyskaliśmy dwa tygodnie lata, w pełni tego słowa znaczeniu. Decyzja zapadła szybko, praktycznie z dnia na dzień zaplanowaliśmy, spakowaliśmy się i poleciliśmy.

Proste. Okazuje się, że jednak nie takie proste i nie jest tak łatwo z tym podróżowaniem, tzn. dla nas jest. Ale wiem, że nie dla wszystkich. Nie będę opisywać procedur, asyst, dokumentów do wypełnienia, rzeczy do zrobienia przed wylotem i w jego trakcie. To już pisałam w którymś z poprzednich artykułów. Nie będę się powtarzać. To, co chcę powtórzyć to to, że warto latać i warto korzystać z udogodnień, bo po to są. Piszę to w samolocie, wracając z chyba siódmej już podróży do Hiszpanii. Latamy dużo i latamy z Julą. Nie chwaleb się tym ot tak, bo wiem że zaraz usłyszę „matko znowu polecili... Latają i latają...”. Piszę bo myślę, że skoro o tym, czy polecimy decyduje jedynie cena biletu i bardzo korzystna poza sezonem cena pobytu na miejscu tzn., że jednak wszystko pozostałe, jest tylko po prostu narzędziem do osiągnięcia celu. Rozważmy alternatywy, bo umówmy się, pierwsza wyprawa z Julą do Hiszpanii samochodem, byłaby zapewne ostatnią. Kilkanaście godzin w samochodzie, noclegi po drodze (bo jak inaczej) i ze cztery dni wyjęte z wyjazdu na dojazd i przyjazd – to nie dla nas. Latamy więc. Kolejny i kolejny raz, oswojeni ze wszystkim, co nas po drodze spotyka. I dlatego może łatwo mi mówić że jest łatwo (powtórzenie celowe), bo tylko to, czego nie znamy nas przeraża. Ale my też kiedyś zaczęliśmy, też kiedyś przechodziliśmy przez wszystko pierwszy raz. Wtedy na początku, do Anglii, do rodziców, Julia była malutka i można ją było sobie wziąć pod pachę i wejść z nią po schodach do samolotu. A i tak wszystko zdawało nam się takie trudne, bo nowe. Od tamtego czasu minęło już kilkanaście lat,



Fot. Ilona i Damian Nowaccy

przez które i wózek i Julia na tyle urosła, że nie podejmujemy się już wchodzenia z nią pod pachę gdziekolwiek, a do latania potrzebna nam jest konkretna pomoc, tzw. asysta. Jest popyt, jest podaż. Lotniska mają osobne działy i całe zastępy ludzi i infrastruktury abyśmy nawet niskim kosztem, bo latamy tanimi liniami, mogli spokojnie planować kolejne podróże. My podróż dzielimy na etapy, po każdym z nich mówimy sobie – zaliczone, teraz następny. Jedne lubimy mniej, inne bardziej, ale każdy przybliża nas do celu. I każdy jest niezbędny,

więc nie ma dyskusji. Nie bójcie się więc kochani, nie ma czego. Nie jest łatwo z tą naszą córeczką, ale nie ze względu na jej oporny charakter oczywiście, (choć trochę też), ale na niepełnosprawność. Jednak poważną. Zauważyłam, że tym nam jest łatwiej i tym chętniej wybieramy się w kolejną podróż, im Julia znosi te podróże lepiej. A muszę przyznać, że w tym temacie nastąpiła spora zmiana. Ogromnym dla nas postępem jest fakt, że ani loty, ani samoloty, ani odgłos silnika, czy tłumy na lotniskach, Juli już nie niepokoją.

Początki były trudne. Dla nas były, co dopiero dla Juli, która nie bardzo umiała połączyć w całość co się tu dzieje: wyciągając z łóżka, gdzieś wioząc, wielkie maszyny, głośno, pełno ludzi... Płakała na początku. Ale z lotu na lot coraz mniej i z większym spokojem wszystko znosiła. Obecnie uśmiecha się szeroko do kontrolujących ją (zawsze na kontroli osobistej w wózku), strażników i strażniczek granicznych, do panów i pań, którzy, w ramach asysty, są przydzieleni do pomocy przy odprawach i bagażach. Winda – luz, przyjeżdża, zabiera, jedzie do samolotu. Normalka. Widać że Julia czuje się swobodnie. Odpukać.

A jak ona czuje się swobodnie, to my też spokojniejsi, wiadomo. Oczywiście że to nie luz blues, to zawsze stres i niepokój, ale o niebo już mniejszy. Już bez okropnych bólów głowy i rozstrojów żołądka dzień, lub nawet dwa dni przed lotem. Bez wielkiego „nigdy więcej” kiedy już udało się wrócić bezpiecznie do domu. Nie. Chciałam więc naprawdę zachęcić. Nie mamy z Julą łatwo trzeba ją nosić, jest wózek którego trzeba pilnować, ogarniać bagaże, im jest większa tym jednak trudniej. Ale tym bardziej póki mamy siłę póki nam się chce i póki możemy, to korzystajmy. Bo w końcu będzie za trudno. Choć na razie, nie możliwości ze strony lotnisk i linii lotniczych ani nawet to, jak my się ogarniemy z Julą, ale to jak ona to znosi, jest dla nas wyznacznikiem jakości podróży. I według tego kryterium będziemy planować kolejne. Jeżeli macie jakieś pytania, wątpliwości, obawy, dajcie znać redakcji, chętnie pomożę. Bo ja też wolę zapytać kogoś kto już przez to przechodził. ■

Koniec roku skłania do refleksji...

Pandemia nie ustępuje i żyjemy w dynamicznie zmieniającym się otoczeniu. Ważne jest, aby w tym szczególnym okresie znaleźć chwilę na podsumowanie i przemyślenia, a także refleksję na temat życia.

Według naukowców czas jest bardziej wartościowy niż pieniądz. Zasadne w takim razie staje się w tym kontekście, w obliczu dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości, zadanie sobie pytań: Czy naprawdę we właściwy sposób cenimy czas? Czy osoby mające największą ilość zer na koncie są najbardziej bogate? I wreszcie – jak bogaty jest człowiek, który ciągle pracuje, a nie ma go na to, by cieszyć się życiem? Znalezienie odpowiedzi na to pytanie nie należy do najłatwiejszych. Jednak każdy kończący się w naszym życiu okres, bądź jak obecnie – zakończenie kolejnego roku, jest dobrą okazją do tego, by zwolnić i zastanowić się nad tym, co dzieje się dookoła nas i z nami samymi:

– Aby pomóc w rozwikłaniu tych kwestii, musimy stać się własnym doradcą inwestycyjnym i zadać sobie pytania: Czego chcemy od życia? W jaki sposób możemy sprawić, by nasz czas miał sens i znaczenie? Życie polega na podejmowaniu decyzji, tych ważnych i mniej istotnych. Są decyzje, które podjęliśmy i takie, od których podjęcia się powstrzymaliśmy. Zanim jednak je podejmiemy, są one wewnętrznymi procesami myślowymi, które dopiero z czasem zostaną przekształcone w działanie – mówi Anna Rosiak, Ekspert WSB w Szczecinie w obszarze psychologii.

Zrozumieć swoje działania

Działania, które zostały zrealizowane, wywołują w nas pozytywne i negatywne konsekwencje, które generują różne emocje i poczucie szacunku do samego siebie. Kiedy oceniamy działania, jako pozytywne doświadczamy radości i dumy. Żal i smutek przeżywamy wtedy, gdy chcieliśmy coś zrobić i tego nie zrobiliśmy. Kiedy nie zrobiliśmy czegoś, co wywołało negatywne konsekwencje dla innych, czujemy się mądrzy i roztropni. Głupio i bezmyślnie czujemy się wtedy, kiedy zobaczymy, że działania, które podjęliśmy, nie przyniosły określonych rezultatów i należało się od nich powstrzymać. W jaki sposób podejmujemy konkretne działania, a z innych rezygnujemy? Przecież, każdy z nas chce być mądry i szczęśliwy, a nie czuć się głupio i rozpoczynać działania, których będzie żałował. Dlatego zrozumienie, procesów myślowych, które oddziałują na nasze decyzje, staje się bardzo istotne, ponieważ wpływa na nie coś innego, co jest w naszym umyśle, a czego jesteśmy nieświadomi. Jest to subiektywna perspektywa postrzegania czasu.

Czas na refleksję jest teraz

Zatrzymujemy się i w zadumie zastanawiamy nad naszym istnieniem. Nad tym co jest dla nas ważne, co się liczy, a czego nie chcemy doświadczać. Mówimy tu zarówno o pracy, relacjach, pieniądzu, samorealizacji, jak i sukcesach oraz porażkach.

– Warto jest znaleźć czas na tę refleksję z końcem każdego ważnego dla nas okresu. Nasze życie jest ulotne, i to nie jest tajemnicą. Jednak to, jakie tajemnice skrywane są w nas samych, musimy ocenić indywidualnie i otworzyć się na własne przemyślenia – dodaje Anna Rosiak. ■

Inf. prasowa

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

PRZECZYTAJ
WIĘCEJ TEKSTÓW
ILONY I DAMIANA
NOWACKICH



Powstał ośrodek wsparcia architektury dostępnej

Jego zadaniem będzie udzielanie podmiotom publicznym kompleksowej pomocy z zakresu uniwersalnego projektowania i dostosowania budynków do potrzeb wszystkich użytkowników. Liderem projektu jest Fundacja Aktywnej Rehabilitacji a Partnerami projektu są Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz ARQiteka Biuro Projektowe Marta Kulig.

– Inicjatywa jest dopełnieniem oferty, w której centralną rolę odgrywa Fundusz Dostępności. Z jego środków udzielono już 70 pożyczek o wartości blisko 25 mln zł. Efekty to 29 zrealizowanych inwestycji, zarówno w blokach mieszkalnych, jak i budynkach urzędów gmin, starostw powiatowych lub innych instytucji samorządowych. Z nowych wind, podjazdów, platform i innych udogodnień mogą już korzystać mieszkańcy m. in. Biłgoraju, Janowa, Nowej Starzyny i Mikołowa – tłumaczy Małgorzata Jarosińska-Jedynak, wiceminister funduszy i polityki regionalnej. – Dzięki ośrodkowi, mam nadzieję, że skłonność podmiotów publicznych do podejmowania działań inwestycyjnych związanych z dostępnością będzie rosła. Celem ośrodka jest bowiem stworzenie standardu kompleksowej usługi w zakresie dostępności architektonicznej – dodaje.

W ramach działań ośrodka planowane jest m. in. objęcie wsparciem doradczym i audytowym z zakresu dostępności architektonicznej i projektowania uniwersalnego 450 podmiotów publicznych, uruchomienie ogólnopolskiej infolinii, uruchomienie portalu wspierającego podmioty publiczne oraz przygotowanie raportu z realizacji wsparcia dla podmiotów publicznych z zakresu dostępności architektonicznej budynków i przestrzeni dla osób ze szczególnymi potrzebami oraz projektowania uniwersalnego. ■

MFIPR

„Kryształy Soli” rozdane

Laureatem tegorocznej nagrody „Kryształy Soli” w kategorii „Gospodarka i zrównoważony rozwój” zostało Przedsiębiorstwo Społeczne – Społeczna 21 Sp. z o.o. „Kryształy Soli” to ustanowiona w 2005 roku nagroda dla najlepszych organizacji pozarządowych w Małopolsce. Jej głównym celem jest wzmacnianie wizerunku trzeciego sektora, promocja działań najlepszych organizacji, popularyzacja „dobrych praktyk” oraz upowszechnianie najlepszych pomysłów. Nazwa Nagrody „Kryształy Soli” nawiązuje do wyrażenia „sól ziemi” oznaczającego ludzi cennych, wyjątkowych, godnych naśladowania, najbardziej wartościowe jednostki lub grupy ludzi w jakiejś społeczności. Nagrodę organizacja otrzymała „za bezcenny wkład w aktywizację społeczno-zawodową osób z niepełnosprawnościami, w szczególności osób z zespołem Downa, za pomoc w stawianiu pierwszych kroków na rynku pracy, a tym samym wkład w rozwój przedsiębiorczości społecznej. ■

pfron.org.pl

Otworzyli turystykę na potrzeby Głuchych



Fot. ZLOT

Zachodniomazurska Lokalna Organizacja Turystyczna (ZLOT) w Ostródzie jako pierwsza otworzyła branżę turystyczną na potrzeby niesłyszących turystów poprzez ciekawy projekt „Turystyka w mig”. ZLOT od dwóch lat realizuje szereg inicjatyw, poprzez które zachęca osoby Głuche do odwiedzania Mazur Zachodnich, a niesłyszących mieszkańców, do pełniejszego uczestnictwa w wydarzeniach w regionie. W tym roku powstał pierwszy w Polsce folder turystyczny, dostosowany do potrzeb osób niesłyszących. Dzięki zastosowaniu kodów QR odsyłających do umieszczonych w Internecie nagrań video w polskim języku migowym, możliwe jest zapoznanie się przez osoby głuche z opisem atrakcji regionu. Dzięki tej inicjatywie powstały także trzy filmy w języku migowym z ofertą Muzeum w Ostródzie, Muzeum Bitwy pod Grunwaldem oraz Lubawskiego Centrum Aktywności Społecznej. Dodatkowo w ramach innego projektu ZLOT pn. „Poznaj Mazury Zachodnie w mig”, 15 przedstawicieli branży turystycznej, w tym pracownicy informacji turystycznych, muzeów, przewodnicy, czy dostawcy usług ukończyli kurs polskiego języka migowego na poziomach A1 i A2. W trakcie szkoleń dla osób niesłyszących i branży turystycznej została opracowana karta pobytu w obiekcie noclegowym. Dzięki prostej tabeli wypełnionej podstawowymi pytaniami i infografikami, możliwe jest eliminowanie barier w porozumiewaniu się na linii recepcja hotelowa – niesłyszący gość. Z kolei w roku 2020 ZLOT stworzył pierwszy w Polsce spot promujący turystykę, w którym aktorami są osoby głuche i ich rodziny. Trzyminutowy filmik przedstawia prawdziwe emocje jakich na Mazurach Zachodnich mogą doświadczyć osoby Głuche oraz główne atrakcje regionu. Inicjatywa ta otrzymała aż trzy nagrody podczas Festiwalu FilmAt. Spot można obejrzeć w serwisie YouTube. Efektem działań ZLOT jest także zakładka z filmikami w języku migowym na stronie lokalnej organizacji turystycznej. Co istotne, w realizację każdego z tych działań ZLOT zaangażował osoby niesłyszące zamieszkujące Mazury Zachodnie. Dzięki szeroko zakrojonym działaniom polegającym na dostarczeniu informacji o atrakcjach w języku migowym, osoby głuche mogą brać udział w zwiedzaniu miasta z przewodnikiem, spływach kajakowych i wycieczkach po regionie. ■

funduszeuropejskie.gov.pl

Z koleją za pan brat



Fot. PKP Intercity

Osoby z niepełnosprawnościami coraz chętniej wybierają kolej. Tak wynika z obserwacji PKP Intercity. W pierwszych trzech kwartałach 2021 roku w podróż koleją wybrało się blisko 17 tys. pasażerów z niepełnosprawnościami. To o 84 proc. więcej niż w takim samym okresie ubiegłego roku.

W maju 2021 r. na tory wyjechały pierwsze wagony Combo. W ostatnich tygodniach PKP Intercity zakończyło odbiory ostatnich z 60 pojazdów. W najbliższym czasie PKP Intercity planuje dalsze wzmacnianie swojej floty pojazdami dostosowanymi do potrzeb pasażerów z niepełnosprawnościami. W wyniku realizowanych inwestycji, po 2023 roku wszystkie pociągi PKP Intercity będą miały wydzieloną przestrzeń dla osób poruszających się na wózkach. W perspektywie 2030 roku całość taboru przewoźnika będzie nowa lub zmodernizowana. W planowaniu podróży przez stale rosnącą grupę pasażerów z niepełnosprawnościami pomocny jest dedykowany dla nich numer telefonu: 42 205 45 31. Korzystając z niego podróżni mogą zgłosić przejazd osoby z niepełnosprawnością, wypełnić z pomocą konsultanta formularz zgłoszeniowy, otrzymać kompleksową informację, a także uzyskać pomoc w przypadku utrudnień w podróży. Szczegółowe informacje, w tym na temat ustawowych ulg oraz porady dotyczące organizacji przejazdu osób z niepełnosprawnością, dostępne są także na stronie PKP Intercity. Ważną funkcją jest wyszukiwarka z filtrem dostępności wagonu z platformą lub windą dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. O tym, czy wybrany skład jest dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami można również dowiedzieć się w kasie biletowej lub Centrum Obsługi Klienta. Oprócz przedsięwzięć taborowych i rozwiązań propasażerskich, spółka inwestuje też w rozwój kompetencji pracowników. W tym celu we współpracy z Fundacją „Integracja”, przeprowadzono specjalistyczne szkolenia dla personelu drużyn konduktorskich, obejmujące przygotowanie teoretyczne i część praktyczną. Ukończyło je około 1900 pracowników drużyn konduktorskich PKP Intercity. W zakresie ułatwienia korzystania z usług dla osób z niepełnosprawnościami i seniorów. ■

Intercity.pl

Debatują o asystencji osobistej



Fot. pixabay.com

Do końca stycznia rada ds. społecznych przygotuje założenia projektu o asystencji osobistej osób niepełnosprawnych. Projekt ustawy w tej sprawie ma zostać przygotowany i złożony przez Prezydenta Andrzeja Dudę w Sejmie przed wakacjami – poinformował kierujący radą dr hab. Marek Rymśa.

Asystencja osobista osób niepełnosprawnych była jednym z tematów ostatniego posiedzenia rady do spraw społecznych. Kierujący pracami gremium Doradca Prezydenta RP dr hab. Marek Rymśa powiedział, że do końca stycznia rada przygotuje założenia do projektu ustawy. Z kolei projekt ma powstać we współpracy z Ministerstwem Rodziny i Polityki Społecznej i z biurem ds. osób niepełnosprawnych przed wakacjami. Wtedy też – mówił – zostanie złożony w Sejmie przez Prezydenta Andrzeja Dudę.

Nadrzędnym celem projektowanego rozwiązania jest zagwarantowanie niepełnosprawnym niezależności, wolności osobistej, prawa do decydowania o sobie i możliwości brania udziału w życiu społecznym.

– Chcemy, by usługa asystencji osobistej była dostępna w sposób systemowy, żeby to było rozwiązanie, które nie jest uzależnione od tego, że jest jakiś program. Program może się skończyć, potem może być następny. Chcemy, żeby to było rozwiązanie systemowe, by na określonych warunkach ta usługa była dostępna w sposób długookresowy – podkreślił Marek Rymśa.

Doradca przekazał, że rada pracuje także nad założeniami do projektu mającego na celu przedłużenie aktywności zawodowej osób starszych. ■

PAP

Czy mogłam nazwać się mamą?

Myślałam, że będę chciała zachować tę historię tylko dla najbliższych, ale nie jestem w stanie. Patrząc na macierzyństwo, tematyczne social media, popadamy ze skrajności w skrajność. Od tego jak macierzyństwo może dać w kość po instagramową idyllę. Oczywiście, drogie mamy, jesteście super i macierzyństwo to z pewnością nie jest łatwa sprawa, ale nie zapominajmy o tym, czego w mediach nie ujrzycie na co dzień, choć dość często to się przydarza. Może spojrzycie z dystansem na jedno z tych gorszych dni, spędzone na przewijaniu, karmieniu, kąpaniu swoich dzieci w kółko i spaniu kiedy tylko jest możliwość.

ANITA CZAPIEWSKA

Niespełna dwa miesiące temu urodziłam cudowną córeczkę. Daliśmy jej na imię Nela. Niestety bardzo niespodziewanie zarówno dla lekarzy jak i dla nas – rodziców, zmarła 11 godzin po porodzie. Ogromny ból, poczucie straty a zarazem дума, że malutka tak dzielnie walczyła o to, by być z nami. Później przyszło poczucie winy, pustka, strach przed powrotem do domu i poczucie poniesionej porażki. Mimo dużej empatii personelu medycznego i rozmowy z psychologiem uważam, że nie mamy odpowiedniej opieki w sytuacjach straty takiej jak ta lub poronień na każdym etapie. Pozostawieni trochę sami sobie. Bez maleństwa, którego tak nie mogliśmy się doczekać, bez nadziei, za to ze stertą rzeczy dla niemowlaka, które małej już się nigdy nie przydadzą.

My mieliśmy to szczęście, że bardzo mocno wspierała i pomagała nam cała nasza rodzina, dając nam poczucie, że Nelka była i jest dla nich bardzo ważna.

Wiele kobiet, które poroniły na wczesnym etapie ciąży nawet nie trafia do szpitala, bo organizm sam jest w stanie sobie z tym poradzić. Próbujemy przejść do porządku dziennego, ale dla nas to też jest strata, to też jest ogromne cierpienie, prawie zawsze – po cichu. Tak, też tam byłam.

Wszyscy skupiamy się na współczuciu, co jest oczywiście naturalnym odruchem, ale we mnie wciąż był ogrom emocji i skrajnych uczuć. Kiedy Nelia się urodziła chciałam pochwalić się całemu światu, że jest z nami, by cieszyć się razem z nami. W końcu, hej... przeszły-



Fot. pixabay.com

śmy tę samą drogę kochane mamy, tylko następny dzień jak i kolejne wyglądały zupełnie inaczej... Jediną osobą, która powiedziała to, co wtedy chciałam usłyszeć był mój partner, który powiedział: „Jestem z Ciebie bardzo dumny, byłaś bardzo dzielna. Urodziłaś nam prześliczną córeczkę. To nie jest twoja wina”. Nie usłyszałam tego od żadnego lekarza czy przede wszystkim szpitalnego psychologa, który powinien mieć większe doświadczenie w takich sytuacjach, a po rozmowie z nim, czuliśmy się jeszcze bardziej przygnębieni.

Tak więc drogie MAMY, te które poroniły, urodziły martwe dzieci czy straciły je zbyt szybko. Wy także dałyście z siebie wszystko, powinnyście być z siebie dumne, bo byłyście bardzo dzielne. Wy, Wasze dzieci i najbliżsi, którzy Was w tym wspierali. Zakodujmy sobie, że to nie nasza wina. Ja wciąż nad tym pracuję.

Chciałam o tym napisać nie dla współczucia, tylko dla refleksji i większego zrozumienia. Rodzice po tego typu stracie usuwają się w cień, przeżywają żalobę. Mamy niecałe 2 miesiące (bo tyle trwa skrócony macierzyński) by dojść do siebie

zarówno fizycznie jak i psychicznie. Tatuśom przysługują 4 dni z okazji urodzin dziecka i pochówku. Masakra, prawda? Na szczęście mogą jeszcze wziąć opiekę na partnerkę. Nie wspomnę już o tym, że tydzień zajmuje załatwianie wszelkich formalności związanych z zarejestrowaniem dziecka, aktem zgonu, pochówkiem itp. (będąc 3 dni po porodzie). Musimy przejść okres połogu, postarać się wrócić do formy sprzed ciąży, zaakceptować kolejne blizny na swoim ciele, choć te w sercu będą zabliźniać się dużo dłużej.



