Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
25 LAT

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

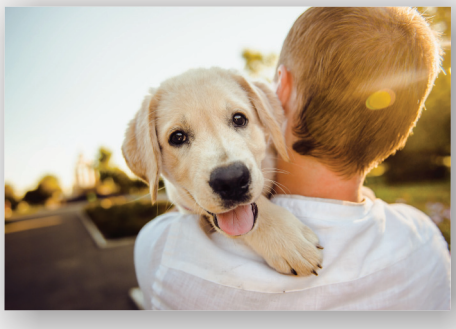
Nr 5/294
2022

www.razemztoba.pl • Codziennie każdego dnia • Razem już 25 lat

Dzieci – lustrem dorosłych

Nie liczę godzin i lat...

więcej s. 6



Mam hemofilię...

więcej s. 12

Sąsiedzka integracja

więcej s. 19

Punkt informacyjno-doradczy dla ON

Jesteś osobą z niepełnosprawnością lub jej opiekunem? Potrzebujesz informacji, porady czy wskazówek pomocnych w rozwiązywaniu problemów, na jakie napotykasz w codziennym życiu będąc osobą z niepełnosprawnością lub opiekunem? Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych zaprasza do punktu konsultacyjno-informacyjno-doradczego.

Specjalistyczne wsparcie w ramach punktu funkcjonującego w ERKON odbywać się będzie w postaci konsultacji indywidualnych. Usługi kierowane są do osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin oraz opiekunów zamieszkałych na terenie miasta Elbląga.

W ramach punktu udzielane będą informacje i wskazówki dotyczące:

• podmiotów i instytucji udzielających pomocy i wsparcia osobom z niepełnosprawnościami oraz z zakresu ich działania,

• edukacji, kształcenia integracyjnego, aktywizacji zawodowej i pomocy społecznej,

• z zakresu funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami, o sposobach i trybach załatwiania spraw w urzędach, dla wszystkich beneficjentów z zakresu wsparcia i rzecznictwa ich interesów,

• form pomocy, z której mogą skorzystać osoby z niepełnosprawnością oraz ich rodziny, na temat rehabilitacji i leczenia,

• uprawnień przysługujących osobie dotkniętej chorobą i możliwości uzyskania dofinansowania do uczestnictwa w turnusie rehabilitacyjnym,

• informacji na temat spraw socjalnych dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin z zakresu ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej i zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

• możliwości i warunków ubiegania się o orzeczenie o stopniu niepełnosprawności,

• zasad uzyskania dofinansowania do sprzętu rehabilitacyjnego, środków pomocniczych i technicznych oraz likwidacji barier,

• poradnictwa obywatelskiego.

Fot. mat. prasowe

Udzielanie informacji i porad odbywać się będzie stacjonarnie w godzinach funkcjonowania punktu tj. od 8:00 do 16:00 (od poniedziałku do piątku) w siedzibie Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych przy ul. Hetmańskiej 28 (1 piętro) jak również w formie zdalnej, poprzez kontakt telefoniczny, mailowy, za pośrednictwem komunikatorów internetowych, mediów społecznościowych – tak by beneficjent wybrał dla siebie najbardziej dogodną formę kontaktu.

Siedziba punktu: Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych, ul. Hetmańska 28, Elbląg, tel.: 55 232 69 35 e-mail: erkon@softel.elblag.pl

Zadanie pn. „Prowadzenie punktu konsultacyjno-informacyjnego oraz doradczego dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin" dofinansowane jest ze środków Prezydenta Miasta Elbląg. ■

Red.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

REDAKCJA:
Rafał Sułek (red. naczelny)
Mateusz Misztal
Janusz Komorowski
Teresa Bocheńska
Marta Gąsak

Paweł Rodziewicz
Paweł Gwardyński
Damian i Ilona Nowaccy
Agnieszka Pietrzyk

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

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

ZADZWOŃ DO NAS

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

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

(55) 232 69 35

Napisz!

redakcja@razemztoba.pl

DRUK:
PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: pixabay.com
NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

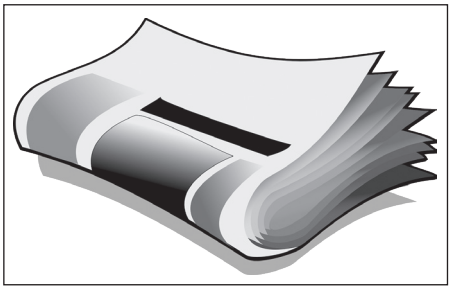
© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy. Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL). Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja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

WARTO PRZECZYTAĆ

8 Wszczepili bezelektrodowy stymulator serca
9 Klasa sportowa o profilu boccia
11 Zamieszkają w mieszkaniu chronionym
13 Alpaki i psy odwiedzają przedszkolaków
14 Nowe programy mieszkaniowe
16 Senior seniorowi
18 Nie daj się oszustom
31 Dla dzieci, które doświadczyły straty rodzeństwa
32 eMOCje w GŁOWIE
33 Uczniowie z Białegostoku opracowali rękawicę tłumaczącą język migowy
34 Jedno deklarujemy, drugie robimy – ochrona danych osobowych
36 Konsument a telemarketing
37 Straciłeś dobrowolne ubezpieczenie chorobowe? Złóż wniosek do ZUS
38 Parkinson – cichy niszczyciel

ELBLĄG
19 Sąsiedzka integracja z PSONI
20 ERKON z Sielanką nadawali TON
22 Z rakiem piersi walczą już 25 lat
25 Biegali, maszerowali i hospicjum wspierali

SPORT
40 Powstaje wyjątkowa drużyna
41 Akademia Tenisa dla Niewidomych i Słabowidzących
42 Śląsk Wrocław stawia na ampfutbol!



PUBLICYSTYKA
4 O świętach, polityce oraz niepełnosprawnych

ŚWIAT TERESY
5 Refleksje użytkownika architektury

SPOŁECZEŃSTWO
10 Asystujący pies - urzędnik

więcej na razemztoba.pl

W maju obchodzimy Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych oraz Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Nie jest to oczywiście święto pokroju obchodzonej kilkanaście godzin wcześniej bo od 1 do 3 maja – majówki, połączonej nierzadko z biesiadowaniem. Daleko temu świętu do Wielkanocy czy Wigilii a o Wszystkich Świętych to chyba już nie będę wspominał. Jest to bardziej dzień obchodzony przez środowisko związane z osobami z niepełnosprawnościami, które po cichu liczy, że ten dzień w kalendarzu coś zmieni w społeczeństwie. Jak czytamy na stronie Rzecznika Praw Obywatelskich: „Ten dzień powinien stać się szczególną okazją do refleksji o sytuacji osób z niepełnosprawnościami w Polsce oraz podejmowanych przez państwo działaniach mających na celu zapewnienie tym osobom możliwości korzystania z praw i wolności człowieka i obywatela na zasadzie równości z innymi. To dobra okazja na przemyślenie otaczającej nas rzeczywistości i wyjątkowo uważne wsłuchanie się w postulaty osób z niepełnosprawnościami dotyczące barier, które spotykają w codziennym życiu". Tyle w teorii. W praktyce jak jest, każdy zaznajomiony z tematem doskonale wie i widzi na co dzień. Mam wrażenie, że to co dzieje się wokół niepełnosprawnych przypomina trochę obchodzenie świąt gatunku Dzień Kobiet, Walentynki. W tym szczególnym dniu wypada dać kwiatka, złożyć życzenia, pożyczyć wszystkiego najlepszego, zapewnić o wsparciu i duchowym połączeniu oraz podziwie wobec tego co się robi. W rzeczywistości wygada to jednak tak, jak ze wspominanymi już świętami Wszystkich Świętych. Jak przychodzi co do czego, to jest wielkie poruszenie, wielkie sprzątanie, kolorowe kwiaty, wymyślne znicze w ilościach hurtowych a po dwóch dniach - przez resztę roku pomnik stoi jakby zapomniany.

5 maja, to jeden z tych dni, kiedy osoby z niepełnosprawnościami często mamieni są patetycznymi wypowiedziami i deklaracjami wsparcia oraz wyliczaniem ile to się dla środowiska zrobiło. Jest jednak inne święto, które daje jednak większą nadzieję na poprawę losu osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Jest to wigilia (długa jak brazylijska telenowela) święta demokracji, czyli wyborów. Kampania wyborcza, to niczym „Opowieść Wigilijna" czas cudów. Coś czego się nie dało zrealizować do tej pory, w tym okresie magicznie staje się możliwe. Mam wrażenie, że to jedyna realna szansa na poprawę sytuacji wielu grup społecznych kraju, które na co dzień są niezauważane z Sejmu i siedzib poszczególnych grup politycznych. To czas, kiedy niczym za dotknięciem magicznej różdżki wszyscy „wybrańcy narodu" przypominają sobie, kto jest ich głównym pracodawcą i komu zawdzięczają to, gdzie obecnie się znajdują. Rozpoczyna się więc kanonada obietnic, pełnych uśmiechów kadrów, grafik paktujących jak to jest lub może być dobrze itp. itd. Nie będę się tutaj nad tym rozwodził, bo każdy rozsądnie myślący doskonale zdaje sobie sprawę, jak to wygada i kiedy panowie i panie z Wiejskiej sobie najczęściej przypominają o swoich wyborcach.

Dopóki jednak nie weźmiemy sprawy w swoje ręce i nie zaczniemy polityków każdej z opcji – od prawa do lewa - rozliczać za złożone obietnice i dawać im realnie do zrozumienia, że musi się liczyć ze zdaniem wyborców, tak długo będziemy mieli sytuację jaką widzimy od lat. Oczywiście sam system wyborczy jest tak skonstruowany, że ciężko jest, ot tak wymienić nawet raz na cztery lata, tych, którzy nie powinni nas reprezentować, bo nie wywiązali się z danej nam umowy. Wystarczy tylko spojrzeć na listę posłów i czas jaki zasiadają w Sejmie. Niestety system mamy taki, że głosujemy na partię a nie na poszczególne osoby, stąd też niejednokrotnie osoby wartościowe a nawet zaufane i chcące coś realnie zmienić nie mają szans z machiną partyjno-wyborczą. Nie oznacza to jednak, że o tym co złe i warte zmiany nie należy mówić! Trzeba, i to wówczas ze zdwojoną siłą. Prędzej czy później może ktoś zauważy nasz głos i okaże się, ze przy kolejnym „święcie wyborczym" nasze postulaty zostaną zauważone i magicznie wzięte pod uwagę a nawet spełnione!

Przed nami ciężkie czasy. Niestety będzie to okres szczególnie trudny dla najsłabszych. Już dziś w środowisku głośno się mówi o problemach Warsztatów Terapii Zajęciowej (o tym temacie napiszemy już w następnym numerze). Inflacja a wraz z nią drożejące koszty codziennego życia odczują najboleśniej Ci, którzy powinni być pod płaszczykiem ochronnym państwa. Niestety historia pokazuje, że w takich momentach inni jakoś sobie poradzą a najsłabsi – o ile przetrwają, staną się jeszcze słabsi.

W kryzysie powinniśmy działać wspólnie i razem przechodzić trudy z tym związane. Każdy powinien mieć samoświadomość, że to okres wyrzeczeń i czas odpowiedzialności jeden za drugiego a więc za ogół. Jak jest w rzeczywistości – to już pozostawiam Państwu do samodzielnych refleksji.

Mimo wszystko, pamiętajmy jesteśmy tylko ludźmi, wspierajmy siebie nawzajem i pomagajmy tym najsłabszym. Politycy dziś są a jutro mogą być inni. Wymagajmy od nich tego by nas i nasze problemy reprezentowali, lecz miejmy też świadomość, że jak nie pomożemy sobie sami, to nikt za nas tego nie zrobi.