Nie mówimy o tym, nie publikujemy tego bo to przykre, niewygodne dla innych i nie tak piękne, ale może jednak powinniśmy? Zamiast tego czujemy się wykluczone, osamotnione, wybrakowane i bezsilne. Długo zastanawiałam się co mam odpowiedzieć osobie, która zapyta mnie czy mam dzieci. Czy w ogóle mogłam nazwać się matką? Na wizycie u fizjoterapeuty po porodzie kiedy zapytano mnie na czym chciałabym się najbardziej skupić, ile mam dzieci i w jakim wieku, zalewając się momentalnie łzami odpowiedziałam: zero.

Kiedy konsultowałam wyjazd z przypadkowym lekarzem wspominając, że jestem po porodzie najpierw skrytykował mnie, że narażam dziecko, a gdy wspomniałam, że jadę bez dziecka, gdyby mógł zabiłby mnie wzrokiem. Takich i podobnych sytuacji było jeszcze kilka. I oczywiście nie mogłam tych ludzi za to winić, bo skąd mieli wiedzieć. Wyciągnęłam z tego jedną lekcję: nie oceniamy sytuacji i siebie wzajemnie zbyt pochopnie.

Gdyby nasza córka odzyskała siły po kolejnej resuscytacji niemalże pewne było to, że nie będzie samodzielna w przyszłości. Wielu rodziców zмага się z trudami takiego właśnie rodzicielstwa. I oczywiście współczujemy zarówno rodzicom jak i maleństwu. Ale drodzy rodzice, jakże jesteśmy z Was dumni, że walczyacie o każdy oddech czy krok swojego dziecka razem z nim. Jak podziwiamy Waszą wytrwałość i tę nieskończoną miłość nie do opisania. Nie chcę tutaj porównywać kto ma gorzej a kto lepiej, bo każdy rodzic ma swoją wyjątkową sytuację i przeróżne zmagania, obawy. Pamiętajmy jednak, że rodzice zajmujący się dziećmi wymagającymi specjalistycznej opieki, mimo ogromnej miłości i siły, również bywają zmęczeni. Nie mają ani czasu ani chęci dzielenia się swoim rodzicielstwem (nawet gdy wcześniej bardzo aktywnie udzielali się w mediach społecznościowych). Często zdarza się tak, że zmieniają całe życie pod swoją pociechą i nie mają możliwości podrzucić ich do babci, siostry czy żłobka. Dlatego świetną inicjatywą, którą popieram całym sercem jest Centrum Opieki Wyręczającej działające przy Małopolskim Hospicjum dla Dzieci. Miejsce, dzięki któremu rodzice chociaż na kilka chwil mogą pomyśleć również o sobie bez wyrzutów sumienia. Także drodzy rodzice, doceniajmy się wzajemnie, wspierajmy i nie wstydzmy się tego, co nas spotkało. Choć rodzicielstwo przybiera różne formy i okresy, pamiętajmy o dobrych chwilach, o całej podróży pełnej skrajnych emocji i przygód.

Nie każdemu było dane doświadczyć chociażby tych kilku momentów.

Nasza podróż we trójkę była cudowna tylko bardzo boli nas to, że tak krótka. ■

Nie jesteście sami...

Po stracie dziecka nie jesteśmy zupełnie sami. Są grupy Rodziców Dzieci Utraconych, które najlepiej Was zrozumieją. To ludzie, z którymi można pomilczeć, popłakać, porozmawiać. W każdym większym mieście znajdują się także małe wspólnoty rodziców dzieci utraconych, które regularnie spotykają się na wspólnej modlitwie i rozmowach. Warto poszukać w internecie informacji o nich.

Strony internetowe, które można polecić to:

- rodzicepostracie.lublin.pl – można tam znaleźć m. in. informacje dot. pochówku dziecka, załatwianiu formalności i świadczeń z tym związanych a także wsparcie i pomoc psychologiczną. Na FB prowadzona jest też przez tą samą grupę, strona - Rodzice Dzieci Utraconych.

- dlaczego.org.pl - serwis tworzą osieroceni rodzice, którym zależy, aby tacy rodzice mogli podzielić się swoim bólem, tęsknotą, trudem, drobnymi radościami, by mogli opowiedzieć o swoim dziecku.

- poronilam.pl – znaleźć tam można niezbędną wiedzę nt. tego, co trzeba zrobić, aby pochować dziecko, jakie mamy prawa, jako rodzice po stracie, itp. Działa tu także czat, na którym możemy anonimowo porozmawiać o tym, co nas spotkało i uzyskać niezbędną pomoc.

- poronienie.pl – działa tam forum, na którym można porozmawiać z rodzicami po stracie z całej Polski.

- fundacjateczowykocyk.pl – dzięki fundacji rodzice po stracie z całej Polski mogą bezpłatnie otrzymać kołyskę, rożek, szatkę, by móc otulić swoje maleństwo przed jego ostatnią podróżą. ■

Oprac. red

DPS – alternatywa dla ZOL czy miejsce spokojnej starości

Pandemia szczególnie dotkliwie odbiła się na życiu mieszkańców domów pomocy społecznej. Na szczęście dzięki szczepionkom i surowym obostrzeniom zaraza została na terenie dps opanowana, ale życie społeczne nie wróciło do normy – domy są zamknięte, poza najbliższą rodziną nikt w nich nie gości, nie ma wycieczek, festynów – niczego, co urozmaicało pobyt z dala od swojego środowiska. Mieszkańcy starają się żyć tak aktywnie, jak to możliwe w tych okolicznościach, ale coraz więcej wśród nich jest chorych, leżących i potrzebujących całodobowej opieki pielęgniarstwa.

TERESA BOCHEŃSKA

Rozmawiamy z Izabelą Misiak - dyrektorką Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka” w Elblągu. Pani Izabela ma duże doświadczenie zawodowe, ale w „Niezapominajce” pracę dopiero rozpoczyna, po odejściu na emeryturę swego poprzednika – Marka Guldya.

Czy odczuwacie Państwo nadzieję czwartej fali pandemii?

Gdy zaczęła rosnąć liczba zachorowań, to i w „Niezapominajce” pojawiło się zachorowanie. Jedna pani trafiła do szpitala w związku z inną chorobą dwa tygodnie po szczepieniu i okazało się, że jest zakażona. Na szczęście mieszkankom z jej pokoju i pracownikom Domu wyszły testy ujemne. To był jedyny incydent. Jesteśmy zabezpieczeni w środki ochrony, a na teren dps wejść z zewnątrz nie ma. Jednak mieszkańcy mają możliwość zobaczenia się ze swoimi rodzinami w pokoju odwiedzin. Do pokoju odwiedzin wchodzi się z zewnątrz, a mieszkanka zaprowadza do tego pokoju pracownik. Można też wyjść na spacer z osobami odwiedzającymi – tak, że kontakt z rodziną jest utrzymywany.

Ile osób dzisiaj tu mieszka? Czy są wolne miejsca?

126. Nie mamy pełnego obłożenia, ale wynika to z tego, że osoby, które są przyjmowane do dps obowiązują 10 dniowa kwarantanna. Mamy przygotowany pokój do tej kwarantanny, ale tam mogą przebywać tylko 2 osoby. Po 10 dniach możemy przyjąć następne dwie osoby i ten stan jest uzupełniany. Wiadomo,



Fot. Mateusz Misztal

w międzyczasie są zgony. Robimy wszystko, żeby wykorzystać wszystkie miejsca i myślę, że tak niebawem się stanie.

Przed pandemią odwiedzałam tu naszego znajomego i widziałam, że jest tu bardzo dużo osób leżących. Sądzę, że to jest duży problem, choćby ze względu na potrzeby w zakresie personelu.

Ten temat dotyczy wszystkich dps-ów, które tak pomalu stają się ZOL-ami. Dostrajemy takie ciężkie przypadki – mówię

to w odniesieniu do zlikwidowanego dps w Rangórach, w którym poprzednio pracowałam. Na początku była co najmniej połowa osób samodzielnych, ale z czasem pojawiało się coraz więcej osób do pełnej obsługi, w tym takie, które kwalifikowałyby się do ZOL, ale wiemy, jaka tam jest sytuacja – wszystkie miejsca w ZOL są zajęte, więc wychodzimy naprzeciw rodzinom i tym osobom potrzebującym, żeby je zabezpieczyć. Rodziny nie są w stanie przez 24 godziny opiekować się chorym, zwłaszcza, że często są to oso-

by pracujące i nie zrezygnują z pracy, bo mają zobowiązania, mają rodziny, które trzeba utrzymywać.

To już jest opieka medyczna, potrzebne są pielęgniarki, jak sobie z tym radzicie?

Mamy zatrudnione pielęgniarki, ale kupujemy też zewnętrzne usługi pielęgniarskie, żeby zabezpieczyć potrzeby, bo – nie ukrywam – sytuacja jest taka, że nie ma na rynku pielęgniarek, które by chciały podjąć pracę w dps, bo my



inaczej jesteśmy finansowani niż pielęgniarki w szpitalach.

To znaczy gorzej?

Dokładnie. W placówkach pomocowych są niższe płace, niż w szpitalach. Toteż gdy pielęgniarki mają możliwość wyboru, korzystają z lepszych warunków.

Mówi się teraz dużo o deinstytucjonalizacji. Jak Pani na to patrzy?

Myszę, że dpsy zawsze będą potrzebne. Choćby w związku z tą opieką całodo-

bową. Jeżeli rząd będzie dążył do tego, to na pewno będzie to rozłożone w czasie, ale nie znikną domy pomocy społecznej. Społeczność się starzeje, a potrzeby cały czas rosną. Patrę na siebie – nie wiem, co będzie za lat 10, 20. Patrę na swoich rodziców – jestem ja i mój brat, ale czy ktoś z nas będzie mógł zrezygnować z pracy, jeśli zajdzie taka potrzeba?

Na pewno rodziny same sobie nie poradzą, w dodatku wiele osób na starość zostaje samych. Mówimy tu o wprowadzeniu innych form opieki - o tworzeniu małych placówek, gdzie byłoby bardziej domowo i organizowaniu mieszkań wspomaganych. My w organizacjach pozarządowych szczególnie zabiegamy o to drugie w odniesieniu do osób z niepełnosprawnościami, żeby mogły pozostawać w swoim środowisku, gdy odejdą ich opiekunowie.

Jeżeli to będzie osoba, która nie będzie miała takich potrzeb jak te, które przychodzą obecnie do dps, to jak najbardziej takie rozwiązanie ma rację bytu. Uważam, że małe domy to najlepsze, co może być, ale koszty są dużo większe przy małych domach niż przy dużych dpsach.

Tak, ale nie w przypadku mieszkania wspomagane, gdzie za mieszkanie płaci sam mieszkaniec, kosztują tylko usługi, jakich potrzebuje. Niedawno mówił o tym prezydent Gdyni, gdzie tych mieszkań jest już dużo. Powiedział, że mieszkanie wspomagane kosztuje go ok. 3 tys. zł, a dopłata do dps to co najmniej 3,5 tys. z.

Mówiąc o koszcie, myślałam o małym domu, gdzie jest kilkanaście osób. Wydaje mi się, że konkretnych wytycznych, np. jakie powinno tam być zatrudnienie, jeszcze nie ma. Jeżeli będą obwarowane takimi standardami, jakimi są obwarowane obecnie dps, to będzie to drogie w utrzymaniu.

A jeśli chodzi o koszty utrzymania dps: czy macie państwo trudności finansowe?

Jak dotąd, sobie radzimy. Może na takie duże remonty jest za mało,

ale współpracujemy z Urzędem Miasta, rozmawiamy z panem prezydentem i otrzymujemy potrzebną pomoc.

Pomijając osoby leżące, jakie możliwości aktywnego życia mają tu w obecnych warunkach mieszkańcy?

Pomimo pandemii, odkąd tu się pojawiłam i zaczęłam obserwować co się dzieje, widzę, że jest to bardzo żywy dom – jak przechodzę korytarzem, słyszę, jak sobie śpiewają, grają, jest zatrudniony pracownik KO, który gra na akordeonie, na klawiszach, prowadzi zajęcia umuzykalniające. Jest rehabilitacja. Niedawno obchodziliśmy 100 rocznicę urodzin jednego z mieszkańców. Cały czas coś się dzieje. Naprawdę, jestem wręcz zadziwiona aktywnością i chęcią udziału mieszkańców. Jest to duży dom i jest połowa osób leżących, ale ta druga część chce aktywnie uczestniczyć w tym życiu. Także w samorządności mieszkańców. Spotkałam się już z mieszkankami, które były przedstawicielami samorządu. Bardzo aktywne panie, bardzo fajnie, że się chcą włączać, mają swoje pomysły.

Z jakim pomysłem wystąpiły ostatnio?

Przed wszystkim się poznałyśmy. Mieszkańcy są ciekawi nowych osób, które pojawiają się w dps, a tym bardziej, jak się nowy dyrektor pojawił. Społeczność mieszkańców jest dla mnie bardzo ważna i tu wciąż jest współdziałanie. Omawialiśmy temat tych 100. urodzin, panie wychodziły z propozycjami, jak to ma wyglądać. W moim poprzednim dps mieszkanki wychodziły z propozycjami, co chciałyby zjeść, jak ma wyglądać jadłospis – to tutaj też jest konsultowane z przedstawicielami mieszkańców, gdzie zapoznają się i wnoszą swoje uwagi, co do żywienia.

A jakieś kontakty zewnętrzne: organizacje pozarządowe, kulturalne zaglądają tu czasem?

Teraz jest pandemia. Ale mieszkańcy wykonali maskotki dla przedszkoli i przekazali je przedszkolakom – one

były u nas ozonowane i w przedszkolu też. Teraz będziemy współpracować z ECUS w przygotowaniu paczki dla seniora – coś będziemy dokładać do tej paczki – np. stroik, który będzie zaniiesiony do domu seniora. Będziemy jeszcze tą sprawę omawiać. Współdziałamy z organizacjami, współdziałamy z Miastem.

Pandemia utrudnia takie kontakty. Pamiętam, że parę lat temu był taki projekt realizowany przez elbląski „Medyk”, z zajęciami z wizażu, który bardzo podobał się mieszkankom.

Co roku był też projekt dotyczący kalendarza z wizerunkami mieszkańców. To był projekt, który budził ogromne zainteresowanie: zwłaszcza przebrania.

W tym roku też to będzie miało miejsce?

Tak, z tym, że ta zachorowalność tak zaczęła rosnąć, że poprosiliśmy o przełożenie zdjęć na inny termin, tym bardziej, że pan fotograf, który co roku wykonywał zdjęcia, jest na kwarantannie. Na pewno w tym roku będzie to zrealizowane – mam nadzieję, że te zachorowania będą się zmniejszać.

A jakie dzisiaj ma Pani problemy?

Dzisiaj chyba nie mam żadnych problemów, wszystko dobrze się układa, mieszkańcy są bardzo otwarci, przyjaźni, czekają na mnie, niektórzy witają, gdy wchodzę przed 7:00 do pracy, zawsze musimy się pościskać. Zostałam bardzo mile przyjęta, co mnie strasznie cieszy. Zresztą całe życie miałam serce do ludzi. Nie pracowałabym w dps, gdybym go nie miała. Jestem osobą empatyczną. Mieszkańcy to czują, wiedzą, że zawsze mogą do mnie przyjść z każdą sprawą, bo wiadomo – jak mają jakiś dylemat, to dyrektor to na pewno załatwi. Staram się stanąć na wysokości zadania.

Dziękuję za rozmowę. I Pani, i mieszkankom, życzę zdrowia, szczęśliwego przetrwania pandemii i powrotu do pełnego, aktywnego życia. ■

Deinstytucjonalizacja? – nie tak szybko

W środowisku osób z niepełnosprawnościami, ich rodzin i opiekunów, a także organizacji pozarządowych i instytucji działających na ich rzecz, pojawił się ostatnio termin „deinstytucjonalizacja”. Chodzi tu o deinstytucjonalizację systemu wsparcia, polegającą na zamianie wielkich domów pomocy społecznej i tym podobnych placówek na wsparcie w środowisku lokalnym danej osoby, przy czym to do niej ma należeć wybór miejsca, w którym chce spędzać życie. Nie będzie to łatwe.



Fot. pixabay.com

TERESA BOCHEŃSKA

Deinstytucjonalizacja była głównym tematem VII Kongresu Osób z Niepełnosprawnościami, który odbył się online w październiku 2021r. Kongres otworzył Rzecznik Praw Obywatelskich prof. Wiącek, który poruszając ten problem powiedział m.in.: „Podstawowym działaniem wspierającym osoby z niepełnosprawnościami nie musi i nie powinno być umieszczanie ich w domach pomocy społecznej. Człowiek z niepełnosprawnością może pozostać w miejscu zamieszkania, a udzielane wsparcie ma być dostosowane do potrzeb i nie może ograniczać decydowania o sobie i aktywnego życia”. W sprawie deinstytucjonalizacji w Ministerstwie Rodziny i Spraw Społecznych wielokrotnie interweniowali Rzecznicy Praw Obywatelskich. Już w 2017 r. wraz z 54 organizacjami społecznymi RPO upomniął się o przyjęcie Narodowego Programu Deinstytucjonalizacji. W 2018 r.

interweniował także Komitet ONZ ds. Praw Osób Niepełnosprawnych i uznał, że w obszarze zalecanej przez Konwencję Praw Osób Niepełnosprawnych deinstytucjonalizacji, w Polsce mamy do czynienia z „krytyczną stagnacją”. Komitet wskazał na pilną potrzebę wypracowania i przyjęcia planu działania na rzecz deinstytucjonalizacji wraz ze wskazaniem ram czasowych. Pomimo tego do niedawna Ministerstwo nie widziało takiej potrzeby. Gdy zdecydowano się na podjęcie tego tematu w ramach Strategii Usług Społecznych, już sam tryb opracowania Strategii budził kontrowersje: najpierw powstał projekt opracowany przez zespół ekspertów, którym kierował Paweł Wdówik, Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, przekazany minister Marlenie Małag. Następnie w ministerstwie projekt uzyskał zupełnie inną postać, z nikim nie konsultowaną. Na obecnym etapie konsultacji społecznych ministerialny projekt budzi wiele wątpliwości, zaczynając od języka Strategii,

zawierającego stereotypowe określenia, zaprzeczające zasadzie równości.

Przed wszystkim brak kadr

Deinstytucjonalizacja zakłada, że wielkie instytucjonalne molochy zostaną zastąpione przez mieszkania wspomagane i niewielkie placówki dziennego i całonocnego pobytu. Wymaga to wielu działań: rozbudowy infrastruktury socjalnej z ośrodkami wsparcia, utworzenia systemu skoordynowanych usług środowiskowych – opiekuńczych, społecznych, zdrowotnych, organizacji usług nieformalnych – np. sąsiedzkich, wsparcia rodzin biologicznych opiekujących się osobami zależnymi. Należałoby zacząć od wypracowania standardów usług i przygotowania ich realizatorów. Mogłyby nimi być organizacje pozarządowe działające w obszarze pomocy społecznej. Wobec rosnącej skali potrzeb, takich organizacji jest stosunkowo mało, a nie wszystkie istniejące są przygotowane do podjęcia tak poważnych zadań. Bez względu na to, kto będzie wykonawcą zadań określonych w strategii deinstytucjonalizacji, na przeszkodzie stoi brak kadr – i to jest największy problem. Zawód opiekunki nie jest w Polsce doceniany, ani pod względem prestiżu, ani pod względem płacy. Strategia przewiduje podniesienie go do rangi stanowiska specjalisty ds. opieki z określeniem minimalnego wynagrodzenia oraz ścieżki rozwoju zawodowego – co zyskało bardzo pozytywne opinie w konsultacjach. Jednak do osiągnięcia potrzebnej liczby takich specjalistów, zwłaszcza w sytuacji, gdy nieustannie przybywa osób potrzebujących opieki w wyniku starzenia się społeczeństwa, jest długa droga. Cały proces deinstytucjonalizacji ma prowadzić do tego, żeby osoby objęte opieką mogły żyć w poszanowaniu ich godności, autonomii, niezależności oraz jak najpełniej uczestniczyć w życiu społecznym. Wymaga to realizacji wspomnianych usług społecznych z zachowaniem odpowiednich standardów, a to kosztuje. Koszty to drugi istotny problem: wymaga odpowiedniej wysokości i trwałości finansowania usług społecznych, o co u nas jest trudno.

Do tego dochodzi jeszcze problem braku lokali z przeznaczeniem na mieszkania wspomagane.

Samorządy, które widzą te potrzeby, są niestety w mniejszości. Dobrym przykładem może być Gdynia. – O tym, że deinstytucjonalizacja jest uzasadniona merytorycznie, ale też z perspektywy budżetu, my w gdyńskim samorządzie wiemy od lat – tłumaczył Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji. – W tej chwili mamy w Gdyni mniej więcej 130 miejsc w mieszkaniach chronionych i wspieranych. My nie mamy dla osób z niepełnosprawnością budować nowych domów pomocy społecznej, tylko szukać rozwiązań, które pozwolą im z odpowiednim do ich potrzeb wsparciem, funkcjonować w swoim środowisku – podkreślił. – W tych mieszkaniach koszt utrzymania osób wymagających największego wsparcia wynosi poniżej 3 tysięcy złotych. Natomiast dopłata do pobytu w domu pomocy społecznej zaczyna się od 3,5 tysiąca złotych miesięcznie – zauważył dalej wiceprezydent Gdyni. Można więc połączyć dbałość o równowagę budżetową z dbałością o prawa człowieka.

Postulaty VII Kongresu Osób z Niepełnosprawnościami

Efektom konsultacji Strategii Usług Społecznych podczas VII Kongresu są dwa postulaty: pierwszy z nich to przyjęcie Ustawy o mieszkalnictwie wspomaganych do II kwartału 2022 roku, a drugi to przyjęcie ambitnej strategii deinstytucjonalizacji z konkretnymi wskaźnikami na poszczególne lata, zakładającej wprowadzenie w określonych terminach kluczowych zmian legislacyjnych. Takie podejście zapewni oczekiwane standardy usług i objęcie nimi jak największej liczby osób potrzebujących wsparcia. Komitet ONZ podkreśla, że aby ustawodawstwo było zgodne z Konwencją Praw Osób z Niepełnosprawnościami, niezbędne jest zapewnienie aktywnego i pełnego uczestnictwa organizacji tych osób oraz konstruktywnych konsultacji z nimi w toku wypracowywania nowych przepisów i strategii. Niestety, przedstawiona do konsultacji Strategia nie traktuje organizacji jak partnerów, ale jedynie jako ewentualnych realizatorów zadań i to zrównanych z prywatnymi przedsiębiorcami. To jeden z ważniejszych powodów do obaw, że tak oczekiwana deinstytucjonalizacja nie spełni oczekiwań. ■

Mieszkania chronione pod lupą

Najbardziej pożądaną przez osoby z niepełnosprawnością i ich opiekunów formą deinstytucjonalizacji są mieszkania wspomagane.

Według Strategii na Rzecz Osób z Niepełnosprawnościami na lata 2021 – 2030 mają być alternatywą dla domów pomocy społecznej i na rok 2021 rząd przeznaczył na ich tworzenie 24 mln. zł. Zadanie tworzenia mieszkań należy do samorządów gminnych i powiatowych, które mogą ubiegać się o te środki. Liczba mieszkań chronionych z roku na rok rośnie, jednak jest to wzrost bardzo powolny, daleki od potrzeb społecznych. W końcu roku 2020 w skali Polski funkcjonowało 1348 mieszkań chronionych, w tym 763 mieszkania wspomagane i 585 mieszkań treningowych. Bardzo ważna jest forma takiego mieszkania. Powinny zapewniać niezależność mieszkańców, a to jest możliwe, gdy w mieszkaniu przebywa jedna lub ewentualnie dwie osoby, z których każda dysponuje własnym pokojem z łazienką i zapleczem kuchennym. Mieszkania chronione ujęte są także w programie „Za życiem”, gdzie postuluje się tworzenie rocznie 50 takich mieszkań dla 500 osób – co zaprzecza idei mieszkania wspomagane. Niewiele samorządów przystąpiło do realizacji tego zadania, pozytywnym przykładem może być Gdynia, gdzie Prezydent Miasta uznał, że jest to forma zapewnienia opieki nie tylko korzystniejsza dla osoby z niepełnosprawnością, ale i mniej kosztowna dla miasta, niż odpłacanie miejsca w dps. Szacuje się, że liczba osób wymagających pomocy w codziennym funkcjonowaniu będzie się systematycznie zwiększać, przede wszystkim ze względu na zmiany w strukturze wieku ludności. W 2035 roku wśród osób w wieku 65 lat i więcej prawie co dziesiąty senior będzie wymagał codziennego wsparcia. ■ TB

Pandemia zwiększyła zaangażowanie Polaków w wolontariat

Pojawiły się też nowe formy i pola aktywności, zwłaszcza pomoc chorym i seniorom. W ramach Caritas zaangażowanych jest blisko 90 tys. osób – powiedziała PAP koordynator ds. wolontariatu „Caritas Polska”, Marta Dobrzyńska.

MAGDALENA GRONEK

Z badania CBOS z marca 2020 roku pt. „Aktywność Polaków w organizacjach obywatelskich” wynika, że z roku na rok rośnie odsetek osób posiadających własne doświadczenia wolontariatu. W ocenie analityków CBOS, aktywności w organizacjach i ogólnej działalności społecznej Polaków sprzyjają m.in. ponadprzeciętne zaangażowanie religijne, wyższe wykształcenie, znacząca pozycja zawodowa, relatywnie najwyższe zarobki oraz status ucznia lub studenta.

Polacy najczęściej poświęcają swój czas na pracę społeczną w ramach organizacji charytatywnych – największy odsetek obserwujemy wśród pomagających dzieciom (15 proc.), ale także dorosłym, w tym chorym, niepełnosprawnym, starym, ubogim i bezdomnym (11,2 proc.).

– W wolontariat „Caritas” angażuje się w kraju prawie 90 tys. osób. Są to zarówno małe dzieci zrzeszone w przedszkolnych Kołach „Caritas”, młodzież szkolna oraz osoby w średnim i starszym wieku. Rozkład liczbowy młodych i starszych jest podobny – powiedziała PAP koordynator ds. wolontariatu „Caritas” Polska, Marta Dobrzyńska. Zaznaczyła, że pandemia nie zmniejszyła zaangażowania Polaków w wolontariat.

Uczniowie działają w ramach Szkolnych Kół Caritas (SKC). – Prowadzą projekty społeczne i ekologiczne, np. organizują spotkania dla osób samotnych i wykluczonych takie jak Wigilia Caritas, zbiórki pieniędzy i żywności dla potrzebujących, zakładają ogrody, promują ekologiczny sposób życia,



Fot. pixabay.com

spędzają czas z chorymi i samotnymi osobami, odrabiają lekcje i bawią się z dziećmi z ubogich rodzin, czy nagrywają filmiki bądź przedstawienia dla osób w hospicjach – powiedziała Marta Dobrzyńska.

Zaznaczyła, że dorośli działają w ramach Parafialnych Zespołów Caritas (PZC). – Bardzo często wspierają pro-

jekty Caritas diecezjalnych, zbierają środki dla potrzebujących czy wykluczonych w lokalnej społeczności. Otarcają także sąsiedzką opieką starszych i chorych – wskazała koordynator ds. wolontariatu Caritas Polska.

Zwróciła uwagę, że są także tzw. wolontariusze akcyjni. Bardzo wielu niosło pomoc w najtrudniejszym

momencie pandemii roznosząc zakupy seniorom, zapraszają na spacer, czy pomagają w korzystaniu z nowych technologii.

Wyjaśniła, że różnica wolontariatu w ramach „Caritas” od innych form zaangażowania na rzecz społeczeństwa tkwi w motywacji, która odnosi się do Chrystusa i jego nauczania. – Wolontariusz towarzyszy ubogim, dostrzegając nie tylko ich potrzeby materialne, takie jak bieda, bezdom-



ność, choroba, samotność, ale również potrzeby duchowe i religijne – wyjaśniła koordynator wolontariatu w „Caritas Polska”.

Poinformowała, że co miesiąc przygotowywane są pakiety materiałów formacyjnych, które rozsyłane są do wolontariuszy w całej Polsce. – Zawierają one scenariusze spotkań

do poprowadzenia przez opiekunów i koordynatorów wolontariatu. Są także inspiracją do podejmowania działań charytatywnych na dany miesiąc – powiedziała Dobrzyńska. – Co miesiąc „Caritas Polska” prowadzi również spotkanie formacyjne online dla wolontariuszy Caritas – dodała.

Zaznaczyła, że „pierwsze miesiące pandemii były dla wolontariatu bardzo trudne”. – Zamknięcie szkół oraz obawa o zdrowie wolontariuszy-seniorów, spowodowały w wielu miejscach zatrzymanie dotychczasowych działań. Obecnie jednak uczymy się na nowo działać w zmienionej rzeczywistości. Część prowadzonych działań przez wolontariuszy zaczęła wykorzystywać nowe technologie, inni z zachowaniem zasad bezpieczeństwa podejmują wcześniejszą pracę – powiedziała Marta Dobrzyńska. Przyznała, że były osoby, które wstrzymały działania, ale pojawili się też nowi wolontariusze, zwłaszcza młodzi ludzie, którzy wniesli nowe pomysły i wiele zapału.

W wolontariat misyjny angażuje się co roku blisko 3 tys. młodych Polaków. W Polsce działa ponad 50 wolontariatów misyjnych. Ich specyfika zależy od grupy i prowadzącego go stowarzyszenia. Część z nich zajmuje się animacją misyjną, a więc mówieniem o misjach, świadczeniem usług na rzecz różnych referatów i instytucji misyjnych. Inne mają charakter krótkoterminowych wyjazdów na misje (1-3 miesiące) lub długoterminowych wyjazdów (trwają przeważnie rok).

Wśród największych organizacji prowadzących w Polsce wolontariat młodzieżowy są: Salezjański Wolontariat Misyjny „Don Bosco”, Klaweriański Wolontariat Misyjny „Furaha”, Salwatoriański Wolontariat Misyjny „Salvator”, Pallotyński Wolontariat Misyjny „Salvatti.pl” oraz Tarnowski Wolontariat Misyjny.

– Dla uczniów ostatnich klas szkoły podstawowej i szkoły średniej Papieskie Dzieło Rozkrzewienia Wiary w Polsce od czterech lat prowadzi Młodzieżowy Wolontariat Misyjny. Niektórzy odwiedzają chorych, przygotowują w parafii liturgię z akcentami misyj-

nymi, materiały np. kartki na festyn misyjny, z którego dochody w części są przekazywane na jeden z projektów realizowanych przez PDM w konkretnym kraju misyjnym – wyjaśnił PAP dyr. Papieskich Dzieł Misyjnych w Polsce (PDM), ks. dr Maciej Będziński. Zaznaczył, że „cała działalność młodzieży odbywa się w duchu PDM”.

Powiedział, że w czasie pandemii żadna grupa młodzieżowego wolontariatu nie przestała istnieć, a nawet pojawiła się kolejna. – Zawieszone były wyjazdy, więc młodzież spotykała się online. Obecnie wracamy do normalności – zaznaczył dyr. PDM.

Zapowiedział, że wolontariusze przygotowują się m.in. do Spotkania Młodych w Lednicy, które odbędzie się 4 czerwca 2022 roku. – Będziemy tam mieli swoją wioskę misyjną – powiedział dyr. PDM.

Istnieje także „Wolontariat Syberyjski” organizowany przez Zespół Pomocy Kościołowi na Wschodzie przy Konferencji Episkopatu Polski, w który włączają się zarówno osoby młode, jak dojrzałe czy emeryci.

W ramach przygotowań do wyjazdu na Syberię, do Kazachstanu, czy na Ukrainę, by pomóc tam miejscowej wspólnocie katolickiej, wolontariusz uczestniczy w kursie prowadzonym przez Pallotyński Wolontariat Misyjny, który obejmuje pięć weekendów formacyjnych odbywających się raz w miesiącu – od października do lutego. Program służy pogłębieniu życia duchowego, rozwijaniu świadomości i wiedzy w zakresie misji oraz sprzyja wymianie doświadczeń i wzajemnemu poznaniu się. Po zakończeniu kursu wolontariusze uczestniczą w nocnym czuwaniu na Jasnej Górze, podczas którego na mszy św. dokonuje się ceremonia posłania misyjnego oraz wręczenie „Misyjnego Krzyża”. Wiele osób angażuje się także wolontaryjnie w dzieła prowadzone przez konkretne zgromadzenia zakonne. Przykładem są salezianie prowadzący oratoria dla młodzieży oraz księża michalici. ■

(PAP)

Na świecie jest prawie 240 mln dzieci z niepełnosprawnościami

Na całym świecie co dziesiąte dziecko z niepełnosprawnościami nie ma zaspokojonych potrzeb w wielu sferach życia. Dostęp do opieki medycznej, edukacji czy ochrony jest wyzwaniem. Jak podaje raport UNICEF, liczba dzieci z niepełnosprawnościami szacowana jest na prawie 240 milionów. Dzieci te są w gorszej sytuacji w porównaniu z dziećmi pełnosprawnymi biorąc pod uwagę większość wskaźników określających dobrostan dziecka.

– Ten raport potwierdza naszą dotychczasową wiedzę: dzieci z niepełnosprawnościami mierzą się z wieloma złożonymi wyzwaniami w realizacji swoich praw. Od ograniczonego dostępu do edukacji po nieczytanie książek w domu, dzieci z niepełnosprawnościami są rzadziej uwzględniane lub słyszane niemal pod każdym względem. Zbyt często są po prostu pozostawiane w tyle. – tłumaczy Dyrektor Generalna UNICEF, Henrietta Fore.

Raport uwzględnia międzynarodowo porównywalne dane z 42 krajów. Obejmuje ponad 60 wskaźników dobrostanu dziecka – od odżywiania, zdrowia, i edukacji, po dostęp do wody i urządzeń sanitarnych, ochronę przed przemocą i wykorzystaniem. Wskaźniki zostały podzielone według rodzaju i stopnia trudności natury funkcjonalnej, płci dziecka, statusu ekonomicznego i kraju. Raport wskazuje na przeszkody, które utrudniają dzieciom z niepełnosprawnościami pełne uczestnictwo w życiu swoich społeczności oraz wyjaśnia, w jaki sposób przekłada się to na negatywne skutki zdrowotne i społeczne.

W porównaniu z dziećmi pełnosprawnymi, u dzieci z niepełnosprawnościami obserwuje się: 24 proc. mniejsze szanse na otrzymanie wczesnej rehabilitacji i opieki, 42 proc. mniejsze szanse na zdobycie podstawowych umiejętności czytania i liczenia, 25 proc. większe ryzyko zaburzeń przyrostu masy ciała i o 34 proc. wyższe ryzyko zahamowania wzrostu, 53 proc. większe prawdopodobieństwo posiadania objawów infekcji dróg oddechowych, 49 proc. większe prawdopodobieństwo, że nigdy nie uczęszczały do szkoły, 51 proc. większe prawdopodobieństwo, że czują się nieszczęśliwe,



UNICEF/Volpe

Fot. UNICEF/Volpe

41 proc. większe prawdopodobieństwo, że czują się dyskryminowane, 32 proc. większe prawdopodobieństwo, że doświadczyły dotkliwej kary cielesnej.

Doświadczenie niepełnosprawności jest jednak bardzo zróżnicowane. Autorzy raportu wyjaśniają, że spektrum zagrożeń i ich skutków dla dzieci z niepełnosprawnościami zależy od rodzaju niepełnosprawności, miejsca zamieszkania dziecka oraz usług, do jakich ma ono dostęp. Dlatego ogromne znaczenie ma opracowanie ukierunkowanych rozwiązań w celu rozpoznania i wyeliminowania nierówności. Raport analizuje dostęp do edukacji, jako jeden z wiodących tematów. Mimo powszechnej zgody, co do znaczenia edukacji, dzieci z niepełnosprawnościami wciąż pozostają w tyle. Raport wskazuje, że dzieci, które mają trudności w komunikowaniu się i dbaniu o siebie, są najbardziej narażone na wypadnięcie z systemu edukacji. Naj-

częściej do szkoły nie chodzą też dzieci posiadające co najmniej dwa rodzaje niepełnosprawności. Jeśli wziąć pod uwagę stopień niepełnosprawności, to dysproporcje stają się jeszcze bardziej znaczące.

– Edukacja bez dyskryminacji nie może być postrzegana jako luksus. Zbyt długo dzieci z niepełnosprawnościami były wykluczane ze społeczeństwa. Żadne dziecko nie powinno być w ten sposób traktowane. Moje doświadczenia jako kobiety z niepełnosprawnością, potwierdzają to przekonanie – mówi 20-letnia Maria Alexandrowa, młoda aktywistka na rzecz edukacji włączającej z Bułgarii. – Żadne dziecko, szczególnie najbardziej narażone na skrzywdzenie, nie powinno samotnie walczyć o swoje podstawowe prawa. Potrzebujemy rządów państw, interesariuszy i organizacji pozarządowych w celu zapewnienia dzieciom z niepełnosprawnościami równego dostępu do edukacji.

UNICEF współpracuje z partnerami na poziomie globalnym i lokalnym, aby chronić prawa dzieci z niepełnosprawnościami. – Wszystkie dzieci, również dzieci z niepełnosprawnościami, mają prawo głosu w sprawach mających wpływ na ich życie. Dzieci mają prawo do realizowania własnego potencjału i domagania się realizacji praw – zaznacza organizacja. UNICEF apeluje do rządów państw o: zapewnienie równych szans dzieciom z niepełnosprawnościami. Rządy muszą współpracować z osobami z niepełnosprawnościami w celu wyeliminowania przeszkód fizycznych, komunikacyjnych i związanych z ludzkimi postawami. Bariery te utrudniają osobom z niepełnosprawnościami m.in. aktywność społeczną. Konieczne jest również zapewnienie rejestracji urodzeń, integracyjnych usług zdrowotnych i żywieniowych, dostęp do wody, edukacji oraz technologii wspomagających. Rządy muszą również pracować nad wyeliminowaniem uprzedzeń i dyskryminacji w społeczeństwach, Konsultacje z osobami z niepełnosprawnościami. Przy zapewnianiu dostępu do usług i odpowiedniej jakości edukacji, pod uwagę należy wziąć pełne spektrum niepełnosprawności oraz konkretne potrzeby dzieci i ich rodzin. Odpowiednia opieka, polityka przyjazna rodzinie, wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego oraz ochrona przed zaniedbaniami są kluczowe.

Nowe międzynarodowe dane dotyczące liczby dzieci z niepełnosprawnościami są wyższe niż poprzednie szacunki. Opierają się one na bardziej dogłębnym i wszechstronnym rozumieniu niepełnosprawności, które uwzględnia trudności w kilku dziedzinach funkcjonowania oraz objawy lęku i depresji.

– Wykluczenie społeczne jest często konsekwencją bycia niewidzialnym – zaznacza Henrietta Fore. – Przez lata nie mieliśmy wiarygodnych danych na temat liczby dzieci z niepełnosprawnościami. Jeśli nie liczymy tych dzieci, to również nie uwzględniamy ich w naszych decyzjach, odbierając im możliwość osiągnięcia pełnego potencjału. To musi się zmienić. ■

Inf. prasowa

Ciekawość świata mamy zapisaną w genach

Jak patrzę na małe dziecko i widzę, jak bardzo ono interesuje się światem – nie mam wątpliwości, że ciekawość mamy głęboko w genach. Ewolucyjnie to ma sens – ten, kto więcej widział, ten żył dłużej, bezpieczniej. W zasadzie się to nie zmieniało – mówi Tomasz Rożek, inicjator projektu „Nauka. To Lubię”, wyróżnionego w konkursie Popularyzator Nauki 2021.



Fot. pixabay.com

Fundacja „Nauka. To Lubię”, założona przez niego w 2020 roku, została wyróżniona przez kapitułę 17. edycji konkursu Popularyzator Nauki. Celem organizacji jest działalność oświatowa oraz edukacyjna i wszechstronne działania na rzecz promowania nauki, technologii oraz dobroczynne wspieranie państwa i społeczeństwa, w tym szczególnie rodzin, z zakresu wykorzystania nauki i technologii.

Jak tłumaczy dr Tomasz Rożek, fundacja swoją misję realizuje przede wszystkim poprzez serwis popularnonaukowy: Nauka. To Lubię oraz kanał YouTube o tym samym tytule. – Z myślą o najmłodszych powstał odrębny kanał: „Nauka. To Lubię Junior”. Publikowane na nim ciekawostki, materiały edukacyjne i eksperymenty zainteresują nawet kilkulatek – wymienia dr Rożek.

W rozmowie z Nauką w Polsce Tomasz Rożek wyraził wątpliwość co do tego, czy system edukacji w Polsce i w innych krajach na świecie spełnia dziś swoją rolę. – Wydaje się, że potencjał nauczycieli, wielu wybitnych edukatorów jest niewykorzystany. Uważam, że rola szkoły powinna zostać przededefiniowana dlatego, że świat się zmienił. Świat się zmienia bardzo szybko i też sposoby na docieranie do informacji – czy też sposoby informacji na dotarcie do nas – są zupełnie inne, niż jeszcze 20, 30, 40 lat temu. Nie mówiąc już o czasach, w których szkoła według tego modelu, według którego my z grubsza funkcjonujemy cały czas, powstawała – mówił.

Organizowany od 2005 roku Popularyzator Nauki jest najstarszym i najbardziej prestiżowym w Polsce konkursem, w którym nagradzani są uczeni, ludzie mediów, instytucje oraz społecznicy, których pasją jest dzielenie się wiedzą i odsłanianie tajemnic współczesnej nauki w przystępny sposób. ■

PAP – Nauka w Polsce

Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

Elbląg

Elbląskie Targi Seniora za nami

Występy artystyczne, pokaz makijażu, prezentacja sprzętu do tlenoterapii, sesje w komorze hiperbarycznej, a także gotowanie na żywo w wykonaniu Elbląskiego Klubu Szefów Kuchni. Te i wiele innych atrakcji czekały na odwiedzających podczas odbywających się w grudniu w „Światowidzie” Targów Seniora – Teraz My!

RAFAŁ SUŁEK

– Targi Dla Seniorów w „Światowidzie”, to okazja, by kolejny raz udowodnić wszystkim, że nie ważna jest metryka. Dzielcie się państwo swoimi doświadczeniami z młodymi pokoleniami, bo to co zdobyliście w swoim życiu, jest dzisiaj im potrzebne. Życzę państwu, byście dalej chcieli chcieć realizować swoje marzenia i pokazywać innym, że można i warto być aktywnym oraz otwartym na innych – mówił Antoni Czyżyk, dyrektor CSE Światowid, podczas otwarcia targów.

Na scenie zaprezentowały się z różnorodnym repertuarem zespoły seniorskie z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Elblągu i Pasłęku, grupa wokalna z Polskiego Związku Niewidomych, Chór „Malinki” z Klubu Seniora Nad Jarem w Elblągu, Zespół „Sentyment” oraz „Tolkmiczanki” z Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Tolkmicku oraz zespół „Sasanki” z Suchacza. Podczas występów nie zabrakło wspólnego śpiewu i tańca. W przerwach między występami, można było zaznajomić się z zagadnieniami prawnymi, socjalnymi oraz zdrowotnymi, przedstawianymi przez przedstawicieli poszczególnych wystawców np. Miejskiego Rzecznika Kon-



Fot. Mateusz Misztal

sumentów w Elblągu, przedstawiciele ZUS, ECUS czy firm ACS Słuchmed, EL-COMP oraz Gabinetu Hiperbarycznego. Przy stoisku Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego można było również sprawdzić stan swojego zdrowia by następnie oddać się w ręce Moniki Kiełek – makijażystki, wizażystki i stylistki fryzur. Przy tym stoisku panie mogły również otrzymać szereg informacji dotyczących codziennej pielęgnacji skóry i włosów.

– Cieszę się, że po rocznej przerwie udało się nam to wydarzenie ponownie zorganizować. To już czwarta edycja przed nami. Tym większe emocje przed nią, gdyż rok temu, ze względu na pandemię, nie mogliśmy zaprosić państwa do wspólnego świętowania. Jednocześnie apeluję do wszystkich seniorów, dbajmy o siebie. Przestrzegajmy wszelkich obostrzeń i wymogów sanitarnych, by nie zmoгла nas pandemia i byśmy mogli znów, w maju przyszłego roku, spotkać się wspólnie na koncercie „Co nam w duszy gra” – dodała Teresa Urban, Pełnomocnik Prezydenta Elbląga ds. Seniorów. ■

Hulajnogi nie będą już stanowiły zagrożenia dla OzN

Elbląscy radni przyjęli uchwałę w sprawie ustalenia wysokości stawek opłat obowiązujących w 2022 roku za usunięcie pojazdu z drogi i jego przechowywanie na parkingu strzeżonym oraz wysokości kosztów powstałych w przypadku odstąpienia od usunięcia pojazdu.

Do listy, w myśl ustawy Prawo o ruchu drogowym art. 130, dodano również m. in. hulajnogi elektryczne. To dobra wiadomość szczególnie dla osób niewidomych i słabowidzących z Elbląga, które ze względu na pozostawianie hulajnóg w różnych miejscach na chodnikach, wpadały i potykały się o nie, co powodowało ogromne zagrożenie dla ich życia i zdrowia.

Od 2022 r. stawki za usunięcie i przechowywanie hulajnóg będą takie same jak w przypadku roweru lub motoroweru i wynosić będą: 109 zł za usunięcie, 17 zł za każdą dobę przechowywania pojazdu na parkingu strzeżonym, 54 zł za odstąpienie od usunięcia pojazdu – czytamy w uzasadnieniu uchwały. Bezmyślne zostawianie hulajnóg m. in. na ciągach pieszych, to problem ogólnopolski. W Olsztynie m. in. w Urzędzie Miasta przygotowywana została uchwała na podstawie której od stycznia 2022 r. Straż Miejska i Policja będzie posiadała narzędzia do usunięcia hulajnóg zgodnie z art. 130 Prawa o ruchu drogowym. Wiosną, przyszłego roku, problem ten prawdopodobnie rozwiąże się samoistnie, bowiem firma wypożyczająca hulajnogi w Elblągu możliwe, że zawiesi swoją działalność. ■

AG



Fot. Rafał Sulek

Autyzm w świecie dobrych praktyk

Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy nr 1 w Elblągu od 01.08.2021 r. do 31.12.2021 r. realizował projekt „Autyzm w świecie dobrych praktyk”.