Rafał Sutek

Refleksje użytkownika architektury

Z architekturą związane jest całe nasze życie – mieszkamy, uczymy się, pracujemy, leczymy w obiektach architektonicznych i od ich jakości zależy w dużej mierze komfort naszego życia. W moim życiu architektura ma szczególne znaczenie – mam męża i syna architektów, z tym, że mąż jest architektem przestrzeni – urbanistą.

TERESA BOCHEŃSKA

Zawód architekta łączy w sobie sztukę i technikę. Najlepiej widać to w budownictwie sakralnym – przepięknych katedrach, klasztorach, kaplicach, a także w pałacach. Piękna architektura to nie tylko talent architekta, ale i pieniądze. Cokolwiek by nie powiedzieć o niesprawiedliwym podziale dóbr, to przyczynił się do powstania tych architektonicznych arcydzieł. Talentu i sztuki, nie widać, niestety, w bloku z wielkiej płyty, w którym mieszkam, ale są obecne przynajmniej w kamienicach odbudowanego metodą retrowersji starego miasta w Elblągu.

W dawniejszych czasach ludzie sami budowali swoje domy, albo zlecali budowę architektom i budowniczym i ją nadzorowali, dzięki czemu mieli decydujący wpływ na ich wygląd i funkcjonalność. Dzisiaj przeważnie kupujemy lub wynajmujemy mieszkania w budynkach zaprojektowanych i wybudowanych bez naszego udziału. Inaczej ma się rzecz w przypadku obiektów publicznych. Wcześniej na kształt obiektów publicznych – sakralnych i świeckich, mieli wpływ tylko architekci i bogaci fundatorzy, ale to właśnie się zmienia. Mieszkańcy dużych i mniejszych miast, i miejscowości chcą wiedzieć, co się u nich buduje, jak to będzie wyglądało i czemu będzie służyło, a coraz częściej także, czy nie będzie szkodziło środowisku przyrodniczemu – i zabierają w tej sprawie głos.

Oczywiście najważniejszym obiektem architektonicznym jest dla nas ten, w którym mieszkamy. Ale otaczające nas budynki – te małe i te duże, te prywatne i te publiczne, też mają duże znaczenie. Możemy się w ich otoczeniu czuć dobrze lub źle, budują też prestiż miejsca, w którym się znajdują: czasem się tego miejsca wstydzimy, a czasem nim szczycimy.

Budynki i budowle to dzieła rąk ludzkich, które trwają bardzo długo, służą wielu kolejnym pokoleniom. Zmieniają się style i mody, ale piękno lub jego brak nie zależy od stylu, a od talentu jego twórcy. Zwiedzając obce miasta i miejscowości szukamy w pierwszej kolejności dzielnic reprezentacyjnych, gdzie spodziewamy się znaleźć najpiękniejsze kamienice, pałace, kościoły czy ratusze. Są też wspaniałe mosty i akwedukty, a nawet zaprojektowane z dbałością o estetykę fabryki. Łatwo zauważyć, że w poprzednich wiekach każdy budynek, nawet najbiedniejszy, miał elewację, na którą z przyjemnością można było patrzeć: choćby ozdobne wejście, obramowanie okien czy jakiś detal architektoniczny. Dotyczy to też obiektów przemysłowych z VIII, XIX, częściowo XX wieku, które były dziełami sztuki i lokalizowane w centrach miast nie tylko ich nie szpeciły, ale wręcz zdobiły. Opuszczone w wyniku przemian gospodarczych stare fabryki po rewitalizacji stanowią bardzo atrakcyjne miejsca do zamieszkania i pracy, jak np. łódzka Manufaktura. Zastanawiam się czasem, czy po współczesności zostanie coś, co będzie budziło podziw naszych prawnuków. Dzisiejsze centra miast otaczają podobne do siebie, nużące blokowiska, nie mające ze sztuką nic wspólnego. Duże miasta prześcigają się w wysokości i oryginalności wieżowców, ale tylko na niektórych warto „zawiesić oko". Wyjątkiem są galerie handlowe, które jednak dbają głównie o atrakcyjne wnętrze. Gdy oglądam projekty nowoczesnych domów mieszkalnych widzę, że dominuje w nich technika, przede wszystkim dbałość, aby zaspokajały rozmaite potrzeby i były jak najbardziej ekologiczne – co bardzo się chwali, ale nie idzie w parze z urodą. Do tego dochodzi nie liczenie się z otoczeniem: coraz częściej widzimy nowe budynki, które stanowią rażący dysonans z wcześniejszymi, z którymi sąsiadują, psując krajobraz ulicy czy placu. A przecież tak łatwo wykonać wizualizację całej pierzei ulicznej czy osiedla i zobaczyć, czy projektowany obiekt je zdobi czy szpeci.

Przyroda swoje piękno zawdzięcza różnorodności – kształtów, kolorów, kompozycji. Takie cechy miała też do niedawna architektura, wzbogacając krajobrazy przyrodnicze o niepowtarzalne krajobrazy kulturowe, zachowując przy tym formy charakterystyczne dla danego regionu. Dzisiaj tę różnorodność coraz częściej zastępuje monotonia i „naga" funkcjonalność, powielając te same wzory na całym świecie. Na szczęście od czasu do czasu któryś z architektów zatęskni za czymś oryginalnym i niepowtarzalnym, i na przykład w środku lasu zbuduje pałac (budząc irytację urzędników). Co prawda czasem jest to kiczowata willa i to nie w środku lasu, ale na widoku. Gorzej, gdy takie niewydarzone dzieło stanie na centralnym placu miasta (albo na odtwarzanej starówce w Elblągu...). Na to nie ma rady, bo jak powiedział pewien znany amerykański architekt „lekarz może pogrzebać swoje błędy, architekt może jedynie doradzić klientowi, żeby zasadził winorośl". Gdyby skorzystać z tej rady, w wielu miastach mielibyśmy piękne, zielone dzielnice. ■

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

Nie liczę godzin i lat...

„Bez godzin i bez kalendarzy, długością dni zmiennością zdarzeń" ... Popłynęła w radio piosenka Andrzeja Rybińskiego i poczułam jakbym usłyszała ją na nowo.

„Czekaniem na niespodziewane, straconych szans rozpamiętywaniem...". Słyszałam to tyle razy, ba, znam na pamięć tekst. Dobrze, może nie cały, tylko tak jak się zna „na pamięć" szlagiery z czasów kiedy nie było Google i tekst trzeba było spisać zatrzymując taśmę. Ech, tyle czasu, tyle zachodu, tyle pracy, ale jaka satysfakcja! Opłaciło się najwyraźniej, bo większość z tak zapisanych utworów zostało w głowie do dziś (łącznie z niechlubnym działem piosenek angielskich zapisanych fonetycznie).

Tłumaczenia określeń „taśma" i „nie było Google" dostępne w redakcji na życzenie.

Ale do brzegu. Słucham tego tekstu i myślę sobie – jak nic o nas! Jak to? Otóż w życiu rodzica terminy związane z etapami rozwoju dziecka są bardzo ważne, bo są powiązane z konkretnymi wydarzeniami. Tak je zapamiętujemy. Pierwsze słowo, pierwszy krok, pierwsza noc bez pieluchy, pierwszy ząbek... przedszkole, zdawanie (lub nie) do kolejnych klas...

Rodzice prześcigają się w udowadnianiu sobie i innym, kto kiedy szybciej co zrobił, czyje dziecko co osiągnęło pierwsze,

- „moja Zuzia jak miała 2 miesiące już tak pięknie trzymała główkę",

- „mój Jaś już dawno chodził w wieku Twojej Kasi"...

Tak było, jest i będzie. Terminy są ważne. Na wszystko jakiś jest. Są punktem wyjścia i powodem albo dumy, spokoju, albo niepokoju rodziców.

Ale nie u nas. Nasze terminy od początku były, delikatnie mówiąc, rozjechane. I nie dające się porównać dokładnie z niczym i z nikim. Istna jazda bez trzymanki, po omacku i w dodatku z kiepskim gps'em.

Fot. Ilona i Damian Nowaccy

Czemu? Otóż u Juli większość z owych kluczowych dla rozwoju dziecka spraw nie nastąpiła do tej pory i wiemy, że nie nastąpi. Nie mamy punktów kontrolnych. Ale nie jest źle. Są też oczywiście i takie, które się zadziały. Tyle, że ich czas i zakres nie były absolutnie do przewidzenia.

Tak oto my też mamy swoje małe punkty kontrolne. Pierwszy ząbek, czy przespane noce, pójście do przedszkola i szkoły... Są one nieco poprzesuwane, czasem nawet bardzo, są pewnie nieco inne, może zniekształcone, ale są. Julka skończyła np. w tym roku szkołę podstawową. I jest jej oficjalną absolwentką. W międzyczasie też oczywiście przechodziła z klasy do klasy, a jakże!

To nie jest tak, że się nie dzieje. Dzieje się i to sporo, ale tak właśnie jak w piosence – bezterminowo, bez kontroli, nieprzewidywalnie, swoim tempem. Bo u Juli sporo tych punktów zaczepienia zabrakło, nie miała np. bilansu 6-latka, bo i nie ma jak jej

poziomu rozwoju z innymi 6-latkami porównać. A przecież o porównanie chodzi. Trzeba zobaczyć co się w normie mieści, a co nie, problem gdy nic się w niej nie mieści. I nie chodzi o to, że to nas zaskakuje. Bo nie. Ale o to, że jako rodzice, szczególnie Ci młodzi ambitni i entuzjastycznie zapaleni do swojej roli, którą oto mamy odegrać w życiu, instynktownie chcemy i potrzebujemy polegać na tabelkach, na centylach, na wykresach, na opinii mamy Hani z trzeciej klatki. Bez tego łatwo się zgubić.

A jeżeli nie wiecie tego, to porównywanie ze sobą dzieci z porażeniem mózgowym jest absolutnie bez sensu. Tutaj nie ma norm. Każde dziecko to inna planeta. Pozostaje więc nadzieja i poczucie, że to co i jak robimy, jest dla naszego dziecka najlepsze.

I niespodziewanie nagle dziś teraz ta piosenka, słyszana wcześniej przecież setki razy, dała mi swego rodzaju ukojenie. Że nie wszystko musi mieć datę, że nie wszystko musi się zadziać wg wcześniej z góry ustalonych ram i norm. Nie tak liczona jest wartość życia. To my ustalamy jak.

Mam nadzieję, że pan Andrzej, jeżeli przypadkiem trafi na ten tekst, nie będzie zachodził w głowę jak też ja z jego piosenki te wszystkie rzeczy wyczytałam. Ale może i dobrze kiedy interpretacja pozostaje otwarta...

A więc...