Fot. nadesłane

Grupa pięciu przedstawicieli SOSW nr 1 w Elblągu uczestniczyła w wizycie studyjnej w Klettaskóli – szkole specjalnej o podobnym profilu do elbląskiego Ośrodka. Uczą się w niej uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym, znacznym, głębokim, dzieci z autyzmem, niedowidzący i niedosłyszący oraz z niepełnosprawnością fizyczną np. mózgowie porażenie dziecięce. Klettaskóli jest szkołą bardzo nowoczesną, do której uczęszczają uczniowie z całego kraju. Program edukacyjny dostosowywany jest bardzo indywidualnie do możliwości każdego ucznia, natomiast wyżej funkcjonujący uczniowie tej szkoły realizują program nauczania w szkołach masowych pod kierunkiem specjalistów Klettaskóli.

Wybór tej szkoły pozwolił na szerszy wgląd w system edukacji osób niepełnosprawnych w Islandii i sposób ich włączania w życie społeczne. Mogliśmy zobaczyć szereg nowoczesnych technologii, które są wykorzystywane w kształceniu uczniów ze specjalnymi potrzebami, zwłaszcza

uczniów z autyzmem. Jednym z istotnych działań szkoły jest praca uczniów z systemem myGlaze oraz programem Tobbi.

Wiemy, jak istotne jest wykorzystanie nowoczesnej technologii wśród dzieci, także niepełnosprawnych, więc chcemy wykorzystać jej możliwości. Wierzymy, że stanie się ona naszym sprzymierzeńcem w pracy nad rozwojem kluczowych kompetencji komunikacyjnych, językowych, jak i społecznych. Jesteśmy przekonani, że jako nauczyciele, musimy być gotowi do poznawania, przygotowani do przyjęcia i wykorzystania rozwoju techniki przy różnych metodach nauczania – wskazują koordynatorzy projektu. ■

SOSW nr 1

Dom jest tam, gdzie twoje serce

„Starość nie radość” – głosi znane przysłowie. Patrząc na seniorów z Domu Dziennego Pobytu przy ul. Zamkowej 16 A w Elblągu, można z całą pewnością powiedzieć, że ich, ta maksyma nie dotyczy. Grają w gry, śpiewają, tańczą, wyjeżdżają na wycieczki. I choć są w różnym wieku, mają różne charaktery i borykają się z różnymi dysfunkcjami, to czuć tam wzajemną sympatię, życzliwość, szacunek i bijącą wciąż chęć do życia. – Znaleźliśmy miejsce, do którego chętnie wracamy, to nasz „drugi dom” – podkreślają.

ALEKSANDRA GARBECKA

Przez ponad 20 lat placówka funkcjonowała na ul. Królewieckiej 135. Od września br. ze względu na zły stan techniczny budynku placówka została przeniesiona na ul. Zamkową 16A. – Obecny budynek jest większy i ma potencjał. Gdyby udało się pozyskać pieniądze z projektu „Senior +” to w przyszłym roku szykowałyby się u nas duże remonty – zapowiada Jeleną Cubrych, kierownik Domu Dziennego Pobytu. – Przede wszystkim chcielibyśmy dostosować budynek do osób z niepełnosprawnościami, w tym także łazienki, zakupić sprzęt do rehabilitacji, przebudować salę wypoczynkową, aby zrobić z niej „a la kinową” salę, połączoną z pokojem relaksu, gdzie podopieczni mogliby odpocząć, bądź gdzie moglibyśmy wyświetlać filmy z projektora – wylicza.

Placówka prowadzona jest przez Dom Pomocy Społecznej „Niezapominajka”. Dom otwarty jest od 7.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku. Personel placówki stanowią: opiekunowie, terapeuta zajęciowy, rehabilitant, kucharka, pokojowa oraz kierownik placówki. Dzienny Dom jest przeznaczony dla mieszkańców Gminy Miasta Elbląg, którzy ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych, a szczególnie dla osób, które ze względu na sytuację zdrowotną i rodzinną wymagają wsparcia w zakresie integracji społecznej. W chwili obecnej placówka nie jest dostosowana dla osób niepełnosprawnych poruszających się na wózku. Obecnie uczęszcza do niej 40 podopiecznych, ale jest ona przystosowana dla 60 osób. Miesięczna odpłatność za pobyt, uzależniona jest od wysokości dochodu seniora i waha



Fot. Mateusz Misztal

się od 77,60 do 194 zł. Do tego trzeba doliczyć także 10,40 zł za posiłki, tj. śniadanie, II śniadanie i obiad. Jeśli dochód ubiegającej się o pobyt jest poniżej kryterium dochodowego, wtedy koszty pobytu są w całości opłacane przez Elbląskie Centrum Usług Społecznych w Elblągu. Podstawą przyjęcia do Dziennego Domu jest decyzja administracyjna wydana przez Dyrektora Elbląskiego Centrum Usług Społecznych, na wniosek osoby zainteresowanej, po przeprowadzeniu wywiadu środowiskowego przez pracownika socjalnego ECUS. Rozpiętość wiekowa w DDP jest dość duża. Średnia wieku to 80+. Najstarszą mieszkanką jest pani Serafina, która ma 96 lat.

– Uczęszczam do Domu już 22 lata i bardzo dobrze się tu czuję. Gdy przychodzi już niedziela, to zaczynam tęsknić. Wszyscy jesteśmy jak jedna, wielka rodzina. Nie ma tak, żeby ktoś kogoś obmawiał ani był złośliwy. Towarzystwo jest bardzo zgodne, jedno drugiemu pomaga

– wyjaśnia z uśmiechem pani Serafina.

Jak wynika z obserwacji kierowniczk placówki, widać coraz większe zainteresowanie Domem Dziennym oraz tego typu usługą.

– Myślę, że zainteresowanie takimi placówkami będzie rosło. Zmienia się bowiem nasze myślenie o starości. Kiedyś osoba starsza zostawała w domu, zazwyczaj siedziała przed telewizorem lub wyglądała w oknie. Teraz osoby starsze chcą jak najdłużej cieszyć się życiem, potrzebują wyjść z domów, zaistnieć, pobawić się – dodaje Jeleną Cubrych.

Placówka idzie również z duchem czasu. Ma swój profil na Facebooku, a wkrótce ruszy także strona internetowa. Nie da się ukryć, że placówka ma charakter domowy. Znajdują się w niej 2 pokoje dzienne, które seniorzy meblują wedle własnego uznania. Mają tam swoje fotele, stoliki, a nawet łóżka. Przy kawie lub herbacie i ciście grają w gry, rozmawiają.

– W placówce prowadzone są zajęcia z terapii zajęciowej oraz rehabilitacji, które odbywają się według określonego planu zajęć. Jednocześnie jesteśmy elastyczni, bowiem każdy senior spędza u nas czas według własnych zainteresowań i potrzeb. Niektórzy lubią sobie posiedzieć i poczytać, inni poleżeć i pooglądać telewizję, niektórzy biorą udział w zajęciach terapii zajęciowej bądź grają w gry towarzyskie w asyście opiekunów – wyjaśnia Jelena Cubrych – Organizujemy również dużo uroczystości: imieniny, urodziny, Dzień Seniora, Andrzejki, Sylwestra i wiele innych imprez okolicznościowych. Co wtorek, odbywają się zabawy taneczne ponieważ nasi seniorzy lubią się bawić, co czwartek mamy zajęcia ze śpiewu. Codziennie jest gimnastyka ogólnousprawniająca. Mamy także terapię ogólną lub indywidualną, podczas której seniorzy rozwiązują krzyżówki, grają w szachy, bingo, chińczyka oraz mają prace manualne. W okresie letnim organizujemy wycieczki. W tym roku byliśmy w Nadbrzeżu, Tolkmicku, Stegnie i Ostródzie. Także sporo się u nas dzieje. Niestety problem stanowi dojazd do nas. Jako jedyna placówka tego typu w Elblągu mamy dowozy. Organizujemy po 2 kursy dziennie, a na okres jesienno-zimowy uruchomiłam jeszcze jeden dodatkowy. W chwili obecnej do placówki jest dowożona grupa mniej sprawnych osób, które ze względów zdrowotnych nie są w stanie samodzielnie dotrzeć do placówki. Pozostali podopieczni docierają do placówki samodzielnie.

Seniorze, czy zatem warto siedzieć samemu w domu? Jeśli nie jesteś jeszcze przekonany, niech zachętą będą słowa pani Sabiny.

– Jest to dom, który polecam każdemu seniorowi. Nie siedzicie sami w domach, bo samotność to choroba. Każdy może do nas sobie przyjść nawet na kilka dni i zobaczyć czy mu to odpowiada. Personel jest bardzo pomocny, podchodzą do nas z ogromną życzliwością i wyrozumiałością. Ja 4 lata temu znalazłam miejsce, do którego chętnie wracam. To mój drugi dom, moje miejsce na Ziemi – podsumowuje ze wzruszeniem seniorka. ■

MotoMikołaje rozdawały prezenty

W grudniu elbląskie ulice zaroily się od Mikołajów i to dość nietypowych, bo na motocyklach, którzy śpieszyli być wręczyć prezenty oraz słodyczne swoim podopiecznym.



Fot. Marta SD

– Cieszymy się, że z roku na rok udaje nam się zebrać coraz większe kwoty. Potrzeby bowiem cały czas są duże. Inne mają dzieci z placówek opiekuńczo-wychowawczych, inne z kolei dzieci z niepełnosprawnościami z DPS na Kasprzaka. Tym pierwszym, poza słodczymi oczywiście, przydaje się bardziej sprzęt, tym drugim, artykuły higieniczne i środki chemiczne – podkreśla Adrianna Kamieńska, motocyklistka z Elbląga i jedna z organizatorek akcji.

Najpierw MotoMikołaje zawitali do placówki przy ul. Mazurskiej, do której trafiła suszarka i odkurzacz piorący. Potem udali się na Kasprzaka, gdzie zawieźli m. in. wałki do rehabilitacji, poduszki przeciwdoleżynowe i krążki przeciwdoleżynowe do pieluch, pieluchy, obiadki, deserki, ręczniki oraz środki chemiczne. Następnie odwiedzili dzieci w Szpitalu Wojewódzkim, a na koniec placówkę przy ul. Chrobrego.

– Ostatecznie zamiast jednej, udało nam się tam zakupić dwie mikrofalówki. Jedną nową, a drugą używaną dla dziecka, które opuściło już placówkę i próbuje się usamodzielniać – podsumowuje motocyklistka.

MotoMikołaje można było jeszcze zobaczyć na elbląskiej starówce podczas rozświetlenia choinki. ■

AG

Dzieci świata mają prawa

Specjalny Ośrodek Szkolno -Wychowawczy nr 2 im. Janusza Korczaka w Elblągu realizuje kolejny projekt edukacyjno – wychowawczy. „Dzieci świata mają prawa – zajęcia edukacyjne i artystyczne dla dzieci, uczniów” – to tytuł projektu w ramach którego odbywają się zajęcia edukacyjne i artystyczne z zakresu praw dziecka.

Uczestnikami zajęć są dzieci elbląskich placówek oświatowych, które uczą się, że posiadają własne prawa wynikające z Konwencji Praw Dziecka, że należy respektować i przestrzegać praw innych osób, a podczas radośnej zabawy mają okazję integrować się z dziećmi, uczniami z innych elbląskich placówek oświatowych. ■

Inf. prasowa



Fot. nadesłane

Polska aplikacja ułatwi niewidomym przemieszczanie się

Wirtualny asystent w aplikacji mobilnej zaprowadzi osobę z dysfunkcją wzroku pod same drzwi sklepu w galerii lub biura czy peron na dworcu. Rozwiązanie, które tworzy polska firma, ma być pierwszym tak dokładnym i uniwersalnym w skali świata. Co więcej, jego funkcjonalność ma się sprowadzać nie tylko do wsparcia osób niewidzących, ale i seniorów czy osób z innymi niepełnosprawnościami. Twórcy aplikacji planują rozwijać ją w kierunku wdrożenia sztucznej inteligencji oraz wykorzystania przewodnictwa kostnego przy odtwarzaniu dźwięku.

– The Compass jest wirtualnym asystentem, który ma wspierać użytkownika głównie z dysfunkcją wzroku, ale także inne osoby potrzebujące wsparcia we wnętrzu obiektów użyteczności publicznej, na przykład centrów handlowych, budynków biurowych, dworców, hoteli. Jeśli chodzi o typ obiektu, nie ma to żadnego znaczenia, bo tak naprawdę możemy go zaimplementować wszędzie – mówi w rozmowie z agencją Newseria Innowacje Magdalena Wawrzyniak, prezes zarządu Associated Apps.

Aplikację można ściągnąć ze sklepu App Store lub Google Play. Gdy użytkownik pojawi się w budynku, w którym działa system, będzie on nawigowany do wybranego miejsca. Rozwiązanie działa na podobnej zasadzie jak nawigacja samochodowa. Jej funkcjonalność obejmuje między innymi nawigowanie do właściwej trasy w przypadku zejścia z wyznaczonej ścieżki, a także możliwość skontaktowania się z pomocą lub doprowadzenie użytkownika do drugiego użytkownika na terenie danego obiektu.

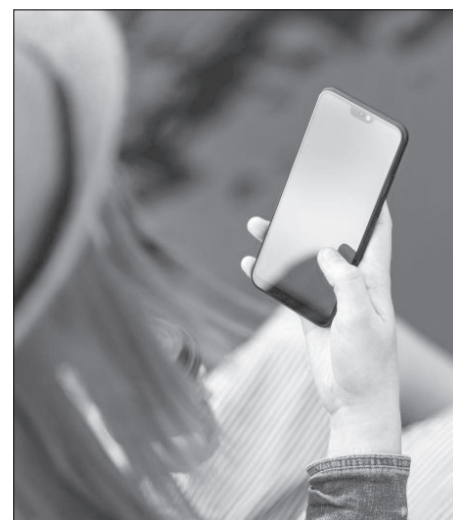
– Osoby korzystające z niej mogą się czuć komfortowo, bezpiecznie i niezależnie. To dla nich bardzo istotne, zwłaszcza że mamy pandemię. Prośzenie o pomoc osoby, którą mielibyśmy np. wziąć pod rękę, żeby nas gdzieś zaprowadziła, jest obecnie niebezpieczne. Każdy z nas chce być zresztą samodzielny w tym, co robi na co dzień. Są różne rozwiązania dla osób z dysfunkcją wzroku, ale nie są one na tyle efektywne, żeby zapewnić tę samodzielność i niezależność użytkownikowi – mówi Magdalena Wawrzyniak.

Rozwiązania dla osób niewidomych, poruszających się po budynkach, dotychczas były realizowane na przykład poprzez tzw. systemy udźwiękowienia

przestrzeni. Polegają one na odtwarzaniu komunikatów głosowych zawierających wskazówki przydatne w nawigacji. Taki system działa m.in. w Bibliotece Uniwersyteckiej Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach czy w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej we Wrocławiu. Z kolei aplikacje mobilne nawigujące po budynkach były niejednokrotnie przedmiotem pracy uczestników hackatonów. W ramach jednego z nich powstała aplikacja Indoor Available, nawigująca studentów po kampusie Politechniki Warszawskiej.

– Nasz system jest innowacyjny na skalę światową. To, co go wyróżnia od dostępnych aplikacji czy różnych form wsparcia na rynku, to jest dokładność w nawigowaniu. Jesteśmy w stanie doprowadzić użytkownika przed samo wejście do sklepu czy do toalety lub peronu. Aplikacja jest zaprojektowana w sposób inkluzywny, czyli odpowiada wszelkim potrzebom osób z dysfunkcją wzroku, ale nie tylko, bo również osobom, które poruszają się na wózku. Jest też dostosowana do osób starszych. Zależało nam na tym, żeby nie wykluczać też innych grup użytkowników – dodaje prezes zarządu Associated Apps.

Od strony technicznej za działanie systemu odpowiada komunikacja z wykorzystaniem Wi-Fi i instalowanych w mapowanym obiekcie beaconów. W określeniu położenia dodatkowo pomocne są sensory takie jak barometr czy czujnik pola magnetycznego. Po wyposażeniu obiektu w niezbędne urządzenia odbywa się właściwe mapowanie. Pracownicy chodzą po obiekcie ze smartfonami wyposażonymi w aplikacje przeznaczone do mapowania. Co ciekawe, w przypadku dużych obiektów muszą



Fot.pixabay.com

przemierzyć nawet kilkadziesiąt kilometrów.

Firma zapowiada rozwijanie aplikacji poprzez dodawanie do niej kolejnych funkcji czy ułatwień.

– Pracujemy między innymi nad rozwojem sztucznej inteligencji, żeby aplikacja była jeszcze bardziej intuicyjna i rozumiała w pewien sposób potrzeby użytkownika. Będziemy też wdrażać dodatkowe wearables, które ułatwią funkcjonowanie użytkownika w obiekcie, czyli np. bone conduction glasses. To są okulary, które przekazują dźwięk do uszu po kościach, więc osoba obok nie słyszy tego, co słyszy użytkownik mający na sobie te okulary. Planujemy sparować nasz system z systemami bezpieczeństwa pod kątem ewakuacji, bo ona też jest często problematyczna dla osób z różnymi dysfunkcjami – zapowiada Magdalena Wawrzyniak.

Z danych Międzynarodowej Agencji ds. Zapobiegania Ślepotcie (IAPB) wynika, że w 2020 roku na całym świecie żyło 39 mln osób niewidomych. Do 2050 roku liczba ta może wzrosnąć do 115 mln. ■

Inf prasowa

Allegro uruchamia Tłumacz Migam

Allegro poprzez prowadzenie usługi Tłumacz Migam sprawia, że osoby niesłyszące będą miały ułatwiony dostęp do zakupów na platformie, jak również w kontakcie z serwisem przy wsparciu tłumacza języka migowego.



Fot. nadesłane

Obok wsparcia w zakupach, platforma przygotowała także specjalne kanały kontaktu dla osób niewidzących i niesłyszących odbierających przesyłki z automatów One Box by Allegro. Na każdym urządzeniu obok informacji w alfabecie Braille'a znajduje się QR kod z usługą Tłumacza Migam dla osób niesłyszących. Aby skorzystać z usługi Tłumacza Migam, wystarczy wybrać odpowiedni kafelek w formularzu kontaktowym lub – w przypadku One Box by Allegro zeskanować QR kod który znajduje się pod ekranem automatu. Tłumacz migowy pomoże codziennie, oprócz świąt, w godzinach od 8:00 do 20:00. Klienci mogą także połączyć się bezpośrednio, korzystając z dedykowanej strony. Nowy kanał kontaktu dla osób głuchych nie jest pierwszą inicjatywą platformy, która ma na celu przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu. Allegro w niedawno opublikowanym Technologicznym Credo oraz Strategii CSR oraz Zrównoważonego Rozwoju z całą mocą podkreśla, że koncentruje się m.in. na wspieraniu pozytywnej transformacji cyfrowej i integracji. Jednym z przykładów podjętych działań jest Infolinia Allegro dla Seniorów. Firma dostosowała także swoją aplikację do potrzeb osób niewidomych i niedowidzących oraz prowadzi konsultacje z partnerami społecznymi, aby nowe usługi już od etapu projektu odpowiadały na różnorodne potrzeby kupujących. ■

Inf prasowa

Oswoić ból

Naukowcy z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego opracowali grę, która ma odwracać uwagę dziecka podczas zabiegów pobierania krwi czy szczepienia i tym samym redukować towarzyszący im stres i ból. Gra jest darmowa i zaprojektowana na urządzenia mobilne.



Fot. pixabay.com

Jak wyjaśnił współautor gry dr Marcin Czub, „Magic Spheres” powstała na bazie wieloletnich badań naukowców z Instytutu Psychologii UWr nad odwracaniem uwagi od krótkotrwałego bólu z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości. – W wyniku badań uzyskaliśmy bardzo duże redukcje zarówno bólu, jak i lęku u dzieci. Badania prowadziliśmy w szpitalach w Polsce, w Hiszpanii, Irlandii i Turcji – tłumaczył.

Gra została zaprojektowana na telefony komórkowe i tablety, dzięki czemu jest dostępna dla rodziców i pracowników służby zdrowia niemal w każdych warunkach. Wykorzystany w grze mechanizm przeciwbólowy opiera się o śledzenie wielu obiektów jednocześnie. Jak wskazują twórcy gry, jest to najefektywniejsza spośród wszystkich stosowanych metod rozpraszania uwagi, gdyż wymaga jej ciągłego skupienia i jednoczesnego koncentrowania się na wielu obiektach w tym samym czasie. Współautorka projektu, dr Joanna Piskorz zapewniła, że gra jest bezpieczna dla najmłodszych. – To nie jest gra, w którą będziemy grać godzinami, odwraca uwagę na 5-10 minut – powiedziała.

– Gra nie zawiera żadnych treści, które byłyby pobudzające czy agresywne. Nie zamierzamy w żaden sposób zwiększać uzależnienia dzieci od technologii. Podczas gry nie trzeba poruszać ciałem. Nie będzie to przeszkadzało pielęgniarkom przy pobieraniu krwi czy szczepieniu – dodał dr Czub.

„Magic Spheres” polega na zapamiętywaniu kilku krótko migających elementów, a następnie śledzeniu ich ruchu i wskazywaniu ich wśród innych poruszających się obiektów. Składa się z kilku scen, różniących się tłem i liczbą latających obiektów, aby z każdym poziomem podtrzymywać zainteresowanie dziecka.

Gra opracowana przez badaczy z Uniwersytetu Wrocławskiego jest darmowa, dostępna do pobrania w sklepie Google Play. ■

Agata Tomczyńska (PAP)

Gdański dom bez przemocy

Doświadczasz agresji ze strony bliskich lub znajomych? A może jesteś jej świadkiem? Koniecznie zadzwoń pod numer 797 909 112 lub napisz na adres email: wsparcie@mopr.gda.pl. Otrzymasz specjalistyczne, kompleksowe wsparcie od życzliwych ludzi.



Fot. UM Gdańsk

Gdańsk kontynuuje kampanię pomocową i profilaktyczną pt. „Dom bez przemocy”. Jest ona adresowana do mieszkank i mieszkańców, doznających przejawów agresji fizycznej lub psychicznej w rodzinie i w domu. Kampania jest kierowana również do osób, które dostrzegają problem np. u przyjaciół czy sąsiadów i chcą pomóc w jego rozwiązaniu. W ramach Miejskiego Systemu Interwencji Kryzysowej (MSIK) w ubiegłym roku miasto uruchomiło całodobowy telefon alarmowo-informacyjny: 797 909 112 oraz adres email: wsparcie@mopr.gda.pl. Oba kontakty obsługują specjaliści Ośrodka Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku. Osoba dzwoniąca uzyskuje pomoc ukierunkowaną na zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim członkom rodziny, w szczególności doświadczającym przemocy. Specjaliści OIK nie tylko informują o dostępnej ofercie wsparcia, ale w razie potrzeby proponują konkretne rozwiązania, adekwatne do sytuacji potrzebującego człowieka. Kierują go do instytucji i organizacji, które m. in. udzielają bezpłatnej pomocy psychologicznej i prawnej oraz prowadzą terapię dla osób doznających przemocy i dla osób ją stosujących. W sytuacjach tego wymagających osoby doświadczające agresji mogą też skorzystać ze wsparcia socjalnego, rzeczowego i finansowego. W niektórych przypadkach wszczęta zostaje Procedura „Niebieskie Karty”. Reaguj na przemoc. Żaden sygnał dotyczący problemu, nawet przekazany anonimowo nie pozostaje bez echa, bez odpowiedniej reakcji specjalistów i służb. W ramach MSIK działa ponad 30 instytucji, organizacji pomocowych na terenie miasta. Kierując się potrzebami człowieka, można szybko uruchomić wsparcie dostosowane do jego życiowej sytuacji. Działania MSIK koordynuje gdański MOPR. ■

UM Gdańsk



„Dobre miejsce” w Gdyni

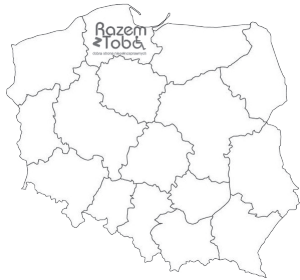
Spółdzielnia socjalna „Dobre miejsce”, w której pracują osoby zagrożone wykluczeniem społecznym, rozszerza swoją działalność. Od teraz poza food truckiem, w ofercie znajdują się również usługi caterin-gowe. Posiłki będą przyrządzane w nowej, profesjonalnie wyposażonej kuchni, która powstała w podziemiach budynku Stowarzyszenia.