Wschodami gwiazd i zachodami
Odmierzam czas liści kolorami... ■

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PRZECZYTAJ WIĘCEJ TEKSTÓW ILONY I DAMIANA NOWACKICH

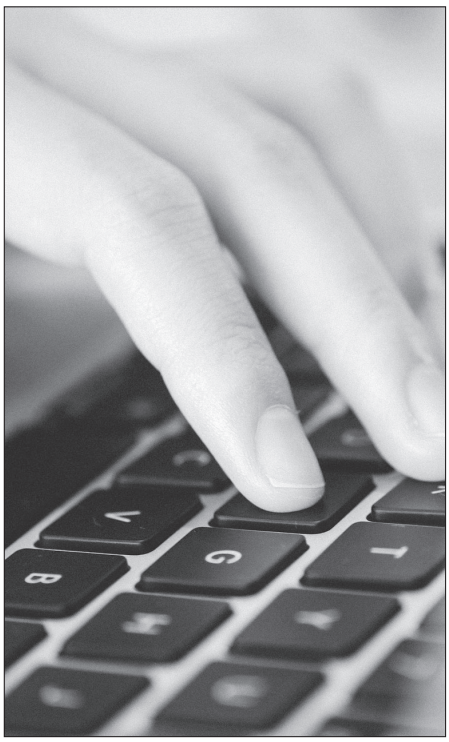
* W dzieciństwie miało się głupie pomysły. Nikomu chyba jednak nie przyszło przez myśl, by dla zabawy podpalić kolegę z podwórka. Taką zabawę urządził sobie siedmiolatek z jednego ze stanów w USA. Polał benzyną piłkę do tenisa i podpaloną rzucił w twarz drugiemu dziecku. Ja wiem, to dziecko, ale skąd takie pomysły?! Zdaję sobie sprawę, że dzisiejsze czasy nijak można porównywać do tego jak w ich wieku wyglądało nasze życie, ale litości! Jak już siedmiolatek ma takie pomysły, to strach myśleć do czego będzie on zdolny w przyszłości. Kolejny zdesperowany młodzieniec biegający po szkole i strzelający do innych?

* Nie, żeby za oceanem byli jacyś inni. „Nastolatek strzelał z wiatrówki do przechodniów z 7 piętra bloku", „Sześciolatek postrzelił śmiertelnie dziadka z broni myśliwskiej" czy „Dwunastolatek przyłożył sobie broń do skroni i strzelił". Jeszcze ktoś ma coś do powiedzenia w sprawie powszechnego dostępu do broni w naszym kraju? Coraz częściej jestem zdania, że nie potrzebujemy wojen i kataklizmów. Wystarczy tylko dać odpowiednie narzędzia, a unicestwimy się sami.

* Sezon w pełni. Chodniki posprzątane po zimie więc w ich obrębie coraz więcej rowerzystów i użytkowników hulajnóg. Na nic się zdają regulacje prawne, ci drudzy, i tak robią co im się żywnie podoba. Lawirują między pieszymi, wjeżdżają na przejścia dla pieszych bez zachowania elementarnych zasad bezpieczeństwa a później płacz i lament, że potrącili lub komuś puściły nerwy i takiemu w jeździe sprzedało się cios w bok sprawiając, że delikwent ma przymusowe lądowanie w pobliskich krzakach. Płachta na byka nie działa tak, jak na mnie pozostawione na środku chodnika lub „w innych inteligentnych miejscach" hulajnogi. Ostatnimi czasy byłem już świadkiem jak osoba niewidoma o mały włos nie przewróciła się o pozostawioną niemal na środku wejścia na przejście dla pieszych oraz, jak pan nie mając możliwości przejścia wózkiem z dzieckiem po wąskim chodniku, gdyż na środku stał „zielony dwukołowy pojazd", wziął go i po prostu „przestawił w pobliskie krzaki". Brawo! Tymczasem służby zajmują się wlepianiem mandatów kierowcom bo tu jest pieniądz...

* Z kolei we wrocławskim zoo dba się o pieszych do tego stopnia, że osoby z niepełnosprawnościami nie mogą korzystać z elektrycznych trójkołowych rowerów w obawie o stworzenie niebezpieczeństwa dla pozostałych gości. Jak donosi jeden z dzienników, starszy pan, który z racji wieku ma problemy z kolanami, nie może poruszać się samodzielnie na dłuższe dystanse, stąd też najbliżsi kupili mu elektryczny rower trójkołowy by mógł samodzielnie egzystować. Wszystko było dobrze do czasu, gdy wspomniany pan zapragnął wybrać się do tamtejszego zoo. Wówczas okazało się, że w obawie o bezpieczeństwo zwiedzających, nie zezwolono panu na korzystanie z roweru na terenie zoo, w zamian proponując wózek inwalidzki. Mężczyzna się nie zgodził, szczególnie, że nie po to otrzymał rower od najbliższych by móc być w miarę samodzielnym, by teraz prosić kogoś o pomoc przy zwiedzaniu zoo. Jak donosi dziennik, kiedy córka mężczyzny zwróciła się z oficjalnym pismem do dyrekcji placówki - przedstawiając parametry techniczne zarówno wspomnianego roweru jak i trójkołowego wózka inwalidzkiego - z prośbą o wyjaśnienie czymże te dwa urządzenia się różnią, że jedno jest bezpieczne a drugie nie – nie otrzymała już odpowiedzi. Podobnie jak przedstawiciele wspominanego medium. Może po prostu trwa szukanie winnych takiego obrotu sprawy? Które ze zwierząt uciekło z klatki i korespondowało z panią? Małpy nic nie wiedzą, lemury, jak to lemury zrobiły tylko wielkie oczy, a pingwiny szykowały się właśnie do kolejnej misji, więc zajęte były swoimi sprawami. Zatem „suszymy ząbki panowie"... i na Magadaskar! ■

Energa ostrzega przed fałszywymi wiadomościami



Fot. pixabay.com

W związku z otrzymywanymi od klientów sygnałami o podejrzanych wiadomościach SMS, CERT Energa prosi o zachowanie ostrożności i przestrzeganie prostych zasad bezpieczeństwa teleinformatycznego.

Wiadomości, które trafiają do niektórych klientów Energi Obrotu, informują o przerwaniu dostaw energii w bardzo krótkim okresie czasu oraz o konieczności uregulowania zaległości poprzez zawarty w wiadomości link.

W związku z tym spółka podkreśla, że nigdy nie podaje w wiadomościach SMS daty odłączenia, nie przekazuje też tą drogą jakichkolwiek linków do płatności. Dlatego otrzymując podobne SMS'y, należy w pierwszej kolejności zweryfikować nadawcę, najlepiej poprzez kontakt z infolinią Energi Obrotu pod numerem 555 555 555, a przede wszystkim nie klikać w jakiekolwiek odnośniki. Może to być próba wyłudzenia pieniędzy bądź kradzieży danych z urządzenia. ■

Red.

Wszczepili bezelektrodowy stymulator serca

Fot. Anna Shvets pexels.com

Lekarze z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Opolu przeprowadzili pierwszy w województwie zabieg wszczepienia bezelektrodowego stymulatora serca – poinformował rzecznik placówki.

Jak zaznacza rzecznik opolskiego szpitala, pomimo pojawienia się przed pięcioma laty na rynku bezelektrodowych stymulatorów serca, nadal są uważane jako nowość, dającą szansę leczenia pacjentów, u których nie ma możliwości zastosowania tradycyjnych stymulatorów. Urządzenie, mające kształt walca o długości 2,5 cm, jest wprowadzane przez żyłę udową do prawej komory serca, gdzie jest „kotwiczone" przy pomocy specjalnych elementów do przegrody międzykomorowej.

Jak zaznaczył kardiolog Tomasz Pawlik z opolskiego USK, implantacja do serca stymulatora bez użycia elektrod jest prawdziwym przełomem w medycynie.

– Takie stymulatory stanowią idealne rozwiązanie dla chorych, u których, wprowadzenie elektrod do układu żylnego jest z różnych przyczyn niemożliwe, np. z powodu zarośnięcia żył po wcześniejszych zabiegach lub niewskazane, np. z powodu wysokiego ryzyka uszkodzenia elektrod czy powikłań naczyniowych – wyjaśnił Pawlik.

W ocenie lekarzy zastosowanie urządzenia bezelektrodowego jest alternatywą dla pacjentów bez dostępu naczyniowego do serca lub jeśli przewidywane jest bardzo wysokie ryzyko powikłań związanych z umieszczeniem elektrody w układzie naczyniowym. Barierą w upowszechnieniu rozruszników bezelektrodowych jest jego koszt – około 10 razy wyższy od tradycyjnego z elektrodami oraz brak uwzględnienia tego zabiegu w katalogu procedur refundowanych przez NFZ. (PAP) ■

Marek Szczepanik / PAP – Nauka w Polsce

Wsparcie na rzecz ratowania innych

13 defibrylatorów szkoleniowych wraz z fantomami do resuscytacji otrzymały Straż Miejska Miasta Krakowa, Związek Harcerstwa Polskiego – Chorągiew Krakowska – Hufiec Kraków Nowa Huta, Fundacja Ratuj Życie, Stowarzyszenie Polska Misja Medyczna, Stowarzyszenie Malta Służba Medyczna, Emergency24 sp. z o.o. oraz firma Łukasz Bednarz Dreamotor.

Defibrylator szkoleniowy imituje pracę defibrylatora terapeutycznego i ma na celu przygotowanie osób udzielających pierwszej pomocy do jego skutecznego użycia. Urządzenia zostały zakupione w ramach programu „Bezpieczny Kraków".

W 2018 roku zostało zakupionych 40 sztuk defibrylatorów treningowych, z czego w 2019 roku przekazano 26 sztuk jednostkom organizacyjnym Krakowa – w szczególności przedszkolom i szkołom, aby przeszkolić kadrę nauczycielską w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Ona z kolei uczy młodzież, jak prawidłowo używać defibrylatorów i jak ratować ludzkie życie. ■

UM Kraków

Co jest w kosmetyku?

Fot. pixabay.com

Masz problem z rozszyfrowaniem etykiety ulubionego żelu pod prysznic lub pasty do zębów? Skorzystaj z aplikacji, która wyjaśnia funkcje składników produktów kosmetycznych. Kosmopedia.org – to proste i bezpłatne narzędzie, które po ściągnięciu na telefon ułatwia podejmowanie świadomych decyzji zakupowych. Po co w kremie są przeciwutleniacze? Czy olej canola może mnie uczulić? Sprawdzaj, jakie składniki mają twoje ulubione kosmetyki oraz zweryfikuj ich funkcje. Użyj do tego internetowej wyszukiwarki lub skorzystaj z aplikacji @kosmopediaorg, którą Prezes UOKiK objął patronatem. Bezpłatnie pobierzesz ją poprzez App Store, Google Play i AppGallery. Skanując skład produktu, dowiesz się, jakie ma składniki aktywne czy bazowe, które z nich chronią go przed zepsuciem, a które nadają zapach. Zobaczysz, jakie jest ich pochodzenie – naturalne czy syntetyczne. Ponadto łatwo możesz wykluczyć w swojej pielęgnacji składniki, które cię uczulają oraz zapisać swoje ulubione składy.

PAMIĘTAJ! Wykaz składników kosmetycznych na etykiecie (tzw. INCI) czasem się zmienia. Producenci dostosowują składowe swoich preparatów do zmian w regulacjach prawnych, do postępu naukowo-technologicznego lub zwyczajnie poprawiają ich właściwości. Warto zatem co jakiś czas przeanalizować ponownie skład swojego ulubionego kremu i sprawdzić, czy spełnia on nasze oczekiwania. ■

Red.

Klasa sportowa o profilu boccia

Fot. pixabay.com

Boccia to dyscyplina sportowa, która posiada wybitne walory rehabilitacyjne i integracyjne. Grając w boccię zawodnicy kształtują też umiejętności społeczne współdziałanie w zespole, pełnienie ról, branie odpowiedzialności za zespół, kształtowanie właściwych relacji społecznych.

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy Dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej im. Zbigniewa Tylewicza w Poznaniu ogłasza nabór absolwentów Szkół Podstawowych do klasy sportowej o profilu Boccia.

Do klasy mogą zgłaszać się uczniowie z całej Polski ponieważ Ośrodek zapewnia możliwość zakwaterowania w Domu Mieszkalnym.

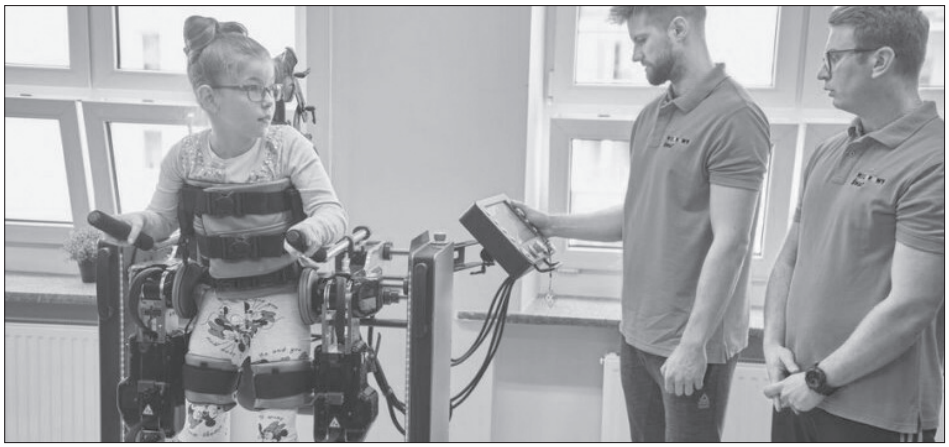
W ramach klasy sportowej została zwiększona liczba godzin w-f'u oraz obozy wyjazdowe. ■

UM Poznań

Prodrobot uczy chodzić

Łódzka Fundacja Pomocy Dzieciom „Kolorowy Świat" zakupiła prodrobota – zautomatyzowany trenażer chodu, który pomoże dzieciom z dysfunkcjami motorycznymi w nauce chodzenia.

To nowoczesne urządzenie, pierwsze tego rodzaju w całej aglomeracji łódzkiej, umożliwia pionizację i inicjację ruchu. Może symulować jazdę na rowerze, wchodzenie po schodach, przysiady lub wymachy kończyn. Podczas pracy aktywnie wspiera kręgosłup i kończyny.



Fot. UM Łódź

– Chód jest jedną z najważniejszych aktywności dnia codziennego. Zachowanie pozycji pionowej mobilizuje cały organizm i wpływa pozytywnie na pracę wszystkich innych układów i organów w ciele człowieka. Przemieszczanie się pozwala być samodzielnym i niezależnym, odkrywać świat i zdobywać doświadczenie. Prodrobot ma pomóc w osiągnięciu tego celu naszym wychowankom – mówi Izabela Jachim-Kubiak, prezes Fundacji „Kolorowy Świat", która już prawie 20 lat pomaga dzieciom z niepełnosprawnościami, prowadząc m.in. specjalne placówki edukacyjno-terapeutyczne i lecznicze. Wspiera dzieci dotknięte mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD), wadami układu nerwowego oraz zespołami genetycznymi (w tym z zespołem Downa), cierpiące na SMA, autyzm oraz zmagające się z niepełnosprawnością sprzężoną. ■

UM Łódź

Asystujący pies - urzędnik

Do załogi gdyńskiego urzędu dołączy Delicja. Ma nieprzeciętną inteligencję i jest... labradorem. Będzie asystować poruszającej się na wózku Marcie Czachor z Wydziału Dostępności Urzędu Miasta Gdyni.

KAMIL ZŁOCH

Czworonożny urzędnik pomoże m.in. we wciskaniu przycisków czy podawaniu i przenoszeniu drobnych przedmiotów.

To pierwszy czworonóg wśród gdyńskich urzędników. W Urzędzie Miasta Gdyni lada moment swoją służbę rozpocznie pies asystujący, który będzie wspierał w codziennych obowiązkach Martę Czachor z Wydziału Dostępności – komórki urzędu, która doskonale rozumie i dba o potrzeby osób z niepełnosprawnościami, starając się przełamywać wszelkie bariery.

Fot. UM Gdynia

Delicja, czyli przeszkolony asystent

Delicja, czyli labrador o charakterystycznym, czarnym umaszczeniu w ostatnich dniach wspólnie ze swoją przyszłą opiekunką przeszli przez cykl specjalistycznych szkoleń. W Warszawie pod okiem instruktora pies uczył się komend, które później będzie mógł wykorzystać w swojej codziennej pracy, już jako pełnoprawny asystent.

Lista jego umiejętności jest całkiem spora, a sednem jest wsparcie osoby z niepełnosprawnością w sytuacjach, w których np. ograniczenia ruchowe okazują się barierą podczas wykonywania codziennych czynności.

– Niektórym trudno wyobrazić sobie w czym rzeczywiście może pomóc pies-asystent, jeśli chodzi o wykonywanie służbowych obowiązków. Może on podać właścicielowi telefon, długopis czy otworzyć i zamknąć drzwi do pokoju, w którym pracujemy. Może również otworzyć drzwiczki potrzebnej szafki, szuflady biurka czy wcisnąć wskazane przyciski, na przykład przycisk przywołania windy. W wielu przypadkach pies asystent jest także w stanie przyciągnąć wózek inwalidzki, kiedy ten niespodziewanie odsunie się od auta lub krzesła, a także podać przedmioty, które upadną na podłogę – wyjaśnia Marta Czachor z Wydziału Dostępności Urzędu Miasta Gdyni, opiekunka psa asystującego.

Pies będzie pracować w specjalnej kamizelce, która ma swoje dodatkowe funkcje – dzięki uchwytowi będzie mógł pomóc osobie poruszającej się na wózku w pokonaniu dłuższych odległości czy trudniejszych pochylni. Do kamizelki można też przyczepiać sakwy z drobnymi przedmiotami.

Delicja także bez problemu włączy i wyłączy światło w pomieszczeniu, pomoże w zdejmowaniu części garderoby czy robieniu zakupów. Przede wszystkim będzie również przyjacielem dostępnym przez całą dobę, w ścisłej relacji ze swoją opiekunką. Jednym z ważniejszych zadań specjalnych psich asystentów jest natomiast wzywanie pomocy w razie zagrożenia zdrowia opiekuna.

W ten sposób zwierzak znacznie zwiększa niezależność i samodzielność osoby z niepełnosprawnością, w tym także w miejscu pracy. W tym konkretnym przypadku będzie można go spotkać w budynku Urzędu Miasta Gdyni przy al. Piłsudskiego, bo właśnie tam na co dzień pracuje Wydział Dostępności.

Savoir-vivre, czyli jak nie przeszkadzać

Nowy czworonożny asystent pracujący w gdyńskim magistracie będzie wymagał od pozostałych pracowników i klientów urzędu odpowiedniego podejścia.

Pies musi przede wszystkim otrzymać wystarczająco dużo swobody, żeby mógł skupić się na swoich zadaniach. Nie można zatrzeć granicy pomiędzy jego czasem pracy, a czasem odpoczynku.

– Bardzo prosimy o niegłaskanie, niezaczepianie pieska, gdy ma na sobie uprząż lub kamizelkę. To oznacza, że pra-

cuje i musi się skupić tylko na mnie. Ułatwi to nam na pewno wspólne funkcjonowanie i naszą codzienność – mówi Marta Czachor.

W tym, aby Delicja mogła wykorzystać swoje nieprzeciętne umiejętności w trakcie pracy pomoże kilka podstawowych zasad, które sformułowali eksperci szkolący psich asystentów:

• Jeżeli chciałbyś/chciałabyś się przywitać, pamiętaj – zwracaj się zawsze bezpośrednio do osoby z niepełnosprawnością. Pies asystujący musi pozostać neutralny dla otoczenia, ponieważ pracuje i musi być skupiony na swoim zadaniu, nie może się rozpraszać.

• Nie głaszcz psa asystującego bez pozwolenia jego opiekuna.

• Nie zaczepiaj, nie wołaj, nie cmokaj do psa pracującego.

• Nie hałasuj w jego obecności.

• Nie częstuj smakołykami psa na służbie.

• Jeżeli masz psa, przywołaj go do siebie, aby nie przeszkadzał psu pracującemu.

• Jeżeli zauważysz w swoim otoczeniu szczekającego psa asystującego, nie obawiaj się go – nie jest to przejawem agresji, lecz wzywaniem na pomoc swojemu opiekunowi. Nie pozostawaj wówczas obojętny/obojętna!

Szkolenie psa asystującego było możliwe dzięki współpracy ze stowarzyszeniem „Dogs for life", które nieodpłatnie przekazało psa nowej opiekunce – dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON w ubiegłorocznej edycji konkursu „Sięgamy po sukces", które pokryło koszty specjalistycznego szkolenia.

Przypomnijmy, że osobie z niepełnosprawnością prawo wstępu do obiektów użyteczności publicznej z psem asystującym gwarantuje artykuł 20a. 1 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Prawo określa, iż każdy pies pracujący nosi oznakowaną uprząż – różną w zależności od szkoły, w jakiej pies został wyszkolony. Jego opiekun ma natomiast państwowy certyfikat stwierdzający, że posiada specjalnie wyszkolonego psa pracującego. ■

UM Gdynia

Zamieszkają w mieszkaniu chronionym

W Poznaniu otwarte zostało mieszkanie chronione przy ulicy Rybaki. Zamieszka w nim pięć osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. W dofinansowanym przez Miasto lokalu będą mogły usamodzielnić się w przyjaznych i komfortowych warunkach.

Fot. Stowarzyszenie Zrozumieć i Pomóc

Mieszkanie chronione otwarte 6 maja przy ul. Rybaki to lokal, w którym zamieszkają i znajdą pomoc osoby po kryzysie psychicznym. Ma pięć pokoi, dwie łazienki i przestronną kuchnię – lokal przekazał Zarząd Komunalnych Zasobów Lokalowych. Prowadzi je Stowarzyszenie Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc". To drugie takie miejsce w Poznaniu – pierwsze powstało w 2006 roku. W 2022 r. stowarzyszenie otrzymało 190 tys. zł miejskiej dotacji na zapewnienie pomocy ich lokatorom (w tym 45 tys. zł na wyposażenie nowego mieszkania przy ul. Rybaki).

Mieszkania chronione powstają, ponieważ osoby po kryzysie psychicznym są bardzo narażone na wykluczenie społeczne. Po pierwszym epizodzie choroby i pobycie w szpitalu, ich sytuacja osobista często się komplikuje – nie zawsze mogą wrócić do domu, w którym wcześniej mieszkały.

– Zapotrzebowanie na tego typu mieszkania jest bardzo duże – wyjaśnia Katarzyna Majer, prezes stowarzyszenia. – Dlatego uznaliśmy, że trzeba stworzyć kolejny lokal. Wspieramy osoby, które w nim mieszkają, w dążeniu do samodzielności. Pomagamy im odnaleźć się na rynku pracy, ułatwiamy kontakt z innymi organizacjami pozarządowymi i instytucjami, w których można znaleźć pomoc.

Lokatorzy mieszkań chronionych oprócz dachu nad głową mają zapewnioną rehabilitację – poprzez wykonywanie codziennych czynności i prac, od sprzątania i gotowania, przez administrację, aż do wspólnego spędzania czasu wolnego.