Fot. P. Kozłowski

Spółdzielnia socjalna „Dobre miejsce” to inicjatywa stworzona przez Stowarzyszenie Świętego Mikołaja Biskupa oraz parafię pw. św. Mikołaja w Chyloni. Powstała z myślą o osobach, które doświadczyły różnych trudności życiowych i są zagrożone wykluczeniem społecznym. Główny cel spółdzielni to przywracanie nadziei i poczucia godności tym ludziom. W jaki sposób? Dzięki zapewnieniu im stabilnego zatrudnienia w przyjaznych warunkach, przez co wzmacnia się ich poczucie własnej wartości i otwierają się perspektywy dalszego rozwoju. Na mapie Gdyni pojawiło się więc kolejne „Dobre miejsce”. To kuchnia wyposażona w nowoczesny i profesjonalny sprzęt. Powstała ona w Chyloni, w podziemiach budynku Stowarzyszenia Świętego Mikołaja Biskupa przy ul. św. Mikołaja 1. Kiedyś były tam piwnice i magazyny, ale teraz wnętrza wyremontowano i przystosowano do nowej roli. Dzięki tej inwestycji spółdzielnia będzie mogła poszerzyć swoją ofertę o usługi cateringowe. Kuchnia działa już pełną parą od grudnia. Menu jest zróżnicowane i dostosowane do potrzeb klientów. ■

UM Gdynia



Rodzicu – kochaj, akceptuj, nie krzywdź!

Gdańskich rodziców i opiekunów MOPR zaprasza do posłuchania wykładów profilaktyczno-edukacyjnych w ramach projektu „Kochaj – nie krzywdź!”, przeciwdziałających przemocy w rodzinie. Specjaliści podpowiadają w nich m.in. na czym polega i jak ważna jest odpowiedzialność rodzicielska za życie dzieci oraz jak ustrzec się niepożądanych zachowań wobec najmłodszych.



Fot. pixabay.com

Filmowe prelekcje dostępne są na stronie Fundacji Pomorskie Centrum Psychotraumatologii w Gdańsku (www.psychotraumatologia.com.pl/wykady-wywiady.html). Przygotowali je specjaliści tej organizacji pozarządowej, na zlecenie Ośrodka. Ekspertki wskazują w nich m.in. jak duże znaczenie ma rozwój emocjonalny dziecka w wieku niemowlęcym oraz jak istotne jest w tym czasie zaangażowanie rodziców. Podpowiadają, jak właściwie, mądrze wspierać rozwój psychiczny malca. Wskazują też, jak istotne są: miłość, zrozumienie potrzeb dziecka oraz akceptowanie jego zachowań. To przecież czynniki niezbędne, warunkujące bezpieczeństwo malucha w rodzinie. Wykłady przygotowane w ramach projektu gdańskiego MOPR poświęcone są również m.in. dialogowi międzypokoleniowemu. Mówią o rodzicielskich wyzwaniach, które czasem przerastają i mogą prowadzić do sytuacji przemocowych w rodzinie. Specjaliści Fundacji wskazują też, jak radzić sobie z emocjami, frustracją i problemami opiekuńczymi. W ramach projektu swoje umiejętności i wiedzę w zakresie np. rozpoznawania problemu przemocy w rodzinie oraz właściwego i szybkiego reagowania na wszelkie przejawy agresji, poszerzyli już m.in. gdańscy pedagodzy, nauczyciele, psycholodzy i pracownicy Ośrodka. To osoby, które na co dzień wspierają rodziców, dzieci oraz młodzież. Wzięli oni udział w tematycznych, edukacyjnych warsztatach zorganizowanych przez MOPR we współpracy z Fundacją UNA z Warszawy. W tych spotkaniach uczestniczyło ponad sto osób, którym zależy m.in. na jeszcze skuteczniejszym przeciwdziałaniu problemowi oraz na podniesieniu społecznej świadomości, w zakresie rozpoznawania niepożądanych zachowań pomiędzy rodzicami i dziećmi. ■

Sylwia Ressel

Fundacja „Przystań” nagrodzona

Słupska Fundacja „Przystań” została nagrodzona prestiżową nagrodą Bursztynowego Mieczyka im. Macieja Płażyńskiego w kategorii „pomoc społeczna”.



Fot. slupsk.pl

Fundację „Przystań” na tle innych organizacji pozarządowych wyróżnia zaangażowanie i rzeczywista znajomość słupskich problemów społecznych oraz determinacja w dążeniu do celu. Dzięki uporowi i zaangażowaniu osób tworzących Fundację powstało Przedsiębiorstwo Społeczne „Przystań”, które poprzez swoje działania wypełnia systemową „lukę” docierając do osób w trudnej sytuacji wymagających wsparcia i aktywizacji rozwoju w sferze społecznej i zawodowej. Fundacja „Przystań” prowadzi poligrafię oraz sklep charytatywny mieszczący się przy ul. Kopernika w Słupsku, na półkach sklepu znajdują się przepiękne przedmioty dekoracyjne podarowane przez lokalnych artystów oraz niepowtarzalne ręcznie, wykonywane pamiątki przez osoby z niepełnosprawnościami i podopiecznych fundacji. ■

slupsk.pl



Nagrody konkursu POTRZEBNI rozdane

Po raz kolejny Federacja FOSa nagrodziła ludzi i stojące za nimi organizacje, które odgrywają ważną rolę w kształtowaniu wiedzy na temat potrzeb seniorów. Rozstrzygnięto bowiem konkurs „POTRZEBNI”. Warmińsko-Mazurskiego konkursu na Aktywnego Seniora/Seniorkę i Najlepszą Inicjatywę Seniorską.



Fot. Federacja Fosa

Wyróżnienia otrzymali: Alicja Wąsik, założycielka i prezes Stowarzyszenia „Nasza wieś” z Frączek, twórczyni Akademii Seniora Gminy Dywity stawiająca sobie za cel dobro lokalnej społeczności, Irena Miotk, członkini zarządu Stowarzyszenia UTW w Morągu, liderka, autorka projektów, jej dewizą jest być z ludźmi i dla ludzi, Barbara Borawska, prezes Klubu Krajoznawców PTTK przy UTW w Olsztynie oraz członkini Zarządu Oddziału Warmińsko-Mazurskiego PTTK w Olsztynie, propagatorka turystyki i aktywnego spędzania czasu przez seniorów, Jarosław Czerniawski – lider zespołu „Z WIGOREM” przy Jarockiej Akademii III Wieku. I miejsce w kategorii „Aktywna seniorka” zajęła Maria Popieluch, która na co dzień jest prezesem Stowarzyszenia na rzecz Chorych z Chorobą Nowotworową „Promyk” w Giżycku oraz inicjatorką wielu akcji charytatywnych. W trakcie rozstrzygnięcia konkursu wyłoniono również laureatów w kategorii „Najlepsza inicjatywa seniorska”. Wyróżnienie otrzymał Środowiskowy Dom Samopomocy w Jedwabnie „za pozytywny wpływ na społeczność lokalną Gminy Jedwabno, za zmianę wizerunku osoby starszej, przeciwdziałanie stereotypom i pokazywanie, że w każdym wieku można dobrze się bawić i aktywnie spędzać czas. Zaś za najlepszą inicjatywę seniorską jury uznało przedsięwzięcie Banku Żywności w Olsztynie i #AkcjęZupa „za 3200 obiadów przygotowanych i wydanych seniorom w trakcie pandemii oraz zapewnienie osobom starszym choć minimalnego w tym trudnym okresie kontaktu z drugim człowiekiem”. ■

federacjafosa.pl

Powstał Ośrodek Testów i Wsparcia

Fundacja Modrak z Olsztyna, jako pierwsza podpisała umowę z PFRON na utworzenie i prowadzenie regionalnego Ośrodka Wsparcia i Testów sprzętu wspomagającego osoby z niepełnosprawnościami w ramach programu „Centra informacyjno-doradcze dla osób z niepełnosprawnością”.

Na ten cel PFRON przekaże prawie 1,5 miliona złotych. Fundacja Modrak prowadzi Zespół Placówek Edukacyjnych w Olsztynie dla uczniów z autyzmem i niepełnosprawnościami sprzężonymi. W lipcu Fundacja uruchomiła Specjalistyczne Centrum Wspierające Edukację Włączającą (SCWEW). To przy SCWEW będzie funkcjonował Ośrodek Wsparcia i Testów. W efekcie współpracy PFRON z placówkami SCWEW i OWiT powstanie ogólnopolska sieć wymiany doświadczeń niezbędnych do likwidacji barier i rozwiązywania problemów, na jakie napotykają osoby z niepełnosprawnościami. W pierwszym roku działania Ośrodka, prezentowane będą technologie asystujące takie jak: pętle indukcyjne, notatniki brajlowskie czy elektroniczny tłumacz języka migowego, dla osób z niepełnosprawnościami: wzroku, słuchu, problemami w komunikowaniu się za pomocą mowy oraz osób z niepełnosprawnościami obu kończyn górnych. Technologia ta ma pomóc osobom niepełnosprawnym w pełnym uczestnictwie w życiu społecznym, zawodowym i edukacyjnym. Czym szczegółowo będzie zajmował się OWiT? Prezentowaniem korzyści, wynikających ze stosowania technologii asystujących w takich obszarach jak: komunikowanie się, dostęp do informacji, nauka, praca, rozwijanie hobby, zwiększenie aktywności życiowej, samodzielności i zaradności osobistej oraz dbałości o zdrowie, świadczeniem porad osobom z niepełnosprawnościami w optymalnym wyborze, właściwych do aktualnych potrzeb technologii asystujących i ich prezentacją, prowadzeniem wstępnego instruktażu oraz wskazywanie potencjału wykorzystania technologii asystujących w życiu codziennym lub pomoc OzN w wyszukaniu stosowanych szkoleń w tym zakresie, wypożyczaniem sprzętów, urządzeń i oprogramowania w celu ich testowania przez OzN poza siedzibą OWiT, świadczeniem porad członkom rodzin OzN i ich opiekunom, ze szczególnym uwzględnieniem zagadnień dotyczących wykorzystania technologii asystujących. – W ramach działalności Ośrodka zaplanowaliśmy dodatkowo szereg szkoleń i warsztatów zarówno dla naszej kadry oraz porady i pokazy dla nauczycieli i opiekunów osób niepełnosprawnych – mówi Agnieszka Jabłońska, prezes Fundacji Modrak ■

zpe.olsztyn.pl, pfron.org.pl

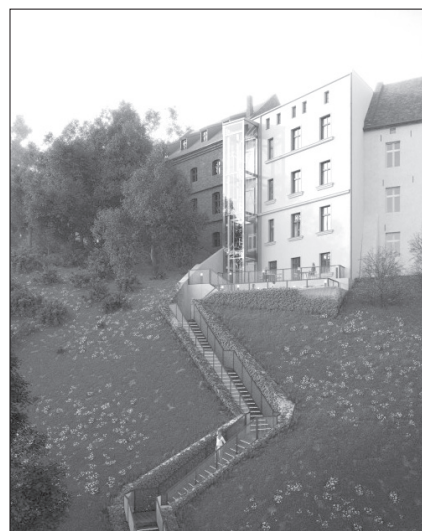


W Grudziądzu powstanie Centrum Aktywności Społecznej

Zabytkowe, grudziądzkie spichlerze zostaną zrewitalizowane i zaadaptowane na cele społeczne. Komfortowe warunki do działania znajdą tu m.in. członkowie stowarzyszeń, fundacji i innych organizacji pozarządowych

Inwestycja obejmuje kompleksową modernizację zabytkowego, obecnie nieużytkowanego, spichlerza nr 57 (drugi budynek od strony Góry Zamkowej). W obiekcie powstanie centrum aktywności społecznej, dzięki któremu mieszkańcy i członkowie grudziądzkich organizacji pozarządowych zyskają przestrzeń do spotkań i warsztatów. Lokalni społecznicy będą mogli korzystać m. in. z pomieszczeń biurowych i sal konferencyjnych. Z myślą o działaniach integracyjnych funkcjonować będzie kawiarnia prowadzona przez uczestników warsztatów terapii zajęciowej, w której organizowane będą także wystawy prac artystycznych osób z niepełnosprawnością. Widok na Wisłę będzie można podziwiać z dwupoziomowego tarasu. W budynku będą mieścić się także punkty informacji turystycznej i straży miejskiej. Zainstalowana zostanie także zewnętrzna panoramiczna winda. Osoby prowadzące lub rozpoczynające działalność gospodarczą znajdą wsparcie w mieszczącym się w spichlerzu punkcie informacji gospodarczej, w której dostępne będą m.in. lista lokali komunalnych do wynajęcia oraz informacje o instrumentach, finansowych pomagających rozwinąć biznes. Na podstawie badań konserwatorskich odtworzona zostanie elewacja budynku, a na ścianach pojawią się sztukaterie. Inwestycja warta jest blisko 9 mln zł. ■

Beata Krzemińska



Fot. UM Grudziądz

ZOL w powiecie znińskim

Z myślą o pacjentach wymagających opieki długoterminowej otwarto pierwszy w powiecie znińskim zakład opiekuńczo-leczniczy.

Placówka powstała w sąsiedztwie Pałuckiego Centrum Zdrowia na czwartej kondygnacji zmodernizowanego budynku przy ulicy Szpitalnej 32. Dysponuje 26 łózkami (po sześć pokoi jedno- i dwuosobowych oraz 8 łóżek w sali intensywnego nadzoru). W zakładzie powstały także sala do rehabilitacji i pokoje dla odwiedzających z możliwością pobytu na noc. Przestronne pomieszczenia i korytarze oraz zakupiona aparatura medyczna i specjalistyczne wyposażenie zapewnią wysoką jakość świadczonych usług. Pacjentami opiekować się tu będą lekarze, pielęgniarki i rehabilitanci. Zakłady opiekuńczo-lecznicze to wyspecjalizowane placówki leczniczo-rehabilitacyjne przeznaczone dla chorych, którzy ze względu na stan zdrowia wymagają całodobowej opieki, choć już nie w kwalifikowanych warunkach szpitalnych. Chodzi o niesamodzielne osoby w podeszłym wieku, cierpiących na choroby przewlekłe, pacjentów leżących. ■

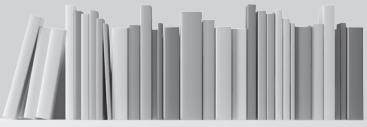
Beata Krzemińska

Psychiatria w rozbudowie

W nowym miasteczku medycznym Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Toruniu na Bielanych w grudniu otwarto pawilon oddziałów psychiatrycznych.

Czterokondygnacyjny budynek (z jedną kondygnacją podziemną), zaprojektowany na 196 łóżek, został pomyślany tak, by w charakterze był bardziej „mieszkalny” niż „szpitalny”, co podkreślają zarówno sama architektura, jak i otaczające go tereny zielone, gdzie przewidziano m.in. miniboisko do koszykówki i siłownię na wolnym powietrzu. Na parterze znajdują się izba przyjęć, dwa oddziały kliniczne (psychiatria dzieci i młodzieży oraz psychiatria wieku podeszłego) oraz kaplica i segment administracyjny. Pierwsze i drugie piętro zajmą oddziały psychiatrii ogólnej, w tym kolejny oddział kliniczny, a także m.in. gabinety diagnostyczno-zabiegowe, jadalnie i sale dziennego pobytu oraz sale, w których będzie się prowadzić terapię i rehabilitację. Pokoje na oddziałach są wyłącznie dwu- i trzyosobowe, na oddziale dziecięcym przewidziano łóżka dla rodziców. Do nowego pawilonu na Bielanych zostaną wkrótce przeniesione psychiatryczne oddziały łóżkowe zlokalizowane obecnie przy ul. Skłodowskiej-Curie i ul. Mickiewicza w Toruniu. W obiekcie przy Mickiewicza, w którym po przeprowadzkach pozostaną na razie jedynie poradnie, udzielające pomocy w trybie ambulatoryjnym, planuje się stworzenie centrum zdrowia psychicznego. Budowa nowego miasteczka szpitalnego na Bielanych kosztowała 560 mln złotych. ■

Beata Krzemińska



Agnieszka Pietrzyk o książkach



Michel Houellebecq „Serotonina”

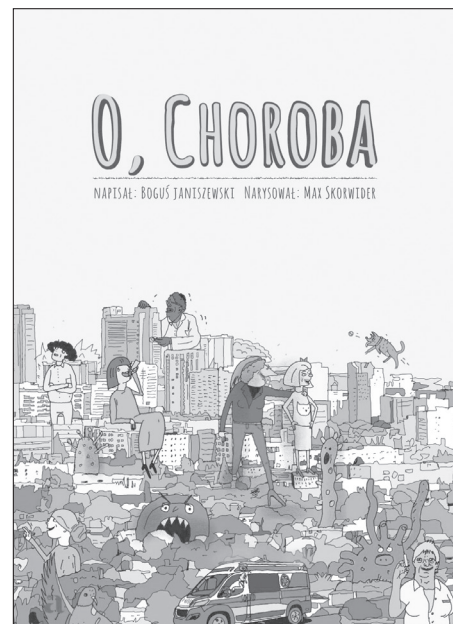
Michel Houellebecq to najśłynniejszy francuski pisarz, znany z krytyki kultury Zachodu. Jego powieść „Serotonina” została okrzyknięta najbardziej mroczną i rozpaczliwą książką w całym dorobku pisarza. Może rzeczywiście taki charakter ma ta pozycja, ale wielu polskim czytelnikom wyda się przegadana albo nawet zbyt wydumana. Głównym bohaterem „Serotoniny” i zarazem ofiarą zachodniej kultury jest czterdziesto-sześcioletni mężczyzna Florent-Claude Labrouste, który pogrążony w cierpieniu i beznadziei, nie potrafi funkcjonować bez prochów. Mała biała owalna tabletka dzielona na pół, potrzeba jej zażycia jest bardzo silna, zwłaszcza o szóstej rano, zaraz po przebudzeniu. Zanim bohater ją połknie sięga po inne używki, najpierw kawa, a potem kilka papierosów. Nikoty-

na to idealny narkotyk, prosty i twardy, ale nie dający radości, zaspokaja jedynie uczucie głodu. Potem przychodzi czas na tabletkę Captorixu, która powoduje wydzielanie serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Po jej zażyciu można w miarę normalnie funkcjonować, ale jak każdy lek ma skutki uboczne: nudności, zanik libido i impotencja. Florent-Claude pewnego dnia odkrył, że partnerka zdradzała go z młodymi mężczyznami podczas filmowanych orgii. To wystarczający powód, aby wspomagać się Captorixem. Tabletki nie naprawia jednak jego życia, pozwala mu jedynie funkcjonować w jakimś zawieszeniu, bo bohater nie robi nic konkretnego, nie pracuje, nie realizuje się w żadnej dziedzinie, nie zakochuje się na nowo. Snuje jedynie pesymistyczne tyrady na temat życia i związków.

„Serotonina” to powieść bez wyraźnej fabuły, bez momentów kulminacyjnych tak ważnych dla prozy, to przede wszystkim literatura refleksyjna, sporo tu filozoficznych dygresji, erotycznych wspomnień, pesymistycznych konkluzji. Nie czyta się tego z zapartym tchem, ale na pewno z zainteresowaniem. To co najważniejsze w tej książce to temat depresji, na którą cierpi coraz więcej ludzi Zachodu. Brak celu w życiu, brak ambicji oraz obezwładniający smutek i oczywiście antydepresanty stające się wątpliwym motorem napędowym. „Serotonina” to książka do przeczytania i przemyślenia. Warto zastanowić się choćby nad takim stwierdzeniem, że na Zachodzie nikt nigdy nie będzie już szczęśliwy, bo do szczęścia nie ma warunków historycznych. Polecam wersję audio tej powieści ze względu na przekonującą interpretację Adama Baumana. ■

Audiobook: Michel Houellebecq „Serotonina”, tłumaczenie Beata Geppert, Biblioteka Akustyczna, czyta Adam Bauman, czas nagrania: 10 godzin 17 minut

Boguś Janiszewski „O, Choroba”



Jak tu pisać książkę dla dzieci o raku? Normalnie. Lekko, empatycznie i merytorycznie. „O, Choroba” to książka cegiełka na rzecz dzieci z chorobą nowotworową, którą charytatywnie stworzyli specjaliści od wyjaśniania, jak działa świat – Boguś Janiszewski i Max Skorwider. Książka powstała we współpracy z psychologami, pacjentami, lekarzami. Nie tylko łamie tabu, ale też pomaga przepracować trudne emocje: pacjentom, rodzicom, bliskim. A przede wszystkim wciąga jak prawdziwa przygodówka.

Adela ma 12 lat, psa Pusię, brata Olka i uwielbia taniec. I wszystko byłoby świetnie, gdyby nie to, że pewnego dnia pojawia się u niej dziwna starsza pani o imieniu Choroba. To za jej sprawą Adeli przestaje smakować kakao, dziewczynka ma coraz mniej sił, a wreszcie po serii badań słyszy to okropne słowo na R...

Dochód ze sprzedaży książki wspiera działania Fundacji „Iskierka,” która opiekuje się dziećmi z chorobą nowotworową i ich rodzinami. Książkę można zamówić w: Kulturalnysklep.pl, Empik.com, fundacjaiskierka.pl/jak-pomoc/sklep/ ■

oprac. AG, fundacjaiskierka.pl

Głusi w preselekcjach do Eurowizji.

Po raz pierwszy na świecie

Początki Eurowizji sięgają 1956 roku, ale jeszcze nigdy nie było takiego zgłoszenia. Po debiutanckim utworze „Głośniejszy niż decybele” grupa muzyczna „UnMute”, której wszyscy członkowie są Głusi, startuje w polskich preselekcjach do Konkursu Piosenki Europejskiej. To przełom w eurowizyjnej historii.

Powstały w ramach protestu wykluczenia głuchych z popkultury, zespół muzyczny „UnMute”, po premierze teledysku do utworu „Głośniejszy niż decybele” w ramach kampanii społecznej Polskiego Związku Głuchych, chce, aby usłyszał ich cały świat. Muzycy nie rzucają słów na wiatr migając „Nie słysząc nas? Trzeba to zmienić!”. To przełomowy moment w kulturze, która z założenia ma być dostępna dla każdego. Chociaż na eurowizyjnej scenie widzieliśmy i słyszeliśmy już wiele uzdolnionych osób, czegoś takiego jeszcze nie było.