Aby zostać przyjętym do takiego lokalu, należy skontaktować się z zarządem stowarzyszenia. Więcej informacji na stronie internetowej: zrozumiecipomoc.pl/mieszkanie-chronione

Stowarzyszenie prowadzi też dwa Środowiskowe Domy Samopomocy w Poznaniu, oparte na międzynarodowym modelu domów-klubów „Fountain House". Pierwsza taka placówka powstała w latach 40. w Nowym Jorku, a swoją nazwę przyjęła ze względu na znajdującą się w pobliżu fontannę. Obecnie na świecie działa kilkaset tego typu domów, w każdym z nich realizowany jest ten sam model rehabilitacji społecznej i zawodowej. Jego celem jest stworzenie warunków, dzięki którym mieszkańcy mogą się usamodzielnić.

W domach prowadzonych przez „Zrozumieć i Pomóc" w Poznaniu wsparcie znajduje ponad setka osób po przebytym kryzysie psychicznym. Stowarzyszenie prowadzi też kluby popołudniowe oraz jest operatorem dwóch mieszkań socjalnych ze wsparciem. ■

AW

To ja mam hemofilię, a nie hemofilia ma mnie!

Hemofilia, kojarzona z „chorobą królów”, jest rzadką chorobą genetyczną, polegającą na zaburzeniach krzepnięcia krwi i objawiającą się bolesnymi wylewami do stawów, mięśni lub organów wewnętrznych. Poprawa jakości życia pacjentów zmagających się z hemofilią jest naprawdę możliwa – mówią bohaterowie kampanii edukacyjnej „Jeden krok. Wielkie możliwości”.

NATALIA GOSK

Chorobę wywołuje mutacja genu odpowiedzialnego za wytwarzanie jednego z czynników krzepnięcia. W zależności od brakującego czynnika, rozróżnia się 3 podtypy hemofilii: A (niedobór czynnika VIII), B (niedobór czynnika IX) oraz C (niedobór czynnika XI), a ze względu na stopień niedoboru czynnika, wyróżniamy postać: ciężką, umiarkowaną i łagodną choroby. Pomimo, że hemofilia jest chorobą genetyczną, mogą na nią chorować również osoby bez historii rodzinnej.

17 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Chorych na Hemofilię. Święto zostało ustanowione w 1989 roku przez Światową Federację Hemofilii, w celu pogłębienia wiedzy na temat samej choroby oraz uwrażliwienia na potrzeby pacjentów.

Rzadka, ale coraz lepiej poznana choroba

Hemofilia należy do chorób rzadkich, czyli schorzeń o bardzo niskiej częstotliwości występowania w populacji. W Polsce jest jedną z najczęściej wykrywanych skaz krwotocznych i zmaga się z nią ok. 3000 osób.

Hemofilia A i B jest sprzężona z płcią, co oznacza, że najczęściej chorują na nią mężczyźni. Natomiast kobiety mogą być jej nosicielkami i przekazywać ją swojemu potomstwu. Hemofilia C występuje rzadziej i jest dziedziczona niezależnie od płci – zarówno mężczyźni, jak i kobiety chorują z taką samą częstotliwością.

Zaburzenia krzepnięcia krwi mogą prowadzić do samoistnych i nadmiernych krwawień, które trwają dłużej niż w przypadku osób zdrowych. Hemofilia objawia się bolesnymi wylewami do stawów, mięśni bądź organów wewnętrznych.

Pierwsze wzmianki o hemofilii znajdują się w Starym Testamencie, Talmudzie, a także pismach starożytnych Greków i Egipcjan. Choroba ta nazywana jest „chorobą królów”, ponieważ zmagało się z nią wielu mężczyzn z europejskich rodów królewskich – potomków królowej Wielkiej Brytanii Wiktorii Hanowerskiej. Najbardziej znanym potomkiem z hemofilią był Aleksy, syn Mikołaja, cara Rosji.

Fot. pixabay.com

Coraz większe możliwości

Hemofilia jest chorobą, w przypadku której leczy się objawy, a nie przyczyny. Zdrowie pacjentów uzależnione jest od dostępu do leczenia, które można stosować w leczeniu domowym, ambulatoryjnym i szpitalnym. Podstawą leczenia chorych jest podawanie preparatu brakującego czynnika krzepnięcia. Nieleczone krwawienia są bardzo niebezpieczne i mogą prowadzić do poważnych zmian stawowych czy niepełnosprawności. W związku z tym, po zdiagnozowaniu hemofilii istotną rolę odgrywa leczenie profilaktyczne polegające na regularnym podawaniu czynnika krzepnięcia, które w Polsce zostało wprowadzone w 2008 r. Bardzo często pacjenci, którzy nie mieli dostępu do leczenia profilaktycznego, potrzebują rehabilitacji, ponieważ z powodu krwawień wewnętrznych mają trudności z chodzeniem i muszą poruszać się o kulach czy na wózku.

Życie z hemofilią

Życie z chorobą przewlekłą, taką jak hemofilia, to codzienne zmagania z kolejnymi wyzwaniami i strachem – nie tylko osoby chorej, ale także jej bliskich.

– Hemofilia jest stale obecna w życiu. Jest jak powietrze, którym oddycha cała rodzina i od którego nie można się odciąć – mówi Piotr Nowak, tata chorego na hemofilię Szymona. – Dzieciństwo Szymona to ciągłe wizyty w szpitalach, bolesne podania leków, liczne zabiegi, które pozwalały ratować życie naszego syna. To bycie w ciągłej gotowości – czy się obudził, czy nie woła pomocy, czy wychodząc z pokoju rano stawia pewnie kroki, czy podskakuje na jednej nodze. Dlaczego? Ponieważ przez wylewy do stawów, nogi puchły i bolały, uniemożliwiając Szymonowi chodzenie i z czasem doprowadziły syna do poruszania się o kulach, a nawet na wózku. To był ciągły strach i zadawanie sobie pytań o jego bezpieczeństwo.

To tylko niektóre trudności, z którymi osoby cierpiące na hemofilię musiały się mierzyć jeszcze do niedawna. Obecnie, dzięki nowoczesnym metodom leczenia, życie chorych na hemofilię nie różni się znacząco od życia ich zdrowych rówieśników.

– Wielu moich znajomych pyta mnie,

czy jestem już zdrowy, czy nadal choruję na hemofilię? Wcześniej, nawet takie zwykłe czynności, jak przybicie piątki, sprawiały, że na moim ciele pojawiały się podskórne wylewy – tłumaczy Szymon Nowak, 17-latek zmagający się z ciężką postacią hemofilii typu A. – Od roku to ja mam hemofilię, a nie hemofilia ma mnie! Zmiana leku sprawiła, że naprawdę udało się powstrzymać konsekwencje choroby. Wcześniej przez bolesne wylewy i zwyczajny strach, czy stawiam właściwy krok, rehabilitacja była w zasadzie niemożliwa. Dzisiaj ćwicząc daję z siebie wszystko! I co najważniejsze – odstawiłem wózek na bok i mogę spełniać marzenia. W końcu wyjechałem po raz pierwszy na wakacje za granicę, nie martwiąc się o przyjęcie kolejnej dawki leku, ani o hemofilię. Chodzę do liceum na własnych nogach i budzę się bez stresu i pytania, czy to dzień z podaniem leków, czy uda się sprawnie wkłuć, czy nie? Dzisiaj lek podaję sobie sam, podskórnie, co dwa tygodnie.

– To ogromna radość rodzica widzieć, że dziecko, pomimo choroby przewlekłej, może funkcjonować normalnie, że może cieszyć się życiem. Na żyłach Szymona przez te wszystkie lata pojawiły się liczne zrosty uniemożliwiające wkłucie – później podawaliśmy leki przez porty naczyniowe – wszystko to było bardzo trudne, także emocjonalnie, kiedy patrzy się na cierpienie dziecka, a jednocześnie wie, że to jedyna droga. Będąc ostoją rodziny, troszczysz się o bezpieczeństwo dziecka, dbasz o jak najlepszą codzienność, o każdy uśmiech i o każdą możliwość ograniczenia bólu, ale cierpienia dziecka i cierpienia całej rodziny nie sposób zaakceptować. Jesteśmy dzisiaj szczęśliwi, że w naszym życiu dokonała się tak znacząca zmiana, która dała Szymonowi, ale także nam wszystkim, szansę na normalność – dodaje tata Szymona.

Na pacjentów zmagających się z hemofilią wciąż czeka wiele przeszkód, trudności i zasad, których przestrzeganie zapobiega groźnym krwawieniom i powikłaniom bądź pogorszeniu się stanu choroby. Chorzy na hemofilię zawsze powinni mieć przy sobie legitymację chorego, aby w sytuacjach zagrażających życiu, pracownicy medyczni mogli udzielić im odpowiedniej pomocy. ■

Alpaki i psy odwiedzają przedszkolaków

Dzięki środkom z funduszy europejskich dla Mazowsza w trzech białołęckich przedszkolach odbywają się zajęcia alpakoterapii i dogoterapii. Spotkania ze zwierzętami wspierają procesy terapeutyczne dzieci i sprawiają maluchom mnóstwo radości.

Fot. Ewelina Lach / UM Warszawa

W ramach środków przekazanych z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020, w Przedszkolu z Oddziałami Integracyjnymi nr 430 przy ul. Ceramicznej oraz w Przedszkolu nr 428 przy ul. Myśliborskiej, całą wiosnę odbywają się zajęcia alpakoterapii. Podczas spotkań opiekunowie opowiadają dzieciom o zwyczajach tych zwierząt, organizują zabawy ruchowe oraz zachęcają do kontaktu z alpakami. Przedszkolaki uczą się czym je karmić, jak czesać i o nie dbać. Maluchy, pod opieką instruktora, mogą przytulić się do alpak, głaskać, dotykać i karmić.

Z kolei na zajęciach dogoterapii w Przedszkolu nr 431 przy ul. Kartograficznej, przedszkolaki uczyły się jak dbać o psa i poznawały najważniejsze potrzeby czworonogów. Dzięki indywidualnemu podejściu do każdego z uczestników, poznawaniu możliwości i potrzeb dzieci oraz pracy w małych grupach, zajęcia wpływają na proces socjalizacji i radzenia sobie z różnymi emocjami.

Kontakt ze zwierzętami jest stosowany jako metoda wspomagająca procesy terapeutyczne i pozytywnie wpływa na rozwój sfery emocjonalnej i poznawczej maluchów, motywując je do działania. Podczas spotkań dzieci uczą się szacunku i empatii do zwierząt. Zajęcia wspomagają również budowanie samooceny dziecka oraz pewności siebie, przełamują lęki w kontaktach z otoczeniem, stymulują rozwój zmysłów i pobudzają aktywność. ■

UM Warszawa

więcej na razemztoba.pl

Nowe programy mieszkaniowe

Rada Nadzorcza PFRON przyjęła nowe programy w ramach pakietu „Samodzielność-Aktywność-Mobilność!". Łączny budżet tych programów wynosi 600 mln zł. Kwota ta została przeznaczona na realizację trzech programów mieszkaniowych.

Program Wspomagane społeczności mieszkaniowe (WSM)

Celem programu Wspomagane Społeczności Mieszkaniowe (WSM) jest zapewnienie miejsc zamieszkania dla osób z najcięższymi niepełnosprawnościami, wymagających wysokiego (nawet całodobowego) poziomu wsparcia.

W ramach programu powstać ma 50 WSM-ów dających zamieszkanie łącznie 600 osobom ze znacznym stopniem niepełnosprawności, w warunkach gwarantujących ich niezależność, ochronę ich godności, a także adekwatne do potrzeb wsparcie.

Wspomagane Społeczności Mieszkaniowe składać się będą z kilku odrębnych zespołów mieszkalnych, liczących od 2 do 6 mieszkańców, a ich celem będzie zapewnienie podmiotowości i niezależności osobom z niepełnosprawnościami w zakresie stylu życia i codziennych czynności.