Muzyka dla wszystkich – bez ograniczeń

– Powstanie zespołu „UnMute” okazało się bardzo ważnym wydarzeniem w społeczności osób głuchych. Po raz pierwszy pokazaliśmy, że utwór muzyczny może być niedostępny dla osób słyszących. Osoby nie znające języka migowego, czyli znaczna część naszego społeczeństwa, bez tekstu czy napisów nie zrozumie tego utworu. Myślę, że pojawienie się zespołu „UnMute” na Eurowizji pozostawi trwały ślad w świadomości osób słyszących w Polsce i w Europie, pokaże, że głusi też mogą być artystami i twórcami, że muzyka również powinna być dostępna dla wszystkich. Ponadto będziemy mogli liczyć na wsparcie głuchej społeczności z całej Europy – mówi Krzysztof Kotyniewicz, Prezes Polskiego Związku Głuchych.

To niesamowite wydarzenie dla świata, jest jeszcze czymś więcej dla samych artystów. Jak oni czują się, jako pierwsi Głusi zgłoszeni do polskich preselekcji Eurowizji? – To jest dla nas wysoko postawiona poprzeczka, ale możemy pokazać Głuchym, że jesteśmy. Oni potem mogą brać z nas



Fot. pixabay.com

przykład i działać dalej. W Eurowizji biorą udział osoby z różnych kultur, my też mamy swoją kulturę. Bierzymy w niej udział, żeby pokazać, że Głusi też mogą! – mówią jednogłośnie wszyscy członkowie zespołu „UnMute”.

Branża muzyczna jednogłośnie na „TAK!”

Zgłoszenie do preselekcji Eurowizji wzbudza emocje nie tylko w grupie młodych artystów, ale także w odbiorcach muzyki. Inicjatywę popierają również dziennikarze muzyczni.

– Niezwykły projekt potwierdzający, że czasem kilka dźwięków znaczy więcej niż tysiąc słów. Kibicuję całym sercem i coś mi podpowiada, że europejska publiczność mogłaby ich pokochać. Trudno o bardziej otwarte i tolerancyjne miejsce od Eurowizji. Mam nadzieję, że niebawem będzie o nim bardzo głośno – komentuje Kamil Baleja, prezenter porannego programu w Radiu „Złote Przeboje”.

Podobnie uważa Jarek Szubrycht, dziennikarz muzyczny „Gazety Wyborczej” i redaktor naczelny „Nowej Gazety Magnetofonowej”. – Z zachwytem wysłuchałem piosenki i obejrzałem teledysk UnMute, dopominający się o dostęp dla

Głuchych do uczestnictwa w kulturze, a więc i w jej współtworzeniu. Czy utwór „Głośniejszy niż decybele” powinien być brany pod uwagę jako polski kandydat do konkursu Eurowizji? Oczywiście! Czy powinien wygrać? Nie wiem. Powinien wygrać najlepszy. Trzymam kciuki. I czekam na całą płytę.

O zgłoszeniu „UnMute” do polskich preselekcji Eurowizji wypowiedziała się też Sarsa, polska piosenkarka, autorka tekstów i kompozytorka, która była typowana do udziału w Eurowizji przez szwedzkie portale w 2016 r. – Specjalizując się w muzykoterapii kamertonowej zrozumiałam, że dźwięk to przede wszystkim strumień wibracji, który wnika do naszego wnętrza nie tylko przez zmysł słuchu. Ta energia, w zależności od intencji twórcy, niesie różne przekazy i budzi różne emocje. Eurowizja to niewątpliwie okazja do budowania w ludziach świadomości, że wszyscy jesteśmy równi, że różnorodność jest piękna, że ta niewidoczna nić jaką jest dźwięk łączy nas niezależnie od wszelkich różnic, doświadczeń, gradacji wartości, czy zmysłów jakimi odbieramy świat – mówi Sarsa. ■

Inf. prasowa

Chcemy jutra bez uprzedzeń

To główne przesłanie wystawy charytatywnej „Outside the box”, której walorem jest 21 unikatowych prac, mających przezwyciężać stereotypy przypisane osobom z niepełnosprawnościami. Ekspozycja dostępna będzie do 31 stycznia w budynku Varso przy ul. Chmielnej 73 w Warszawie.

Wszystkie dzieła można zlicytować na Allegro Charytatywni, a zebrana kwota wesprze działalność statutową Fundacji Avalon. Czas na zmianę świata, w którym wszyscy żyjemy. Czas na obalenie stereotypów i wyłączenie tabu. Tę potrzebę dostrzegają również artyści – malarze, rzeźbiarze, fotografowie – którzy postanowili przekazać swoje prace na rzecz wystawy charytatywnej. Wśród nich znaleźli się Adelina Krakowska, Aleksandra Rusiniak, Estera Sendecka, Joanna Popowicz, Marcin Młynarczuk, Marta Jagodzińska, Paweł Król, Tomasz Cebo, Hanna Kur, Zuza Kamińska, Klaudia Kowalenko, Tomasz Opałiński, Filip Flamboyant, Radosław Kobus, Karolina Bąk, Eliza Zawadzka, Noriaki, Michał Pawłowski, Anna Bąk. Dlaczego zdecydowali się na udział w projekcie? – Z chęci pomocy i zmiany, ponieważ jest to coś, o czym głośno się nie mówi, a ja lubię poruszać tematy tabu. Szczególnie gdy powinno być zgoła inaczej i każdy z nas powinien mieć choć minimalną wiedzę w temacie niepełnosprawności. Poza tym lubię dawać uśmiech ludziom, więc gdy zaproponowano mi przyłączenie się do projektu, od razu się zaangażowałem – tłumaczy Marcin Młynarczuk, jeden z artystów. Wernisaż, który odbył się 3 grudnia otworzył artystyczny performance Stanisława Kmiecika, podczas którego artysta malujący ustami i stopami na żywo stworzył swoje dzieło. Na uczestników czekała również najwyższej jakości oprawa muzyczna, którą zagwarantował duet Filipa Flamboyant oraz niewidomego akordeonisty Piotra Litwińskiego. ■

Fundacja Avalon

Opole bardziej dostępne

WSali Kameralnej i w kasach biletowych Narodowego Centrum Polskiej Piosenki w Opolu została zamontowana pętla indukcyjna. Dzięki niej miłośnicy muzyki z niepełnosprawnościami słuchu mogą korzystać z oferty koncertowej placówki.



Fot. nadesłane

– Chcemy, aby osoby ze szczególnymi potrzebami zyskały możliwość pełnego i komfortowego uczestnictwa w naszych przedsięwzięciach. Sukcesywnie staramy się działać i pozyskiwać fundusze na rzecz poprawy dostępności. Ponieważ organizacja wydarzeń muzycznych jest naszą wiodącą działalnością, naturalnym dla nas było, że instalacja pętli indukcyjnej stanie się dla nas priorytetem. W instalacji pętli pomogły nam środki pozyskane z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, a konkretnie z programu Infrastruktura domów kultury. Oczywiście realizacja zadania wymagała również uruchomienia środków z budżetu naszej instytucji – przekonuje Anna Stompor, kierownik Działu Organizacji Imprez w Narodowym Centrum Polskiej Piosenki w Opolu. – Doskonałą okazję do sprawdzenia możliwości, jakie daje to rozwiązanie, mieliśmy przy okazji koncertu Meli Koteluk z tłumaczeniem na Polski Język Migowy, który organizowaliśmy wraz z Fundacją Kultury Bez Barier. Otrzymaliśmy szereg pozytywnych opinii od uczestniczących w koncercie osób Głuchych, co napawa nas nieskrywaną radością.

Mamy nadzieję, że dzięki pętli indukcyjnej osoby Głuche i niedosłyszące zyskają możliwość nie tylko pełnego korzystania z naszej oferty, ale przede wszystkim będą miały okazję do spotkania się, poznania innych osób, a przede wszystkim doświadczenia niesamowitego, wspólnego przeżycia, jakim są koncerty na żywo – dodaje Anna Stompor z Narodowego Centrum Polskiej Piosenki w Opolu.

Pętla indukcyjna jest jednym ze środków wspomagania słuchu dla osób korzystających z implantów ślimakowych i aparatów słuchowych. Pętla nie zastępuje tych urządzeń, ale je wspomaga. Niweluje ona niepożądane dźwięki z otoczenia, dzięki czemu osoby Głuche i niedosłyszące mogą komunikować się wygodniej i bez przeszkód. Korzystanie z pętli indukcyjnej jest bardzo proste. Wystarczy przełączyć aparat lub implant słuchowy na wcześniej uruchomiony u protetyka – program cewki indukcyjnej. Jest w nią wyposażone 90 proc. aparatów. To, czy dane urządzenie ją posiada, warto również skonsultować wcześniej ze swoim protetykiem słuchu. ■

Inf. prasowa

Biblioteki we Wrocławiu otwarte na każdego

W 12 filiach Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Tadeusza Różewicza we Wrocławiu wprowadzono w życie działania, które ułatwiać mają korzystanie z bibliotek osobom w spektrum autyzmu, w tym z zespołem Aspergera.

W tym celu w każdej z 12 filii umieszczono specjalne przygotowane materiały i grafiki, między innymi plany przestrzenne i instrukcje, które pozwalają na łatwiejszą orientację w bibliotece i jej zbiorach. W każdy poniedziałek przygaszone światła i ściszone rozmowy mają być indywidualnym zaproszeniem dla osób, które dobrze czują się w takiej właśnie atmosferze. – Chcemy, aby każdy mógł w pełni korzystać z zasobów, przestrzeni i bogatej oferty, jaką dysponują filie – czytamy na stronie Biblioteki Publicznej we Wrocławiu. Warto podkreślić, że biblioteka umożliwia osobom głuchym lub słabosłyszącym korzystanie z pomocy tłumacza języka migowego online. Skorzystanie z tej usługi jest bezpłatne i nie wymaga wcześniejszego umawiania się na wizytę. ■

Oprac. AG, biblioteka.wroc.pl

Nikifor. Malarz nad malarzami

Wystawę 130 dzieł Nikifora – jednego z najbardziej znanych na świecie malarzy nieprofesjonalnych, do 27 lutego 2022 r. można oglądać w Państwowym Muzeum Etnograficznym w Warszawie.

Wystawa przedstawia przekrojowo dorobek malarza i obejmuje wszystkie podejmowane przez niego tematy: pejzaż, architekturę miejską i fantastyczną, dworce kolejowe, wnętrza świątyń i sklepów, postacie świętych. Zwiedzanie wystawy będzie dostępne dla osób niewidomych i słabowidzących. Na stronie muzeum udostępniono audiodeskrypcje, prezentujące wystawę i obiekty. Ponadto do kilku wybranych dzieł Nikifora przygotowywane są tyflografiki, pozwalające zapoznać się z obrazami poprzez zmysł dotyku. Planowane jest również oprowadzanie dla osób niewidomych, które przeprowadzi Fundacja Dostępnej Kultury Wizualnej – Wielozmysły. ■

ethnomuseum.pl



Fot. ethnomuseum.pl

Sztuka w wersji cyfrowej

Pod hasłem: „A jednak się kręci!” Mikołaj Kopernik wraz z Elізą Orzeszkową, Janem Matejką i Marią Skłodowską-Curie zapowiadają powstający portal KRONIK@. Już wkrótce spotkać tam będzie można znanych i ciekawych twórców oraz ich dzieła, oczywiście w wersji cyfrowej.



Fot. MKiDNS

Czym jest KRONIK@? To akronim, pod którym kryje się Krajowe Repozytorium Obiektów Nauki i Kultury. To cyfrowa platforma integracyjna, zbierająca funkcjonujące dotąd, w rozproszeniu, w przestrzeni cyfrowej, dzieła polskiej kultury i nauki. Archiwalia, książki, obrazy czy rzeźby będą już wkrótce dostępne dla każdego. Postępująca od kilkunastu lat digitalizacja, traktowana jako najlepsza metoda zabezpieczania muzealiów czy archiwaliów a także prac naukowych sprawiła, że powstały gigantyczne cyfrowe repozytoria. Każde z nich funkcjonuje jako osobny byt w przestrzeni internetowej. Powstały setki portali prezentujących dorobek polskich artystów i naukowców. Do niedawna, chcąc zebrać w jednym miejscu informacje o ulubionym pisarzu czy malarzu, każdy z nas musiał się przedzierać przez gęstwinę serwisów internetowych, linków i adresów. Portal KRONIK@ wprowadzi nową jakość. Udostępni użytkownikom internetu kulturę, naukę i sztukę na wyciągnięcie ręki. To platforma integrująca różne strony internetowe. Dotychczas rozproszone w wielu miejscach zasoby wreszcie będzie można zobaczyć w jednym miejscu. ■

MKiDNS

Będą kary za niewłaściwe oznaczanie żywności „bio” i „eko”

Od 2022 roku w Polsce zaczną obowiązywać przepisy dotyczące produkcji i certyfikacji wyrobów ekologicznych. Producenci będą musieli się liczyć z karami za niewłaściwe użycie oznaczeń „bio” lub „eko”, wprowadzanie konsumentów w błąd i fałszywe stylizowanie swoich wyrobów na ekologiczne.

– Dzięki temu będziemy mieć pewność, że produkty w sklepach faktycznie pochodzą z rolnictwa ekologicznego. Rzadziej natkniemy się też na takie, które ekologiczne tylko udają – mówi dr Małgorzata Pietras-Szewczyk z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu. Dziś wiele firm wykorzystuje w swoich przekazach do konsumentów swoje proekologiczne inicjatywy, ale często są one pozorne. W UE trwają w tej chwili prace nad wprowadzeniem nowego rozporządzenia, dotyczącego certyfikacji produktów rolnictwa ekologicznego. Powstanie baza, do której zostaną wpisani wszyscy producenci żywności ekologicznej, co ma m. in. umożliwić ich kontrolowanie. Wprowadzone zostaną też kary za oznaczanie produktów symbolami zbliżonymi do certyfikatu europejskiego rolnictwa ekologicznego – dodaje ekspertka.

Zgodnie z obowiązującymi w UE przepisami, produkty ekologiczne muszą się składać w ponad 50 proc. ze składników pochodzenia rolniczego (woda i sól nie są brane pod uwagę). Ponadto co najmniej 95 proc. tych składników musi pochodzić z upraw ekologicznych. Takie produkty są oznaczone symbolem listka otoczonego gwiazdkami na zielonym tle. To właśnie unijny certyfikat produkcji ekologicznej, dość dobrze kojarzony przez konsumentów. W Polsce działa 13 jednostek certyfikujących, które na podstawie upoważnienia Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi wydają lub cofają takie certyfikaty. Unijnym logo można bowiem oznaczać tylko te wyroby, które spełniają surowe normy dotyczące produkcji, przetwarzania, transportu i przechowywania.

Od 1 stycznia 2022 roku – zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2018/848 w sprawie produkcji ekologicznej i znakowania pro-



Fot. pixabay.com

duktów ekologicznych, którego implementacja została przesunięta ze względu na pandemię – te normy zostaną dodatkowo zaostrzone. Rozporządzenie poszerza też listę produktów, które mogą zostać poddane certyfikacji ekologicznej i wprowadza zmienione zasady takiej certyfikacji.

– Zmiany obejmą również wprowadzenie de facto nowego zawodu kontrolera jakości żywności rolnictwa ekologicznego. Będzie to zawód skierowany do osób, które posiadają wykształcenie rolnicze lub są technologami żywności i żywienia – mówi dr Małgorzata Pietras-Szewczyk.

Unijne wymogi zaimplementuje w Polsce nowa ustawa o rolnictwie ekologicznym, która zastąpi tę z 2009 roku. Ma ona uporządkować rynek żywności ekologicznej i wzmocnić system kontroli produkcji takich wyrobów. Jak zauważa ekspertka, w Polsce konsumenci są coraz bardziej świadomi i wybierają zdrowszą żywność lepszej jakości. Z raportu Farmy Świętokrzyskiej „Trendy w ekozakupach Polaków” wynika, że ekologiczne produkty przynajmniej raz na jakiś czas kupuje 86 proc. Polaków. Aż dwie trzecie

z nich jest w stanie zapłacić za nie więcej niż podobne produkty nieekologiczne.

– I właśnie to jest wykorzystywane przez producentów do oszustwa, do oznakowywania produktów w sposób niezgodny z prawdą. Przez to konsumenci, którzy szukają produktów ekologicznych, często niestety kupują te, które nimi nie są – mówi dr Małgorzata Pietras-Szewczyk.

Jak pokazuje raport „Żywność ekologiczna w Polsce. Raport 2021”, opracowany przez NielsenIQ i Koalicję na Rzecz Rozwoju Rynku Żywności Bio, wartość polskiego rynku żywności ekologicznej szacowana jest na 1,36 mld zł, co stanowi raptem ok. 0,5 proc. całego rynku spożywczego. Ten segment szybko się jednak rozwija. Na koniec ubiegłego roku w Polsce działało prawie 18,6 tys. gospodarstw certyfikowanych jako ekologiczne.

Rosnąca świadomość ekologiczna Polaków jest wykorzystywana nie tylko w obszarze żywności.

– W telewizji mamy do czynienia z reklamami, które z jednej strony sugerują nam wręcz, żebyśmy nie kupowali nowych ubrań, żebyśmy wykorzystywali

i nosili swoje stare ubrania, ale jednocześnie w obrazie tej reklamy mamy prezentację nowej kolekcji danej firmy odzieżowej. Czyli nasz wzrok rejestruje obrazy, widzi nową kolekcję i pojawia się u nas potrzeba kupowania. Chociaż jestem świadoma, że nie powinnam kupować nowych ciuchów, mam już ich dużo, to szkodzi środowisku. Dlatego tu pojawia się wątek, że ta firma jednak produkuje w sposób zrównoważony, wykorzystuje materiały z recyklingu, więc nic wielkiego się nie stanie, jeżeli kupię jednak tę nową bluzkę – opisuje stosowane mechanizmy ekspertka.

Jak podkreśla, coraz częściej mamy na rynku do czynienia ze zjawiskiem greenwashingu. Polega ono na tym, że firmy wykorzystują ekologię w celu zwiększania sprzedaży i przyciągnięcia klientów, ale często są to tylko pozorne inicjatywy. Firmy stosujące greenwashing starają się uchodzić za bardziej ekologiczne, niż są w rzeczywistości.

– Myślę, że z greenwashingiem spotykamy się częściej, ale nikt nie monitoruje np. tego, czy koszulki danej marki naprawdę pochodzą w jakiejś części z bawełny z odzysku. Producent tak deklaruje, ale my, jako konsumenci, nie jesteśmy w stanie sprawdzić. Szczegółowo mówiąc, nie wiem, czy są to też w stanie sprawdzić instytucje typu Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Zwłaszcza, że to zjawisko często dotyczy globalnych graczy i dużych korporacji. Ciężko jest prześledzić cały ich łańcuch dostaw i sprawdzić, czy naprawdę używają rzeczy z recyklingu, czy też są to tylko hasła rzucone pod klienta – mówi dr Małgorzata Pietras-Szewczyk.

Skala tego zjawiska jest niemała: w styczniu tego roku Komisja Europejska i krajowe organy odpowiedzialne za ochronę konsumentów w poszczególnych krajach UE opublikowały wyniki badania obejmującego sektory: odzież, kosmetyki i sprzęt gospodarstwa domowego. Wynika z nich, że aż w 42 proc. przypadków ekologiczne deklaracje producentów były przesadzone, fałszywe lub wprowadzające w błąd i mogły potencjalnie zostać uznane za nieuczciwe praktyki handlowe. ■

Newseria

Emeryci i renciści mogą dorobić więcej

Od 1 grudnia 2021 r. zmieniają się kwoty, jakie mogą dorobić do świadczeń pracujący renciści i emeryci, którzy nie ukończyli jeszcze powszechnego wieku emerytalnego. Nowe limity będą wyższe od poprzednich.

– Każdy emeryt czy rencista może dorobić do swojego świadczenia i wiele z nich na to się decyduje. Niektórzy z nich muszą jednak uważać na tzw. graniczne kwoty przychodu, które zmieniają się co trzy miesiące. Ich przekroczenie może spowodować, że ZUS zmniejszy lub zawiesi wypłatę świadczenia. Powinni je sprawdzać emeryci, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego oraz niektórzy renciści – informuje Anna Ilukiewicz, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Nowe graniczne kwoty przychodu będą obowiązywać od początku grudnia 2021 r. do końca lutego 2022 r. W porównaniu do poprzedniego kwartału są wyższe i w zależności od tego, czy nie przekroczyliśmy pierwszego czy też drugiego progu limitu możemy zarobić więcej o ok. 100 zł lub 200 zł – dodaje rzeczniczka

– Zakład Ubezpieczeń Społecznych może zmniejszyć wypłacaną emeryturę lub rentę, gdy przychód z dodatkowych źródeł przekroczy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Od grudnia to kwota 3960,20 zł brutto. Wypłata świadczenia może być również zawieszona jeśli przekroczenie będzie wyższe niż 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia tj. 7354,50 zł brutto – wyjaśnia Ilukiewicz.

Natomiast jeśli przychód przekroczy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, ale nie będzie wyższy niż 130 proc. tego wynagrodzenia, to świadczenie zostanie zmniejszone o kwotę przekroczenia, nie więcej jednak niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. Kwota maksymalnego zmniejszenia wynosi obecnie 646,67 zł dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, 485,04 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy i 549,71 zł – dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

Inaczej jest w przypadku renty socjalnej. Renta socjalna zostanie zawieszona po przekroczeniu 3960,20 zł brutto przychodu. Od stycznia 2022 r. zmienią się zasady zawieszania renty socjalnej, będą stosowane te same zasady co do renty z tytułu niezdolności do pracy. Dla wielu rencistów będzie to oznaczało możliwość pobierania renty w pełnej lub zmniejszonej wysokości.

Kto może dorabiać bez ograniczeń

Emeryci, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny, czyli 60 lat lub 65 lat mogą dorabiać do swojej emerytury bez ograniczeń i nie muszą martwić się o zmniejszenie lub zawieszenie świadczenia. Wyjątek od tej zasady stanowią ci emeryci, którym ZUS podwyższył wyliczoną emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego, czyli do 1250,88 zł brutto. Wówczas, jeżeli przychód z tytułu pracy przekroczy wysokość kwoty podwyższenia do minimum to, emerytura będzie wypłacana w niższej kwocie, a więc bez dopłaty do wysokości minimalnej.

Bez ograniczeń mogą również dorabiać niektórzy renciści. Chodzi o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych lub inwalidów wojskowych, których niezdolność do pracy związana jest ze służbą wojskową. Ten przywilej dotyczy także osób uprawnionych do rent rodzinnych przysługujących po inwalidzie wojennym lub po żołnierzu, którego śmierć ma związek ze służbą wojskową.

– Jeżeli osoba pobiera rentę rodzinną, która jest kwotowo korzystniejsza od ustalonej emerytury z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego; również może zarabować bez ograniczeń – mówi Anna Ilukiewicz. ■

ZUS

Seniorze, jak chronić swoje dane osobowe w sieci?