– Wspomagane Społeczności Mieszkaniowe mają jednocześnie umożliwiać zakwaterowanie i świadczenie całodobowych usług wspomagających dostosowanych do indywidualnych potrzeb ich mieszkańców – wskazuje pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych Paweł Wdówik.

Program realizowany jest zgodnie ze standardami deinstytucjonalizacji i wypełni lukę na rynku usług społecznych w obszarze mieszkalnictwa wspomaganego, adresowanego do osób o najwyższej potrzebie wsparcia.

Ważne terminy i szczegóły

Program realizowany będzie w latach 2022-2025. Zawieranie umów z organizacjami pozarządowymi, które będą organem prowadzącym Wspomagane Społeczności Mieszkaniowe, odbywać się będzie do dnia 31.12.2023 r., jednak nie dłużej niż do wyczerpania budżetu programu. Ze wsparcia mogą skorzystać organizacje pozarządowe oraz podmioty wymienione w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

Fot. MRiPS

Budżet programu to 300 mln zł. Przyjęto, że okres trwałości projektu wynosić będzie co najmniej 10 lat od uzyskania decyzji pozwolenia na użytkowanie obiektu. Realizatorem programu będą oddziały PFRON.

Pierwotnie termin składania wniosków w pierwszym naborze był możliwy od 10 czerwca br. do 29 lipca br., a lista projektów zakwalifikowanych do dofinansowania miała zostać ogłoszona 20 września br. Jednakże decyzją z 28 czerwca, termin naboru dokumentacji aplikacyjnej w pierwszym etapie został wydłużony do dnia 15 października 2022 r. Zgodnie z regulaminem komisja oceni wnioski do 15 grudnia br. a najpóźniej do 20 grudnia opublikowana zostanie lista rankingowa.

W programie wprowadzono również inne zmiany. Z obowiązującą treścią programu zapoznać się można na stronie PFRON.

Program Mieszkanie dla absolwenta

Celem programu Mieszkanie dla absolwenta jest wsparcie w rozpoczynaniu niezależnego życia absolwentów z niepełnosprawnością kończących naukę we wszystkich typach szkół, poprzez dofinansowanie wynajmu mieszkań. Wysokość dofinansowania będzie zależna od lokalizacji mieszkania, oraz od niepełnosprawności absolwenta – na wyższe dofinansowanie będą mogły liczyć osoby poruszające się na wózkach, czyli wymagające mieszkania bez barier architektonicznych.

Absolwent zakwalifikowany do programu otrzyma dofinansowanie do wynajmu przez okres 36 miesięcy, przy czym będzie ono miało charakter degresywny:

w pierwszym roku 100 procent wysokości, w drugim – 70 procent, a w trzecim – 40 procent kosztów wynajmu obowiązujących dla danej lokalizacji.

Adresatami są pełnoletnie osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności, które w ciągu ostatnich 3 lat ukończyły naukę i chcą podjąć pracę.

Ważne terminy i szczegóły

Program realizowany będzie w latach 2022-2026. Zawieranie umów odbywać się będzie do 31 grudnia 2023 r. lub do wyczerpania budżetu programu.

Budżet programu to 150 mln zł.

– Przewidujemy, że grupa uczestników może wynieść nawet 2500 absolwentów z niepełnosprawnościami – wskazuje Pełnomocnik Rządu do spraw Osób Niepełnosprawnych Paweł Wdówik.

Realizatorem programu będzie samorząd powiatowy właściwy ze względu na miejscowość zamieszkania wnioskodawcy. Składanie wniosków będzie możliwe po zakończeniu roku szkolnego 2021/2022, by dać szansę również tegorocznym absolwentom.

Program Dostępne mieszkanie

Celem programu Dostępne mieszkanie jest zapewnienie osobom poruszającym się na wózkach, „uwięzionym" w budynkach niedostosowanych do ich potrzeb, możliwości zamiany dotychczasowego mieszkania na mieszkanie wolne od barier architektonicznych. Program realizowany będzie w latach 2022-2025.

– Wsparcie polegać będzie na uzyskaniu dofinansowania w wysokości równej cenie 15 m^2 dla lokalizacji mieszkania nie posiadającego barier architektonicznych. Zawieranie umów z beneficjentami odbywać się będzie do 31 grudnia 2024 r. lub do wyczerpania budżetu programu.

Planowany budżet programu to 150 mln. Realizowały go będą samorządy powiatowe.

– Przewidujemy, że liczebność grupy korzystającej ze wsparcia może wynieść 1000 osób – dodaje wiceminister Wdówik.

Termin składania wniosków będzie równoległy do terminu programu Mieszkanie dla absolwenta. ■

MRiPS

Tydzień Seksualności

Fundacja Avalon, w ramach Projektu Sekson rusza z II edycją akcji edukacyjnej pod nazwą Tydzień Seksualności. Wydarzenie wystartowało w pierwszym tygodniu czerwca - dzień przed obchodami Międzynarodowego Dnia Seksu. Celem akcji jest przybliżenie tematów związanych z seksualnością osób z niepełnosprawnościami.

W tym roku organizatorzy pochylą się szczególnie nad rehabilitacją seksualną w ujęciu interdyscyplinarnym. Zaplanowano zarówno działania online w mediach społecznościowych Fundacji Avalon i Projektu Sekson (Facebook i Instagram), jak i na żywo.

Fot. nadesłane

Co zaplanowano w ramach Tygodnia Seksualności?

Nie tylko online, ale również na żywo można było spotkać się w ramach Speed Friending – wydarzenia dla wszystkich osób, które pragną nawiązać nowe znajomości. W siedzibie Fundacji Avalon przy ulicy Domaniewskiej 50A zorganizowany został warsztat dotyczący rozmów o seksualności, który poprowadziła Patrycja Wonatowska – psycholog i seksuolog.

Eksperci i ekspertki Projektu Sekson przygotowali artykuły eksperckie, które poruszały ważne tematy, między innymi: jak zacząć rehabilitację seksualną, jaki wpływ ma cewnikowanie na współżycie, czy na czym polega rehabilitacja erekcji. Zainteresowani mogli uczestniczyć w webinarze o gadżetach erotycznych, które pomagają przy różnych ograniczeniach. Spotkanie prowadziły ekspertki ze współpracującego z Fundacją butiku erotycznego N69. Można było również dołączyć do live'a z fizjoterapeutką uroginekologiczną – Joanną Karczewską, która wprowadziła zainteresowanych w temat fizjoterapii dna miednicy.

– To już drugi Tydzień Seksualności organizowany przez Projekt Sekson. Wierzymy, że dzięki naszym działaniom, osoby z niepełnosprawnościami i ich najbliżsi będą mieli lepszy dostęp do materiałów merytorycznych w temacie seksualności i rodzicielstwa. Chcemy stale przypominać, że seksualność dotyczy każdej osoby bez względu na stan zdrowia – wskazuje Żaneta Krysiak, kierownik Projektu Sekson, prowadzonego przez Fundację Avalon.

Więcej działań projektu Sekson

Tydzień Seksualności to tylko jedno z licznych działań, jakie Fundacja Avalon podejmuje w ramach Projektu Sekson. Najważniejszym wydarzeniem jest coroczna konferencja, podczas której specjaliści i specjalistki z różnych dziedzin oraz same osoby z niepełnosprawnościami dyskutują nad różnymi aspektami rodzicielstwa i seksualności OzN. Tegoroczna edycja zaplanowana jest na październik 2022. Tradycyjnie będzie można wziąć w niej udział na żywo lub online. Sekson to również liczne inicjatywy, dzięki którym powstaje baza wiedzy o seksualności, rodzicielstwie OzN czy wyszukiwarka dostosowanych gabinetów specjalistycznych oraz placówek medycznych dostępnych dla osób z niepełnosprawnością. Mapa Dostępności i inne materiały edukacyjne dostępne są na platformie edukacyjnej sekson.pl. ■

Fundacja Avalon

Senior seniorowi

Od poniedziałku do piątku, po 3 godziny dziennie, działa Telefon Życzliwości dla seniorów. Po drugiej stronie słuchawki telefony odbierają seniorzy-wolontariusze. To oni znają problemy osób w podobnym wieku, wiedzą, co odpowiedzieć, jak pocieszyć i doradzić.

Aktualnie w Telefonie Życzliwości działa dziewięć wolontariuszek i jeden wolontariusz. Wśród nich są Maria Tynenska i Dorota Chojnacka. Zaangażowały się w taką pomoc prawie 4 lata temu.

– Lubimy pomagać i chciałyśmy zrobić coś dobrego dla innych ludzi – mówi Maria Tynenska.

Fot. Radosław Jóźwiak / UM Łódź

Ludzkie sprawy

Podczas trzygodzinnego dyżuru odbierają najczęściej kilka telefonów. Seniorzy dzwonią z różnymi problemami i sprawami.

– Są to problemy dnia codziennego, czasem takie bardzo techniczne, jak to, że ktoś potrzebuje jakiegoś sprzętu do domu i nie wie, gdzie go kupić, czasem problemy emocjonalne, relacje z dziećmi, a częstym powodem telefonu jest po prostu samotność – przyznaje Dorota Chojnacka.

Dlatego ogromnym wsparciem jest po prostu wysłuchanie drugiej osoby. Rozmowy trwają niejednokrotnie kilkadziesiąt minut.

– Czasami jesteśmy jedynymi osobami, z którymi rozmawiają. Wielu dzwoniących zna nas po imieniu, mają też swoje upodobania co do tego, z kim chcą porozmawiać – opowiada Maria.

Wolontariusze oprócz wysłuchania i wsparcia dobrym, życzliwym słowem, starają się także pomóc w sprawach wymagających konkretnej rady czy wskazówki.

– Szukamy informacji w internecie, dopytujemy naszej koordynatorki, co można zrobić w przypadku jakiegoś problemu i podpowiadamy. A to, że obiady można kupić sobie w takim a takim miejscu, a to, że zajęcia ruchowe dla seniorów są gdzieś organizowane. Nie wszyscy seniorzy potrafią korzystać z internetu, więc taka pomoc w odszukaniu czegoś też jest dla nich bardzo ważna – mówi Dorota.

Specjalistyczna pomoc

W sytuacjach, kiedy dzwoniący ma poważny problem, na przykład natury emocjonalnej, czy też kwestie prawne do rozwiązania, wolontariusze odsyłają do odpowiednich organizacji i osób, które udzielają porad bezpłatnie.

– Nigdy nie zostawiamy człowieka z problemem. Zawsze słuchamy i podajemy namiary na specjalistów, którzy bardziej kompleksowo mogą się zająć choćby jego sferą psychiczną – opowiada Maria.

Ale oprócz tych trudnych spraw i tematów, w trakcie rozmów pojawiają się także opowieści pozytywne i bardzo miłe sytuacje.

– Jedna pani zapraszała nas do Częstochowy na pępkowe, bo urodziła się jej wnuczka – wspomina wolontariuszka Maria.

– A mnie w pamięć zapadł pan Lucjan, który ma około 90 lat i jak się okazało, przez lata śpiewał w chórze. Często podczas takich rozmów pytał „czy mogę pani zaśpiewać?", „ależ proszę" – odpowiadałam. No i pan Lucjan śpiewał (śmiech)! Repertuar był przeróżny, śpiewał piosenki operetkowe i wojskowe – dodaje Dorota.