Seniorzy nie zawsze potrafią zidentyfikować ryzyko, a wielu ma problem z rozpoznaniem fałszywych wiadomości, przez które oszuści próbują wyłudzić np. dane. Dlatego UODO przedstawia kilka porad dla seniorów, dzięki którym będą mogli lepiej poruszać się w cyfrowym świecie.

Uważaj na to, co i komu udostępnisz o sobie

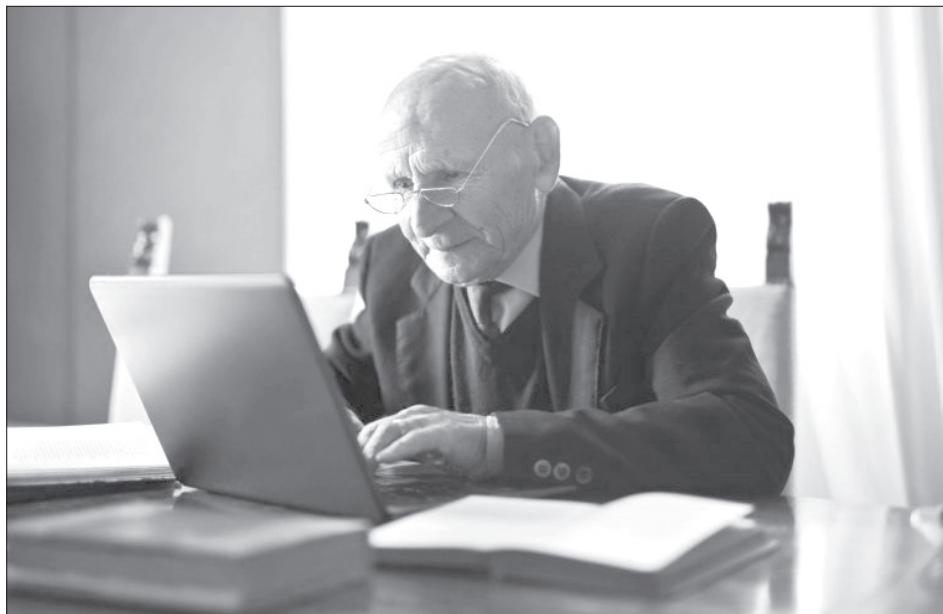
Nie udostępniaj pochopnie danych osobowych nieznanym osobom i podmiotom. Nie bój się pytać, kim są, co uprawnia ich do pozyskiwania Twoich danych, po co je zbierają. Rozmyślnie dysponuj swoimi danymi, w szczególności w mediach społecznościowych, które mogą być kopalnią wiedzy o Tobie czy Twojej rodzinie. Dla przykładu unikaj publikowania zdjęć dokumentów.

Nie zostawiaj dokumentów w zastaw

Nie oddawaj w zastaw dowodu osobistego, paszportu, prawa jazdy. Zgodnie z prawem zatrzymywanie dowodu osobistego bez podstawy prawnej jest karane, natomiast nie wszystkie dane osobowe zawarte we wskazanych dokumentach są niezbędne dla realizacji celu. Co do zasady nie powinienes się godzić na kopiowanie dokumentu tożsamości. Tylko w niektórych sytuacjach jest to wyjątkowo dopuszczalne, gdy pozwalają na to przepisy. Gdy administrator domaga się kopii np. dowodu osobistego, poproś, aby wskazał Ci podstawę prawną, która nakłada na niego obowiązek takiego działania.

Nie podawaj danych przez telefon, gdy nie jesteś pewien, że to konieczne

Unikaj przekazywania danych telefonicznie – szczególnie, gdy to nie Ty inicjujesz rozmowę, ale ktoś dzwoni do Ciebie. Udostępnianie danych na odległość obarczone jest ryzykiem, brakiem pewności co do tego komu faktycznie dane są przekazane. Nie daj się zaskoczyć, sprowokować do udostępniania danych wbrew Twojej woli, dla nieznanego, niewyjaśnionego przez rozmówcę celów. Upewnij się, komu faktycznie udostępniasz dane w trakcie



Fot. Pexels

rozmowy telefonicznej, a jeżeli trzeba zweryfikuj kontakt, np. oddzwaniając i sprawdzając, czy dany numer i osoba faktycznie reprezentuje podmiot, na który się powołała.

Uważaj na różne formularze, poprzez które udostępniasz dane

Zachowaj rozwagę przy wypełnianiu i podpisywaniu różnego rodzaju ankiet, formularzy czy umów. Zastanów się, czy faktycznie chcesz założyć kartę lojalnościową w sklepie, by mieć rabaty lub dodatkowe promocje. Czy rzeczywiście warto oddać swoje dane osobowe w zamian za promocje, bony rabatowe, dodatkowe upominki do zakupów? W takich sytuacjach podajesz zbiór danych jak imię, nazwisko, adres zamieszkania, datę urodzenia, numer telefonu, a w zamian otrzymujesz promocje, bony rabatowe, dodatkowe upominki przy zakupach.

Nie podawaj wszelkich danych

Nie podawaj danych nadmiarowych, które pozwalają na pełną identyfikację, jeżeli w danej sytuacji nie jest to konieczne. Jeśli musisz skorzystać z danej

usługi, to podaj tylko dane niezbędne do jej wykonania – dobrze przemyśl przekazanie tych informacji, które możesz podać opcjonalnie.

Nie wyrażaj zgody pochopnie

Wypełniając formularz, zanim zaznaczysz wszystkie zgody, upewnij się, czego dotyczą. Zwróć uwagę, czy w formularzu zgody nie są zaznaczone domyślnie. Zgodnie z prawem nie powinno tak być. Dokładnie też czytaj, czego dotyczą klauzule zgód. W przypadku wątpliwości, zadawaj pytania administratorom. Powinni Cię poinformować o okresie przez jaki dane będą przetwarzane oraz o przysługujących Ci prawach, w tym dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia czy wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także, czy Twoje dane będą komuś innemu (innym odbiorcom) przekazywane. Pamiętaj, że wyrabiając kartę lojalnościową, często udzielasz zgód na wykorzystywanie danych w celach marketingowych nie tylko administratora, ale i jego partnerów biznesowych. O ile możesz, zweryfikuj, kim oni są, jakie to są firmy i ile ich jest, gdyż krąg podmiotów, którym udostępnione są dalej

dane potrafi być bardzo szeroki. Zgody na tzw. „cudzy” marketing nie mogą być obowiązkowe – powinna być Ci pozo- stawiona możliwość wyboru co do tego, czy taką zgodę wyrazisz.

Nie wyrzucaj danych na śmietnik, dopóki ich nie zniszczysz

Wszelkie dokumenty z Twoimi da- nymi, to kolejne źródło wiedzy o To- bie, zwłaszcza gdy zawierają one wiele różnych informacji umożliwiających wyciąganie wniosków na Twój temat. Dlatego też, zanim wyrzucisz doku- menty do kosza, należy je zniszczyć (np. faktury, rachunki, zapiski, naklejki na opakowaniach od korespondencji czy po dostarczonych towarach) w spo- sób uniemożliwiający odtworzenie za- wartych w nich danych osobowych.

Bądź czujny, czytając korespon- dencję

Każda osoba powinna bardzo dokład- nie czytać otrzymywaną korespondencję. Przestępcy potrafią przygotować wiadomości do złudzenia przypominające te, które dostajemy z banków, firm ku- rierskich czy platform sprzedażowych. Mogą też dysponować pewnym zestawem danych na nasz temat i przygotować spersonalizowaną wiadomość pod kątem usług, z jakich korzystamy na co dzień.

Zwracaj uwagę, kto jest nadawcą maila

Nie odpowiadaj na maile od osób, któ- rych nie znasz np. od tzw. spamerów, zwłaszcza gdy domagają się podania jakichś informacji o Tobie czy namawiają do kliknięcia w przesłany link lub otwar- cia przesłanego załącznika, sugerują zmianę identyfikatora i hasła.

Sprawdź strony internetowe, z których korzystasz

Zachowaj ostrożność także przy ko- rzystaniu z usług bankowości elektro- nicznej i dokonywaniu zakupów przez Internet. Zwracaj uwagę, czy aby na pew- no logujesz się do serwisu bankowości internetowej ze strony banku, która ma certyfikat SSL (widoczny w pasku adre- su przeglądarki).

Sprawdź, czy dany podmiot w ogó- le istnieje

Weryfikuj sklepy, w których chcesz coś kupić: czy w ogóle istnieją, czy i jakie mają opinie, czy są to podmioty zidentyfikowa- ne, gdzie mają siedzibę, czy podany jest kontakt z ich właścicielem i czy kontakt ten nie jest ograniczony tylko do elek- tronicznego.

Weryfikuj regulaminy i polityki prywatności

Unikaj sprzedawców nieprzedstawia- jących takich dokumentów czy też prezentu- jących w nich postanowienia zbyt ogólne, niejasno, lub nieprecyzyjnie brzmiące, sformułowane niepoprawnie gramatycz- nie czy językowo. Może to bowiem ozna- czać, że są to podmioty niepodlegające polskiemu czy europejskiemu prawu.

Używaj programów chroniących komputer

Korzystasz z komputera? Tableta? Smartphona? Używaj oprogramowania chroniącego komputer i urządzenia mo- bilne przed niepożądanymi działaniami z zewnątrz, np. złośliwego oprogramo- wania. Oprócz popularnych programów antywirusowych przydatne mogą być rów- nież te, które zabezpieczą przed ingerencją z zewnątrz tzw. firewall.

Zadbaj o silne hasła

Dla własnego bezpieczeństwa warto stosować różne hasła do różnych syste- mów i nie udostępniać ich innym oso- bom. Dobrze jest, aby nie miały one nic wspólnego z Twoimi życiem osobistym, miejscem zamieszkania, Twoim imieniem i nazwiskiem, datą urodzin, imionami Twoich bliskich czy Twoich zwierząt itp. Nie powinno się też zapisywać ich na kart- ce papieru czy w notesie. Najlepiej jest je zapamiętywać, co jest dużą sztuką, gdy musimy logować się do wielu serwisów. Pomocne w tym zakresie mogą być np. darmowe menadżery haseł, które umożli- wiają nie tylko generowanie odpowiednio trudnych do złamania haseł, ale i zapamię- tują je za nas. Tym samym łatwiejsza jest częstsza zmiana haseł, a ryzyko, że ktoś je pozna maleje. ■

uodo.gov.pl

Idzie nowe

Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o zmia- nie ustawy o zatrudnie- niu socjalnym oraz o zmianie ustawy o wychowaniu w trzeź- wości i przeciwdziałaniu alko- holizmowi.

Dostosowuje on rozwiązania zawar- te w ustawie o zatrudnieniu socjalnym, do zmieniającego się otoczenia społeczno- -gospodarczego, uwzględniając w szcze- gółności sytuację na rynku pracy. Nowe przepisy mają zachęcić osoby, którym gro- zi znalezienie się w sytuacji marginalnej do podnoszenia kompetencji i kwalifikacji umożliwiających podjęcie trwałego za- trudnienia. Najważniejsza zmiana dotyczy podniesienia wysokości świadczenia inte- gracyjnego, które przysługuje uczestnikowi zajęć w Centrum Integracji Społecznej (CIS). Świadczenie ma wzrosnąć ze 100 proc. zasiłku dla bezrobotnych do 120 proc. tego zasiłku. Zrezygnowano także z utrzy- mywania obniżonej wysokości świadczenia integracyjnego w okresie próbnym w CIS. Aby skorzystać ze wsparcia Centrów In- tegracji Społecznej nie trzeba już będzie spełnić m. in. przesłanki ubóstwa.

Co jeszcze się zmieni? Projektowana ustawa zakłada również wprowadzenie szeregu zmian, które poprawią sytuację uczestników zajęć Centrów i Klubów In- tegracji Społecznej (KIS). Nowe przepisy wejdą w życie 14 dni od ogłoszenia, z wy- jątkiem niektórych regulacji, które zaczną obowiązywać w innych terminach. Według danych GUS w latach 2012 – 2019 liczba Centrów Integracji Społecznej zwiększyła się o 115 proc. z 94 centrów w roku 2012 do 202 ośrodków w roku 2019. Natomiast liczba Klubów Integracji Społecznej zwiększyła się ze 122 w roku 2012 do 296 w roku 2019, co oznacza wzrost o 145 proc. W 2019 roku usługami reintegracyjnymi w CIS objęto 11,1 tys. osób, a ze wsparcia KIS skorzystało 11,9 tys. osób. Ponad 40 proc. z nich to osoby długotrwale bezrobotne. ■

MRiPS

Depresja może się przenosić z pokolenia na pokolenie

Wydawałoby się, że depresja to choroba, która pojawia się w reakcji na trudne doświadczenia życiowe. Ale w jej rozwoju silny jest czynnik genetyczny, choć nie oznacza to, że na pewno dziecko chorego na depresję rodzica także zachoruje. Lepiej jednak mieć świadomość rodzinnej skłonności do tej choroby, bo wczesna reakcja pozwoli na uchronienie dziecka przed poważnymi problemami.

Dowiedz się, co można zrobić. Hipotezę, że istnieje depresja młodzieńcza i dziecięca, jako jedna z pierwszych wysunęła dr Myrna Weissman z Columbia University, kierująca Wydziałem Epidemiologii Translacyjnej w Instytucie Psychiatrycznym Stanu Nowy Jork, a badania przez nią rozpoczęte doprowadziły też do wniosków, że depresja może być dziedziczona z pokolenia na pokolenie. Ostatnich dowodów na to dostarczyły m.in. dane z badania Adolescent Brain Cognitive Development opublikowane w tym roku w czasopiśmie JAMA. Naukowcy przeanalizowali w nim retrospektywne, przekrojowe raporty dotyczące funkcji psychiatrycznych u 11 200 dzieci, a także wywiady z rodzicami na temat historii depresji rodziców i dziadków, które zostały zebrane na przestrzeni 40 lat. Oprócz rozległych wywiadów badacze poszukiwali różnych markerów zaburzeń depresyjnych, zbierając dane m.in. z badań EEG czy genotypowania. Okazało się, że występowanie depresji we wcześniejszych pokoleniach wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zachorowania przez kolejne pokolenie. Co więcej, dzieje się tak nawet już w dzieciństwie. Ze względu na wspólne genetyczne i środowiskowe czynniki ryzyka, potomstwo matek z depresją ma od dwóch do pięciu razy większe ryzyko wystąpienia choroby, w porównaniu z potomstwem zdrowych rodziców.

Skłonności ukryte w genach

Naukowcy zidentyfikowali ponadto czynniki genetyczne, które mogą mieć wpływ na wystąpienie depresji, choć nie są one determinujące – dziedziczy się mniejszą lub większą skłonność do reakcji depresyjnych, co nie oznacza, że u danej osoby depresja ostatecznie się



Fot. pixabay.com

rozwinie. Zależy to od rodzaju i konfiguracji różnych genów, ale też od czynników psychologicznych (np. sytuacji stresowych, wzorca relacji z innymi ludźmi) oraz społeczno-kulturowych (np. dostępności wsparcia, osamotnienia, problemów zawodowych czy materialnych).

Co dość oczywiste, większe prawdopodobieństwo wystąpienia depresji ma miejsce w domach, w których występują konflikty i przemoc. Wiadomo też, że osoby, które pochodzą ze środowiska, w którym było dużo konfliktów emocjonalnych, cierpią na cięższe formy depresji i mają mniejsze szanse na pozytywną reakcję na dostępne obecnie leki i formy terapii. Do wiedzy tej dochodzono systematycznie przez lata.

Lecząc matkę, leczysz dziecko

– Pojawiło się pytanie: co możemy zrobić, żeby przerwać pokoleniową transmisję depresji i czy możemy tego dokonać poprzez leczenie? – mówi dr Anna Nowak z Poradni Zdrowia Psychicznego w Cięży i Połogu NZOZ Centrum Terapii Dialog.

Z pomocą przyszło badanie dr Myrny Weissman oraz dr Maurizio Fava i dr Johna Rasha, w którym ustalano, czy skuteczne leczenie farmakologiczne kobiet z ciężką depresją wiąże się z redukcją objawów i diagnozy u ich dzieci. Wynika z niego, że remisja depresji u matki ma pozytywny wpływ zarówno na nie same, jak i na ich dzieci, natomiast nieskuteczne leczenie depresji u matki może zwiększać częstość zaburzeń u ich dzieci. To badanie pokazuje, że poprawa u dzieci jest znacząco powiązana ze stanem remisji (cofnięcia się choroby – przyp. red.) u matek i że przy odpowiednim leczeniu matki, depresja u dzieci jest modyfikowalnym czynnikiem ryzyka – mówi specjalistka.

Najkorzystniejsze wyniki osiągały dzieci matek, które uzyskały remisję na początku leczenia (pomiędzy trzecim a szóstym miesiącem). Poprawa u dzieci utrzymywała się wówczas co najmniej rok po wyleczeniu matki i to niezależnie od sposobu, w jaki została uzyskana – poprzez farmakoterapię czy poprzez psychoterapię.

Poprawa u matki zawsze pomagała dziecku.

– Wyniki tego badania są dla nas bardzo ważne, wiemy bowiem, jakie są inklinacje kliniczne tej choroby. Odkrycia dotyczące rodziny o wysokim ryzyku wystąpienia depresji podkreślają znaczenie profilaktyki i wczesnej interwencji. Choć to się wydaje oczywiste, fakty są takie, że w codziennej praktyce nie zwracamy na to aż takiej uwagi, jak sugerowałyby wyniki badań. Dlatego, jeżeli mamy dziecko z objawami depresyjnymi, powinniśmy zbadać także jego matkę. I jeśli ona wykazuje objawy depresji, należy podjąć jej leczenie, bo być może poprawa u dziecka nastąpi już w samym procesie leczenia matki – wyjaśnia dr Nowak.

Badanie nie obejmowało sytuacji, kiedy to ojciec ma depresję, a wydaje się, że to także jest obszar, który wymaga zgłębienia.

Depresji można zapobiegać?

Zdaniem lekarki, biorąc pod uwagę te wyniki, oczywiście wydaje się potrzeba skринingu kobiet z grupy wysokiego ryzyka i podejmowanie leczenia zanim pojawią się objawy. Z pomocą przychodzą protokoły psychologiczne, szczególnie te z terapii behawioralno-poznawczej (CBT) i terapii interpersonalnej (IPT). W 2016 roku ukazała się duża metaanaliza pokazująca skuteczność terapii interpersonalnej w profilaktyce depresji u kobiet z grupy wysokiego ryzyka. Ten rodzaj terapii jest formą „terapii mówionej”. Koncentruje się na relacjach pacjenta, trudnościach w komunikacji z rodziną, bliskimi, znajomymi, pracodawcą itp. Jej celem jest poprawa komunikacji i podniesienie samooceny.

Wrażliwy okres życia płodowego

Warto zwrócić uwagę także na analizowany przez psychologów wątek wpływu życia płodowego na późniejsze życie.

– Hipoteza programowania płodowego mówi o tym, że środowisko w macicy może zmieniać rozwój płodu, szczególnie we wrażliwych okresach, powodując trwały efekt w fenotypie (zbiór cech organizmu wynikający z uwarunkowań genetycznych oraz środowiskowych – przyp. red.). To dlatego boimy się stosowania

leków w czasie ciąży. Trzeba jednak wyraźnie powiedzieć, że nieleczona depresja też daje uszkadzające płód efekty i są badania, które pokazują, że kiedy matka w określonym czasie w ciąży jest w lęku, to u dzieci mogą występować zaburzenia behawioralne, emocjonalne czy ADHD. Te dzieci są predysponowane do zaburzeń psychicznych i powinny być pod naszą obserwacją – uważa psychiatra.

Ponadto depresja w ciąży może skutkować przedwczesnym porodem czy niską wagą urodzeniową, co ma bardzo poważne implikacje dla metabolicznego zdrowia tych osób w dorosłym życiu, a także długoterminowe skutki emocjonalne, behawioralne i poznawcze.

– Dlatego tak ważne jest, żeby podejmować działania lecznicze w ciąży jeżeli są objawy wymagające leczenia – podkreśla lekarka.

Depresja poporodowa może zaburzyć rozwój dziecka

Niezwykle ważny dla rozwoju dziecka jest także okres tuż po jego urodzeniu, bowiem depresja matki prowadzić może do zaburzonej relacji z dzieckiem, zaburzeń przywiązania, czasem wręcz do zaburzeń psychicznych. Pokazuje to jasno eksperyment Edwarda Tronica „Still face experiment”, który bardzo obrazowo przedstawia co dzieje się z dzieckiem, które ma kontakt z depresyjną matką.

Podczas eksperymentu matka początkowo zachowuje się „normalnie”: uśmiecha się, mówi do dziecka, a ono reaguje na te zaczepki. Po pewnym czasie kobieta przyjmuje kamienny wyraz twarzy. Niemowlę patrzące na mamę, która nie wyraża żadnych emocji, robi wszystko, by „przywrócić” matkę, denerwuje się, zachęca ją do jakiegokolwiek reakcji. Eksperyment pokazuje, że dla niemowląt wyraz twarzy najbliższego opiekuna ma olbrzymie znaczenie i wiele mówi o psychologicznym znaczeniu budowania kontaktu emocjonalnego między matką a dzieckiem.

– Dlatego bardzo ważne jest, żeby lekarze zwracali uwagę na stan psychiczny kobiet w ciąży, umieli rozpoznawać osoby z wysokim ryzykiem rozwoju

depresji i rozpoczynali leczenie zanim rozwiną się objawy. Od stycznia 2019 roku w standardach opieki okołoporodowej pojawiło się nawet zalecenie skринingu tych kobiet pomiędzy 11. a 13. tygodniem życia dziecka i później, pomiędzy 33. a 37. tygodniem, a także w czasie wizyty patronażowej po porodzie – zwraca uwagę dr Nowak.

Czy można przyjmować antydepresanty w ciąży?

Wiele kobiet obawia się podjęcia leczenia farmakologicznego. Niesłusznie. Obecnie stosowanie leków z grupy SSRI (selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny) w czasie ciąży jest stosunkowo bezpieczne. W ramach wielośrodkowego badania STAR*D (Sequenced Treatment Alternatives to Relieve Depression) przeprowadzonego między grudniem 2001 r. a kwietniem 2004 r. przebadano 18 tys. dzieci, których matki z depresją były leczone lekami.

Remisja matczynej depresji po 3 miesiącach leczenia była istotnie związana z redukcją diagnozy i objawów u dzieci. Odnotowano ogólny 11-proc. spadek częstości rozpoznania u dzieci matek, u których depresja ustąpiła, w porównaniu z około 8 proc. wzrostem częstości rozpoznania u dzieci matek, u których depresja nie ustąpiła.

– Jesteśmy lekarzami i jeżeli mamy u pacjentki objawy depresyjne plus wiedzę na temat epigenetyki i znaczenia leczenia depresji w ciąży, to oczywiście wydaje się, że należy podejmować leczenie. Choć oczywiście zawsze warto sprawdzić, czy może nie udałoby się odnieść pozytywnych efektów zlecając pacjentce psychoterapię. To bardzo skuteczne oddziaływanie, wciąż niewystarczająco wykorzystywane – uważa psychiatra.