Telefon życzliwości rozpoczął swoją działalność w marcu 2015 r. Jest to wspólne przedsięwzięcie zespołu fundacji Subvenio, Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ oraz grupy fantastycznych wolontariuszy 60+. Prócz wolontariuszy do zespołu telefonu życzliwości dołączyli także prawnicy i psychologowie. Seniorzy-wolontariusze mają dostęp do różnego rodzaju szkoleń, między innymi z zakresu psychologii czy socjologii. Telefon życzliwości działał także w pandemii. Od początku funkcjonowania linii wolontariusze przeprowadzili średnio 700 godzin rozmów rocznie! ■ UM Łódź

Telefon Życzliwości działa od poniedziałku do piątku w godz. 13:00-16:00. Potrzebujesz porozmawiać? Zadzwoń pod wybrany numer

- 739 903 452
- 739 903 453
- 42 638 50 32

Małopolska bardziej dostępna

W Małopolsce odbyło się pierwsze spotkanie online dedykowane koordynatorom ds. dostępności podmiotów publicznych, zorganizowane przez PFRON. Webinar w dniu 30 marca br. zapoczątkował cykl spotkań Oddziału Małopolskiego pt. „Małopolska bardziej dostępna".

Fot. pixabay.com

– Inicjatorem wydarzenia dedykowanego tej grupie odbiorców była Marta Mordarska – dyrektor Oddziału Małopolskiego PFRON. – Dostępność rodzi się w sercach, a potem w głowie. Państwa zaangażowanie i udział w spotkaniu potwierdzają, że w Małopolskich sercach dostępność już się zrodziła, teraz czas na naszą wspólną pracę – dyrektor zwróciła się do koordynatorów ds. dostępności uczestniczących w spotkaniu.

W spotkaniu wzięło udział ponad 100 osób zajmujących się tematyką dostępności w jednostkach samorządu terytorialnego szczebla powiatowego i gminnego oraz innych podmiotów publicznych m.in. ZUS-ie, sądach, państwowych instytucjach kultury oraz komendach powiatowych policji.

Na zaproszenie Oddziału Małopolskiego, w spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele Departamentu ds. Dostępności PFRON: Ewa Dados-Jabłońska p.o. dyrektora, Łukasz Iwancio – p.o. naczelnika Wydziału ds. Postępowań Skargowych oraz Tomasz Wojakowski – pełnomocnik prezesa zarządu PFRON ds. dostępności. Dyrektor Ewa Dados-Jabłońska przedstawiała genezę i cel ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnieniu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Następnie omówiła minimalne wymagania w zakresie dostępności architektonicznej, cyfrowej i informacyjno-komunikacyjnej oraz zadaniach PFRON wynikających z ustawy.

– W Małopolsce dostępność jest bardzo dobrze rozumiana. Macie Państwo partnerów, z którymi prowadzona jest stała współpraca mająca na celu zapewnianie dostępności. Postępowanie skargowe na brak zapewniania dostępności to narzędzie poszukiwania skutecznych i racjonalnych rozwiązań w tym obszarze – podkreśliła dyrektor Ewa Dados-Jabłońska.

Łukasz Iwancio przedstawił procedurę postępowania skargowego na brak dostępności architektonicznej i informacyjno-komunikacyjnej. Szczegółowo scharakteryzował trzy instrumenty postępowania tj. informację o braku odstępności, wniosek o zapewnieniu dostępności i możliwości złożenia skargi na brak dostępności do Prezesa Zarządu PFRON. Rolę koordynatora dostępności jako menedżera przedstawił w swoim wystąpieniu Tomasz Wojakowski. Prelegent wymienił podstawowe zadania należące do osób pełniących tę funkcję w urzędach i zaprezentował optymalną sylwetkę kandydata na to stanowisko. Podkreślił jak ważne jest kształcenie się i pogłębianie wiedzy przez osoby odpowiedzialne za tematykę dostępności.

– Dostępność jest kwestią horyzontalną. Trudno jest traktować ją punktowo, nie widząc całości różnych potrzeb osób z niepełnosprawnościami – mówił Tomasz Wojakowski.

Ciekawe prezentacje na temat dobrych praktyk i dostosowań w urzędach przedstawiły koordynatorki ds. dostępności: Anna Mieczkowska z Oddziału ZUS w Nowym Sączu oraz Oliwia Tańska z Urzędu Gminy Pleśna. Wydarzenie zakończyła dyskusja, w którą bardzo zaangażowali się uczestnicy. Przedstawiciele PFRON odpowiedzieli na wiele pytań.

Spotkanie było pierwszym z cyklu „Małopolska bardziej dostępna". Koordynatorzy ds. dostępności podmiotów publicznych z województwa małopolskiego mogą kontaktować się z Oddziałem Małopolskim PFRON i przesyłać tematy, do omówienia na kolejnych spotkaniach, na skrzynkę dostepnosc.krakow@pfron.org.pl. ■

PFRON

Nie daj się oszustom

Policjanci ostrzegają przed oszustwami „na policjanta". Prowadzone akcje profilaktyczne przynoszą efekty. Funkcjonariusze otrzymują coraz więcej zgłoszeń od osób, które wykazały się czujnością i nie dały się okraść. Sprawcy nie pozostają jednak w tyle i dzwonią już nie tylko do seniorów, ale także do urzędników pod legendą policjanta CBŚ. – W związku z tym apelujemy o ostrożność! – przekazują policjanci.

Coraz więcej osób ma świadomość tego, w jaki sposób działają sprawcy oszustw i jak nie stać się ich ofiarą. Przestępcy nie pozostają jednak w tyle i modyfikują swoje działania. W ostatnim czasie często wykorzystywaną przez nich metodą jest tzw. kradzież „na policjanta". Sprawcy wykorzystują zaufanie społeczeństwa do funkcjonariuszy Policji i wyłudzają pieniądze.

Telefony od osób podających się za policjanta CBŚ odbierają nie tylko seniorzy. Sprawcy oszustw wiedzą dobrze, gdzie szukać pieniędzy. Stąd coraz częściej dzwonią do urzędników, osób piastujących odpowiedzialne stanowiska, do tych, którzy z racji wykonywanego zawodu, mają dostęp do środków pieniężnych.

Oszuści są bezwzględni — umiejętnie manipulują rozmową tak, by zadziałać szybko, sprawnie, a swoim rozmówcom nie dać czasu do namysłu. Na ogół przestępca informuje rozmówcę o tym, że jest potencjalną ofiarą oszustwa. Mówi, że poprzednia rozmowa telefoniczna była próbą wyłudzenia pieniędzy. Informuje o tym, że oszust został namierzony. Nalega, aby osoba pokrzywdzona wypłaciła określoną sumę pieniędzy z banku i przekazała ją wyznaczonej osobie lub prosi o wykonanie przelewu bankowego na wskazany numer konta.

„Fałszywy funkcjonariusz" podaje często wymyślone nazwisko, a nawet numer odznaki, prosi, aby nie przerywać rozmowy telefonicznej i wybrać numer na Policję. Wtedy inny głos w słuchawce przekonuje ofiarę, że bierze udział w akcji rozpracowania oszusta.

Sprawcy oszustw wywierają na ofiarach presję czasu. Nie dają chwili na zastanowienie się, czy sprawdzenie informacji o dzwoniącym. Przekonują starsze osoby, że ich pieniądze pomogą w schwytaniu przestępców. Mówią, że gotówka przechowywana na koncie nie jest bezpieczna, a oszust ma do nich łatwy dostęp. Przestępcy, podając się za funkcjonariuszy, grożą konsekwencjami prawnymi, jeżeli ich rozmówca nie będzie współpracował. Tuż po przekazaniu pieniędzy kontakt się urywa, a przestępcy znikają z łupem.

Fot. KMP Elbląg

Jak nie stać się ofiarą oszustów?

Przede wszystkim należy zachować ostrożność – jeżeli dzwoni do nas ktoś, kto podszywa się pod członka naszej rodziny czy policjanta i prosi o pieniądze, nie podejmujmy żadnych pochopnych działań. Nie informujmy nikogo telefonicznie o ilości pieniędzy, które mamy na kontach bankowych.

W szczególności pamiętajmy o tym, że funkcjonariusze Policji NIGDY nie informują o prowadzonych przez siebie sprawach telefonicznie! Nigdy nie proszą też o przekazanie pieniędzy nieznanej osobie. W momencie, kiedy ktoś będzie chciał nas oszukać, podając się przez telefon za policjanta – zakończmy rozmowę telefoniczną! Nie wdawajmy się w rozmowę z oszustem. Jeżeli nie wiemy jak zareagować powiedzmy o podejrzanym telefonie komuś z bliskich.

O metodach działania oszustów policjanci wciąż przypominają urzędnikom, osobom, które z racji wykonywanego zawodu mają dostęp do powierzonych im pieniędzy. ■

KWP w Opolu / kp

Sąsiedzka integracja z PSONI

Po raz kolejny elbląski oddział Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie zorganizował Dzień Sąsiada. Było muzycznie, tanecznie i radośnie. Najważniejsza tego dnia była integracja.

MATEUSZ MISZTAL

Dzień Sąsiada to święto obchodzone w ostatni piątek maja w 30 krajach Europy i w Kanadzie. Po raz pierwszy odbyło się w 2000 roku w Paryżu. Dwadzieścia dwa lata później nadal cieszy się dużym zainteresowaniem. Ma na celu integrację osób mieszkających po sąsiedzku, a często w ogóle się nie znających.

Po raz kolejny święto było obchodzone także w Elblągu. Na spotkanie w plenerze zaprosiła społeczność PSONI. Ideą corocznej imprezy jest integracja osób pełnosprawnych i tych, którzy zmagają się z różnymi niepełnosprawnościami. To też okazja do poznania PSONI i realizowanych przez Stowarzyszenie zadań. Podobnie jak w latach minionych, także w tym roku, spotkanie zorganizowane zostało na terenie zielonym Niepublicznych Placówek Oświatowych przy ul. Szarych Szeregów 32.

W wydarzeniu wzięli udział uczestnicy wszystkich placówek prowadzonych przez Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Elblągu, nauczyciele, terapeuci, pracownicy, rodzice i... sąsiedzi. Zaproszeni zostali także radni i władze miasta.

Przygotowano wiele atrakcji muzycznych. Zagrał m.in. zespół Lazurki.

Fot. Mateusz Misztal

Były atrakcje dla młodszych i tych troszkę starszych – malowanie twarzy, wspólne śpiewanie i fotobudka. Nie zabrakło także dobrego jedzenia. Do tego nauka zumby.

Do dzielenia się książkami z sąsiadem zachęcała Biblioteka Elbląska. Zespoły rewalidacyjno-wychowawcze i uczestnicy ŚDS przygotowali także zakładki do książek.

– Wiele osób nie wie o naszym istnieniu. Dzisiejszy dzień to okazja do tego, by nas poznali – zaznacza Beata Peplińska-Strehlau, dyrektor Niepublicznych Placówek Oświatowych prowadzonych przez PSONI Elbląg.

Stowarzyszenie prowadzi niepubliczne przedszkole specjalne, niepubliczną szkołę podstawową specjalną, niepubliczną szkołę specjalną przysposabiającą do pracy, ośrodek rehabilitacyjno-edukacyjno-wychowawczy, warsztat terapii zajęciowej oraz środowiskowy dom samopomocy. ■

ERKON z Sielanką nadawali TON

Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych oraz Spółdzielnia Mieszkaniowa „Sielanka” zaprosiły swoich podopiecznych na Festyn „ERKON z Sielanką nadają TON”. Kilkugodzinne spotkanie w Bażantarni upłynęło pod znakiem muzyki, tańca, śpiewu i licznych atrakcji.