Przerwanie transmisji pokoleniowej depresji w rodzinie jest możliwe, wymaga jednak zebrania odpowiedniego, rzetelnego wywiadu, obserwacji pokoleniowej, patrzenia na pacjentów przez pryzmat rodziny i jego środowiska oraz podejmowania działań jak najwcześniej to możliwe. Warto jednak zaangażować się w pomoc takiej rodzinie, by uchronić kolejne pokolenia od tej destrukcyjnej choroby. ■

Serwis Zdrowie

Róża Kozakowska sportowcem roku

Złota i srebrna medalistka Igrzysk Paraolimpijskich w Tokio Róża Kozakowska została wybrana Sportowcem Roku 2021. Na początku grudnia odbyła się gala 3. Plebiscytu Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego Gutmanny 2021.

Statuetki im. Sir Ludwiga Guttmanna, zostały rozdane w czterech kategoriach. Trenerem Roku został Andrzej Ochal – trener reprezentacji Polski w paratenisie stołowym. Za Wydarzenie Sportowe roku uznano Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Europy Bydgoszcz 2021, które śledzić można było na sport.tvp.pl, a także na antenie TVP Sport. Organizacją Roku został wybrany GZSN „Start” Gorzów, klub specjalizujący się przede wszystkim w paralekkoatletyce.

Nagrodę Specjalną przyznaną przez Kapitułę Plebiscytu otrzymał prof. Aleksander Kabsch, były rektor poznańskiej AWF i – jak wskazano – pionier polskiego parasportu.

Gałę podczas której rozdane zostały Gutmanny, prowadzili dziennikarze TVP Sport Sylwia Michałowska i Maciej Barszczak, nie zabrakło także występów artystycznych. List do uczestników Gali przesłał Prezydent RP Andrzej Duda.

– Cieszę się, że już po raz trzeci Polski Komitet Paraolimpijski organizuje Plebiscyt, którego celem jest wyróżnienie najlepszych sportowców, trenerów, organizacji i wydarzeń sportowych – zaznaczył Andrzej Duda. – To szczególna okazja, aby podziękować naszym letnim paraolimpijczykom za zdobyte medale i życzyć powodzenia naszym reprezentantom w sportach zimowych.

Jak informuje PKPar, o zwycięstwie zdecydowały zsumowane głosy Kapituły i głosy internautów.

Sportowcem 2021 Roku głosami Kapituły i internautów została uprawiająca paralekkoatletykę Róża Kozakowska (TZSN Start Tarnów). – Róża podczas igrzysk paraolimpijskich w Tokio zdobyła dla Polski złoto w rzucie maczugą (kat. F32), bijąc przy tym rekord świata. Na tym jednak nie poprzestała i w kolejnych dniach zdobyła srebrny medal w pchnięciu kulą (kat. F32). Zwyciężczyni



Fot. Bartłomiej Zborowski / Polski Komitet Paraolimpijski

plebiscytu #Gutmanny2021 może się też pochwalić brązowym medalem ME w pchnięciu kulą. Nic tak nie poruszyło polskich kibiców jak historia Róży i jej życiowych doświadczeń. Mimo dramatycznych przeżyć osiągnęła sukces w sporcie i udowodniła, że można o sobie zawalczyć i stanąć na szczycie – czytamy na stronie internetowej Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego.

– Zwycięzcy Plebiscytu w poszczególnych kategoriach otrzymali statuetki imienia Sir Ludwiga Guttmanna ufundowane przez Polski Koncern Naftowy Orlen. Dodatkowo zwyciężczyni Plebiscytu, oprócz upominków od sponsorów i partnerów, otrzymała nagrodę finansową w wysokości 10 tys. zł, ufundowaną przez Polski Komitet Paraolimpijski – wskazują organizatorzy.

Tegoroczny plebiscyt był również okazją do nadrobienia jednej zaległości – nagrodę „I’m possible”, ustanowioną przez Międzynarodowy Komitet Paraolimpijski, otrzymała z rąk prezesa PKPar

Łukasza Szeligi Katarzyna Rogowiec.

– Nagrodę tę przyznano naszej legendzie paronarciarstwa biegowego podczas Ceremonii Zamknięcia Igrzysk Paraolimpijskich w Tokio, a jest ona wręczana tym z paraolimpijczyków, którzy szczególnie zasłużyli się działając na rzecz społecznej inkluzji osób z niepełnosprawnością poprzez promocję parasportu. Katarzyna Rogowiec zaznaczyła swoją obecność w świecie sportu nie tylko trzema medalami paraolimpijskimi, ale również działalnością społeczną czy uczestnictwem w Radzie Zawodników Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego – wskazano na stronie PKPar.

Wyróżnienie od Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego podczas gali otrzymał również dyrektor TVP Sport, Marek Szkolnikowski. To właśnie na sportowej antenie TVP transmitowane były Igrzyska Paraolimpijskie, a także paralekkoatletyczne Mistrzostwa Europy w Bydgoszczy. ■

Źródło: PKPar / prezydent.pl

Niepełnosprawni nurkują w najgłębszym basenie w Europie

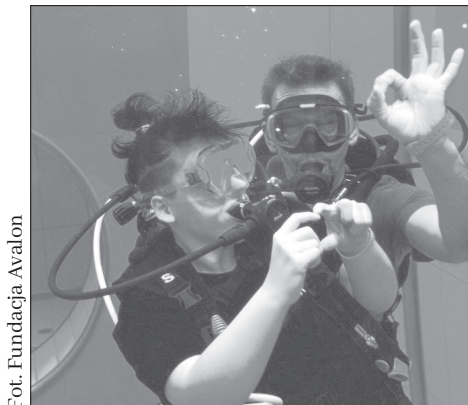
Kto z nas odważyłby się nurkować w basenie o głębokości 45 metrów? Czworo śmiałków, a zarazem zwycięzców organizowanego przez projekt Avalon Extreme konkursu dla osób z niepełnosprawnością, odebrało swoją nagrodę w postaci szkolenia, przygotowującego do kursu nurkowego.

Szczęśliwcy trenowali w Deepspot w Mszczonowie – najgłębszym basenie w Europie dla tego rodzaju przedsięwzięć. W przygodzie towarzyszyli im doświadczeni instruktorzy Stowarzyszenia „To Ma Sens” oraz zespół projektu Avalon Extreme Fundacji „Avalon”.

Zwycięzcy konkursu wzięli udział w szkoleniu przygotowującym do kursu nurkowego. Część teoretyczna została przeprowadzona w siedzibie Fundacji Avalon. Natomiast w zajęciach praktycznych towarzyszyło im sześciu wykwalifikowanych nurków ze stowarzyszenia „To Ma Sens”. Uczestnicy odwiedzili basen Bodyshape na Kabatach oraz – Deepspot w Mszczonowie, który jest najgłębszym basenem w Europie – ponad 45 m głębokości – przeznaczonym do nurkowania sprzętowego – Scuba Divingu lub na zatrzymanym oddechu – Freedivingu. Uczestnikom szkolenia towarzyszył Tomek Torres – perkusista zespołu Afromental, a prywatnie fan podróży i pasjonat sportów ekstremalnych.

– Jestem pod wielkim wrażeniem projektu realizowanego przez Fundację „Avalon”. Fantastycznie było obserwować emocje uczestników przedsięwzięcia, którzy nie ukrywali, że właśnie realizują jedno z największych wyzwań w ich życiu! To również dla mnie była świetna przygoda! Wszyscy pokazaliśmy swoją ekstrasprawność. Dziękuję za zaproszenie i za te niesamowite dwa dni – tłumaczy Tomek Torres.

– Nurkowanie to kolejny sport, który na stałe wejdzie do programu sportów ekstremalnych oferowanych przez Fundację „Avalon” osobom z niepełnosprawnościami. Udało nam się spełnić marzenia czterech niesamowicie odważnych osób i z ich pomocą potwierdzić, że nurkowanie to kolejny sport, który może być



Fot. Fundacja Avalon

uprawiany przez osoby z niepełnosprawnościami. Dodam, że sport wymagający wyjątkowego opanowania, pełnego skupienia na oddechu. Te dwa emocjonujące dni na długo zostaną w naszej pamięci. Ogromne podziękowania kierujemy do instruktorów Stowarzyszenia „To Ma Sens”, którzy z ogromną cierpliwością i troską wprowadzali nas w meandry nurkowania – podsumowuje Aleksandra Kogut, koordynatorka Avalon Extreme. Fundacja „Avalon” poprzez swoją działalność i projekt Avalon Extreme przełamuje stereotypowe przekonanie, że osoby z niepełnosprawnościami nie mogą porywać się na szalone przygody i wyzwania, chociażby w sportach ekstremalnych. W 2021 roku do repertuaru dyscyplin sportowych rozwijanych w ramach projektu Avalon Extreme dołączyły skoki ze spadochronem i nurkowanie. – To były ekstremalne dwa dni. Mnóstwo wiedzy i pozytywnych emocji! Niesamowite wrażenia podczas schodzenia pod wodę. Jasne, na początku były obawy, ale Fundacja i instruktorzy o wszystko zadbałi. Złapałam bakcyła i jestem pewna, że to nie będzie jednorazowa przygoda. Bo czasami po prostu wystarczy zacząć, a to już mam za sobą – mówi Wiola z Wałbrzycha, jedna ze zwyciężców i konkursu. ■

Fundacja Avalon

Kobiety górą w goalball'u

WKrakowie odbyły się Mistrzostwa Polski w Goalballu. Kobieca drużyna z Krakowa (WBR Groundhogs Kraków) zdobyła Mistrzostwo Polski, wygrywając wszystkie spotkania.



Fot. A. Stykowski / krakow.pl

Na cykl Mistrzostw Polski składa się rywalizacja w 3 turniejach, krakowski turniej był finałem zmagania goalballistów w sezonie 2021. Turniej finałowy odbył się na terenie Hali Centrum Sportu i Rekreacji Politechniki Krakowskiej. W trzydniowej rywalizacji o tytuł zdobywcy mistrzostwa kraju walczyli zawodnicy z 16 zespołów podzielonych na dwie ligi męskie oraz ligę żeńską, blisko 100 zawodników. Kraków był reprezentowany przez 3 drużyny (żeńską, męską pierwszą i drugoligową). Kobieca drużyna z Krakowa (WBR Groundhogs Kraków) zdobyła Mistrzostwo Polski - zajmując 1. miejsce i wygrywając wszystkie spotkania. Kobięcie podium zawodów: 1. miejsce Kraków 36 pkt, drugie - UKS Łaski 24 pkt, trzecie - UKS OKej Lublin 18 pkt. To pierwszy w historii tej dyscypliny złoty medal dla najmłodszej w stawce krakowskiej drużyny – spośród 15 zespołów jakie wzięły udział w rozgrywkach ligi Goalball 2021. Drużyna męska po zaciętej walce wywalczyła 4. miejsce w rozgrywkach i w przyszłym sezonie powalczy o podium. ■

krakow.pl/bezbarrier

Czesi z kompletem zwycięstw

Na lodowisku Helena w Elblągu odbył się Międzynarodowy Turniej Osób Niepełnosprawnych. W zmaganiach, których organizatorem był IKS Atak, wzięły udział trzy drużyny – Polski, Francji i Czech. Jak mówią organizatorzy, ze względów pandemii i związanych z tym problemami z przyjazdem do Polski, na elbląskim turnieju zabrakło drużyn m.in. Szwecji czy Kazachstanu.

RAFAŁ SUŁEK

– Mam nadzieję, że w kolejnych latach uda nam się już zaprosić więcej drużyn a co za tym pójdzie, kibice będą mogli obejrzeć zmagania na różnym poziomie w tej niezwykle i jakże wymagającej i ciężkiej dyscyplinie sportowej. Nie ma co ukrywać, większa ilość drużyn wpływa też na atrakcyjność spotkań a turnieje to nie tylko promocja dla nas jako Ataku, lecz przede wszystkim dla miasta i regionu – mówił Tomasz Woźny, trener polskiej reprezentacji.

Ostatecznie w zmaganiach wzięły udział dwie drużyny narodowe (Polska i Francja) oraz drużyna klubowa z Czech (Olomouc). Zespoły grały w systemie każdy z każdym oraz rewanż.

W pierwszym spotkaniu gospodarze (Polska) spotkali się z Trójkolorowymi. Od pierwszych minut widać było różnicę klasy pomiędzy zespołami. Biało-Czerwoni dominowali na taflach, rzadko wychodząc poza połowę przeciwnika. Gdy już krążek wraz z zawodnikiem Trójkolorowych znalazł się po polskiej stronie, nasi zawodnicy szybko odbierali go przeciwnikowi i wracali z nim na połowę rywala. – Francuzi grają dopiero trzy lata i jest to jeszcze niedoświadczony zespół. Widać jednak, że niektórzy z zawodników dobrze rokują na przyszłość, także wszystko jeszcze przed nimi. Nas cieszy pierwsze zwycięstwo, zagraliśmy dobrze, potrafiliśmy zagrać drużynowo – czego w ostatnim czasie nam brakowało, było też sporo podań, i przede wszystkim, fajne strzały, które dawały pewność, że zakończą się bramką. Jako trener jestem bardzo zadowolony z tego meczu i uważam, że zawodnicy też mają powody do radości – mówił po wygranej 15:0 meczu Tomasz Woźny.

Trener zauważył również, że jego drużyna powoli wraca do formy i po niespełna



Fot. Rafał Sułek

trzech miesiącach wspólnych treningów, widać efekty, których niestety zabrakło podczas Mistrzostw Świata.

W drugim spotkaniu turnieju rywalami Polaków była najlepsza drużyna klubowa z Czech (Olomouc).

– Czesi, to już jest czołówka światowa a są jeszcze wzmocnieni Słowakami, którzy też są bardzo wysoko w czołówce światowej tej dyscypliny. Zatem mierzymy się z drużyną, która ma w swoim składzie bardzo dobrych zawodników z dwóch reprezentacji. Tutaj każdy zdobyty punkt będzie dużym sukcesem – podsumował trener.

Spotkanie to, nie miało już tak jednostronnego przebiegu i wyróżniało się obustronną walką. Ostatecznie, po dwóch tercjach, Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość rywala i zejść pokonani 4:2. Obie drużyny spotkały się na zakończenie pierwszego dnia zmagania, w meczu rewanżowym. Również i tym razem, Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość rywala – tym razem przegrywając 5:1. Tuż przed tym meczem, drużyna z Czech pokonała 8:0 reprezentację Francji, co dało jej pewny udział w finale a powtórne zwycięstwo nad gospodarzami, dało trzecie zwycięstwo w turnieju.

Drugi dzień zmagania rozpoczęły drużyny Francji i Czech. Inauguracja tego dnia przyniosła kibicom dziewięć bramek,

z czego osiem padło po stronie Czech. Był to kolejny mecz, który pokazał różnicę klas między najlepszym zespołem ligi czeskiej a pozostałymi drużynami występującymi w turnieju. W kolejnym spotkaniu, naprzeciw siebie stanęły drużyny, które inaugurowały cały turniej – Polska i Francja. Dla biało-czerwonych była to swoista rozgrzewka przed finałem, z kolei dla trójkolorowych kolejny mecz, w którym chcieli pokazać się z jak najlepszej strony, tracąc przy tym jak najmniej bramek. Sztuka ta się tym razem udała. Szczególnie, że w pierwszym spotkaniu, reprezentacja Francji straciła aż piętnaście bramek, nie strzelając żadnej. Podczas gdy, w sobotnim meczu bilans porażki zamknął się na dziesięciu straconych bramkach i trzech strzelonych gospodarzom turnieju.

W finale spotkały się drużyna z Czech (Olomouc) oraz Polacy. Mecz, jako jedyny w całym turnieju, rozgrywany był w trzech tercjach. Choć biało-czerwoni bardzo chcieli sprawić swoim kibicom niespodziankę, to po końcowym gwizdzie musieli uznać wyższość rywala, którzy mimo chęci dominacji na lodzie, byli wielokrotnie „doganiani” przez gospodarzy. I choć końcowy wynik może tego nie odzwierciedla (5:1 dla naszych południowych sąsiadów), mecz był dość zacięty. ■ RS

Rusza kampania społeczna #JednąNogąWFinale

Kampania społeczna Amp Futbol #JednąNogąWFinale to niezwykle projekt, którego celem jest pozytywna zmiana wizerunku osób niepełnosprawnych w Polsce, zarówno wśród samych niepełnosprawnych, jak i w całym społeczeństwie, poprzez sport, a dokładnie Amp Futbol.

Amp Futbol, czyli piłka nożna dla osób po amputacjach i osób z wadami kończyn rozwija się w Polsce bardzo dynamicznie już od 9 lat. Ogromny wpływ na rozwój Amp Futbolu ma wciąż rosnąca popularność piłki nożnej na całym świecie. Obecnie szacuje się, że na 9 miliardów ludzi na świecie około 4 miliardów to fani piłki nożnej.

Odpowiedź na pytanie dlaczego tak się dzieje jest prosta – piłka nożna jednoczy ludzi tak jak żaden inny sport czy idea, jej fanami są nie tylko czynni gracze. Mistrzostwa Świata oglądają wszyscy bez względu na poglądy, miejsce pochodzenia czy wykonywany zawód.

Wygrana reprezentacji kraju to zawsze wspólne narodowe świętowanie. Amp Futbol kontynuuje te idee i rozwija je w środowisku osób niepełnosprawnych, jednocześnie stając się pomostem pomiędzy tą grupą, a resztą społeczeństwa.

Do tej pory osoby niepełnosprawne były w Polsce marginalizowane, często oceniane ze względu na swoją niepełnosprawność. Kampania społeczna Amp Futbol #JednąNogąWFinale ma to zmienić. Twórcy kampanii chcą pokazać, w jaki sposób osoby niepełnosprawne, które rozwijają się mimo ograniczeń, stają się bohaterami dla innych, ale przede wszystkim samych siebie.

Nie każdy Bohater nosi dwa buty

Pochodzący z całej Polski, zarówno z małych miejscowości, jak i z wielkich miast, ampfutbolowi zawodnicy z osób wykluczonych i pomijanych w swoich środowiskach lokalnych, dzięki zaangażowaniu się w Amp Futbol stają się swoistymi bohaterami tych społeczności. Zapraszani są do szkół, domów kultury, lokalnych firm, mediów,



Fot. Amp Futbol Polska

stawiani jako przykład rówieśnikom i motywujący do aktywności osoby pełno i niepełnosprawne.

Reprezentują swoje społeczności lokalne w zawodach ogólnopolskich oraz międzynarodowych skupiają na sobie uwagę szerokiego kręgu znajomych, ale i jeszcze szerszego kibiców piłkarskich.

Tej zmiany doświadczają również młodzi zawodnicy i ich rodzice, dla których ich dzieci z trudnego i często niestety jeszcze wstydliviego problemu stają się kimś w pełni, albo i ponad normę wartościowym, bo oddziałującym pozytywnie również na zewnątrz,

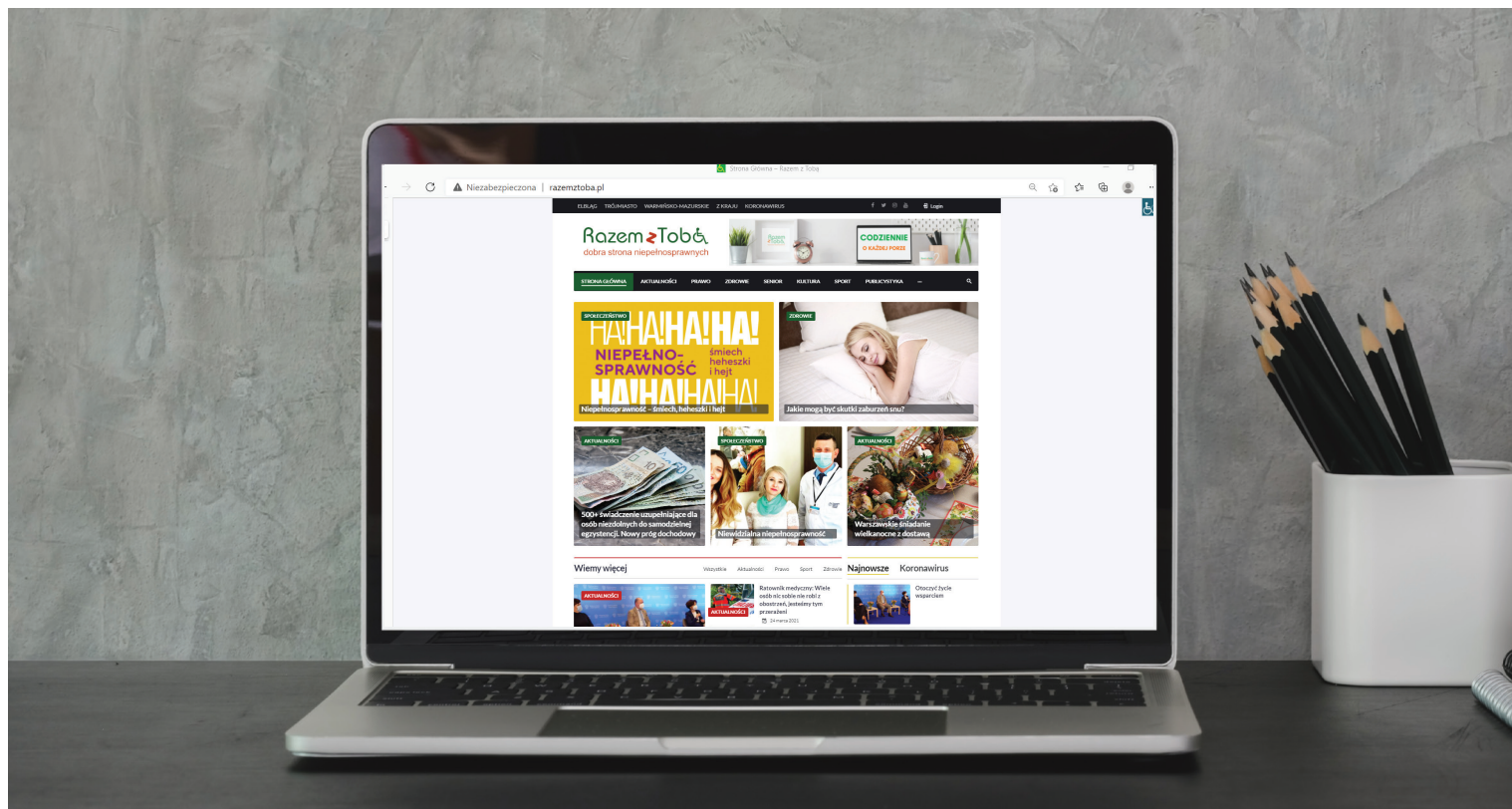
motywując swoje otoczenie i całe społeczeństwo.

Z takim przekazem twórcy kampanii społecznej chcą dotrzeć do szerokiego grona pokazując najmłodszych w projekcie Junior Amp Futbol. W kampanii poznamy historię 8-letniego Kacpra, zawodnika Junior Amp Futbol i jego drużyny.

Kampanię wspiera Przemysław Świercz – trener i zawodnik reprezentacji Polski oraz Michał Pol – znany dziennikarz sportowy. ■

Amp Futbol Polska

JESTEŚMY CODZIENNIE



NAJWAŻNIEJSZE WIADOMOŚCI Z TWOJEGO MIASTA, REGIONU I KRAJU

INFORMUJEMY I INTEGRUJEMY

MOŻESZ POSŁUCHAĆ

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

KORONAWIRUS

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

KAŻDY ZNAJDZIE COŚ DLA SIEBIE

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

ZNAJDŹ NAS NA:



WWW.RAZEMZTOBA.PL