Fot. Rafał Sułek

Był to czas integracji. W elbląskiej Bażantarni pojawiły się osoby z niepełnosprawnościami, rodziny z dziećmi, a także seniorzy. Organizatorzy zadbali o to, by przybyli goście aktywnie spędzili czas – były zajęcia sportowe tj. gra w boule, krokiet, bieg na dystansie 400 metrów czy tenis stołowy. Na najmłodszych czekały bański mydlane oraz gry i zabawy.

Dzięki Wojewódzkiemu Szpitalowi Zespolonemu w Elblągu każdy chętny mógł wykonać badania ciśnienia i poziomu cukru we krwi. Uczennice Zespołu Szkół Inżynierii Środowiska i Usług w Elblągu zadbały o atrakcje kosmetyczne, policjanci zaprezentowali pojazd i sprzęt, którym dysponują w swojej codziennej pracy, a Elbląski Klub Szefów Kuchni zaprosił na zupę gulaszową. O tym jak założyć konto na PUE (Platformie Usług Elektronicznych) opowiadali pracownicy ZUS.

Nie zabrakło również ogniska i pieczenia kiełbasek, a skuteczne chłodzenie w ten dość ciepły dzień zapewniały lody w dziesięciu smakach.

Dużą atrakcją był również pokaz konia pochodzącego ze stadniny Gospodarstwa Agroturystycznego „Pod Lasem” z Piastowa.

Jak wiadomo, śpiewać każdy może, więc podczas spotkania nie zbrakło również karaoke. Z głośników popłynęły więc te najbardziej znane muzyczne przeboje w wykonaniu uczestników festynu.

Gośćmi na festynie byli również elbląscy strażacy, którzy nie tylko pojawili się by wspólnie świętować z organizatorami, lecz także opowiedzieć wszystkim chętnym o swojej pracy i pokazać sprzęt jaki codziennie pomaga w ratowaniu mienia i ludzkiego życia. Była to również doskonała oka-

Fot. Rafał Sułek

Fot. Rafał Sułek

Fot. Mateusz Misztal

Fot. Rafał Sułek

zja, by zarówno najmłodsi jak i ci starsi mogli zrobić sobie zdjęcie w wozie, czy przymierzyć hełm strażacki. Na zakończenie festynu strażacy wykonali krótki pokaz możliwości armatki wodnej, co spotkało się z aplauzem wszystkich zgromadzonych na polanie, którym odrobina ochłody w ten gorący dzień bardzo się przydała.

Organizację Festynu wsparli: Firma WAITW, Firma E. Leclerc Elbląg, Elbląski Klub Szefów Kuchni, Firma CYMES, Firma Furgonetka, PUB Sąsiedzi, SPECJAL PUB, Firma CARPOL, Firma COCA-COLA HBC Polska, Firma „EL-COMP" Cezary Kostuch, Firma K&M Elbląg, Firma PROCAM III Region, Firma EL Hurt, Firma ELSIN, Kawiarnia Amarena, PUP Elbląg, Nadleśnictwo Elbląg oraz ZUS Elbląg.

Atrakcje zapewnili: Gospodarstwo Agroturystyczne „Pod Lasem" Katarzyna Nazarewicz i Artur Krawczyk, Piastowo; Szkoła Tenisa i Squasha SCORE; Środowiskowy Dom Samopomocy w Przezmarku; Zespół Szkół Inżynierii Środowiska i Usług; Straż Pożarna oraz Policja.

Swoje stanowiska wystawili: ZUS ECUS, Szpital Wojewódzki (kontrola poziomu cukru we krwi oraz ciśnienia) oraz Szkoła Medyk.

– Bardzo dziękujemy Departamentowi Sportu i Rekreacji za użyczenie namiotu, a także Zakładowi Aktywności Zawodowej za zapewnienie stołów i krzeseł oraz wszystkim instytucjom oraz osobom, za pełną zaangażowania pomoc w organizacji festynu – mówi Barbara Gąsak, prezes Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych. ■

Red.

Z rakiem piersi walczą już 25 lat

Początek burzliwego okresu transformacji ustrojowej był też czasem narodzin wielu organizacji pozarządowych. Te, które przetrwały, rozwinęły się i nadal aktywnie działają, obchodzą obecnie swoje jubileusze. Należą do nich elbląskie Amazonki, które w tym roku świętują srebrny jubileusz.

TERESA BOCHEŃSKA

Fot. Rafał Sułek

Jak można przeczytać na ich stronie internetowej, inicjatorką założenia Elbląskiego Stowarzyszenia Amazonek była Halina Kula, która po mastektomii poczuła, że i ona, i żadna inna kobieta w takiej sytuacji, nie powinna być sama. A że już wcześniej natknęła się na reportaż o klubie Amazonek, poszukała informacji o takich klubach i skontaktowała się z Amazonkami z Warszawy i Gdańska. W założeniu stowarzyszenia pomogły dwie panie: przewodnicząca Klubu z Gdańska oraz prekursorka ruchu kobiet po mastektomii – dr Krystyna Mika.

W pierwszym spotkaniu, w 1995 r. uczestniczyły trzy Amazonki, w następnym pięć, na każdym następnym coraz więcej. W 1997 roku Elbląskie Stowarzyszenie Amazonek zostało zarejestrowane i od tej daty liczy czas do jubileuszu. Pierwszą prezes Stowarzyszenia została śp. Alicja Tomczyk, osoba niezwykle kreatywna, imponująca hartem ducha, dzielnie wiele lat walcząca z chorobą. Obecnie jej miejsce zajmuje Danuta Tchorowska, z nie mniejszym zaangażowaniem kontynuująca i rozwijająca działalność poprzedniczki.

O swojej misji Amazonki mówią tak: Elbląskie Amazonki przełamują stereotyp myślenia związanego z rakiem piersi. Jesteśmy nadzieją dla kobiet i udowodniamy, że jesteśmy nieustraszonymi wojowniczkami w walce o swoje życie i zdrowie.

Oferta stowarzyszenia dla kobiet chorych na raka piersi i ich bliskich jest bardzo szeroka – od wsparcia w pokonaniu choroby po organizację rehabilitacji fizycznej i psychicznej. Dużo miejsca w ich działalności zajmuje profilaktyka, skierowana przede wszystkim do młodzieży. Są spotkania – również ze specjalistami, rozmowy indywidualne, odwiedziny w szpitalu, uczestnictwo w rehabilitacji, różnego rodzaju kampanie społeczne i akcje promujące zdrowie. O tym, co się działo w trakcie 25 lat działalności stowarzyszenia, rozmawiamy z członkiniami Zarządu na czele z Danutą Tchorowską.

Czy w ciągu tych 25 lat bardzo zmienił się skład stowarzyszenia? Czy macie więcej członkiń, czy ich przybywa, czy może ubywa?

Przybywa i ubywa. Ubywa, gdy odchodzą – nie mówimy umierają, ale właśnie odchodzą. Odchodzą od stowarzyszenia także wtedy, gdy spodziewają się innego rodzaju pomocy, niż im oferujemy, np. wsparcia materialnego. A na to nas nie stać, same usiłujemy zdobywać środki na różnego rodzaju działania. Młode kobiety, przed emeryturą, pracujące, wychowujące dzieci, nie mogą też uczestniczyć w naszych spotkaniach 2 razy w miesiącu, bo czas im na to nie pozwala. Ale każda pani, która się do nas zapisze, złoży deklarację, korzysta z organizowanej przez nas rehabilitacji, między innymi z basenu – obecnie raz w tygodniu, ale po wakacjach wrócimy do dwóch razy w tygodniu, jak było przed pandemią. Raz do roku wyjeżdżamy na turnus rehabilitacyjny. W tym roku – na początku lipca – dostałyśmy dofinansowanie z Urzędu Marszałkowskiego (projekt pt. „Wielospecjalistyczne warsztaty psychoonkologiczne dla seniorek amazo-

nek"). Będą tam spotkania z wieloma specjalistami – onkologiem dietetyczką, psychologiem. Dietetyczka przebywała w Chinach i przywiozła elementy medycyny chińskiej. I oczywiście zajęcia z rehabilitantem fizjoterapeutą. Wszystko to jest potrzebne, bo musimy dbać nie tylko o moc ducha, ale i o sprawność fizyczną po interwencji chirurgów ratującej nam życie. Niestety, tych nowotworów i chorych ciągle przybywa, pomimo nowoczesnych metod leczenia. Na pewno przyczynia się do tego zanieczyszczone środowisko, ale ogromną przyczyną jest też stres – obciążenie psychiczne, o którym mało się mówi.

Na początku waszej działalności w latach 90. i wcześniejszych, diagnoza „rak" to była tragedia. To był wyrok, tak było to odbierane. Czy to się zmieniło, czy teraz jest więcej nadziei, że da się wyleczyć?

To jest przepaść. Walczymy z chorobą z całkiem innym nastawieniem.

To wynika z postępu w medycynie, czy jakichś innych czynników?

Tak, z medycyny, ale i osobistej świadomości, bo już inaczej się o tym pisze i społeczeństwo inaczej to odbiera. Kiedy ja zachorowałam w 1998 roku – mówi pani Danuta – to moje koleżanki myślały że się zarażą ode mnie. Tak postrzegało społeczeństwo chorobę nowotworową, raka piersi. Nie można się zbliżać do tej osoby, bo się zarazimy. Dzisiaj już tego nie ma, już nikt tak nie myśli. Dzisiaj to jest choroba, nie w 100% wyleczalna, ale zaleczalna, z którą się żyje i nie zaraża. I to jest milowy krok do przodu. Powinniśmy się też cieszyć, że jesteśmy w UE. Dzięki temu mamy dobry lek, który jest w pełni refundowany.

A jaką mają panie opinię o służbie zdrowia? Czy tu się wiele zmieniło?

Dużo się zmieniło. Jest szybsze dojście do diagnozy i każdego badania. Są też takie „kominki", gdzie lekarze z różnych dziedzin się spotykają, podejmują wspólne decyzje, które na pewno wtedy są bardziej trafne i samo leczenie jest skuteczniejsze i szybsze. W Szpitalu Wo-

Fot. Rafał Sułek

jewódzkim przybył nowy tomograf. Ma być o wiele dokładniejszy, co pozwoli na szybszą i dokładniejszą diagnozę. Poprzednio, gdy stwierdzono komórki nowotworowe, usuwano całą pierś razem z więzami chłonnymi, co okaleczało kobietę. Obecnie te badania są bardziej wnikliwe, bada się węzeł wartowniczy, jeżeli tam nie ma przerzutów, to zostaje, czyli jest szansa na to, że nie będzie obrzęków. Ostatnio dr Zander powiedziała, że niedługo nowotwór piersi będzie leczony tylko onkologicznie. Myślimy, że wejdą jakieś nowe – europejskie, światowe leki i będzie można odstąpić od operacji.

Macie panie ogromne zasługi w dziedzinie profilaktyki. Czy widzicie tu panie jakiś postęp, czy faktycznie ta profilaktyka ma miejsce?

Różnie. Chodzimy przede wszystkim do najmłodszych, do uczniów i oni chłoną te wiadomości. Naprawdę muszę przyznać, że młodzież bardzo jest zdyscyplinowana pod tym względem. Uważnie słucha, pyta, rozmawia i to nas cieszy – że ten temat nie jest tabu, że nie jest śmieszny, że nie podśmiechują się po kątach, ale słuchają z powagą. Mówimy im zawsze, żeby przekazywali to, co od nas usłyszą swoim mamom, ciociom czy babciom, że taka profilaktyka powinna zagościć w każdym domu i powinny się kobiety badać.

Znakomita jest ta wasza akcja – konkurs z nagrodami na hasło promujące profilaktykę raka piersi. Drugą bardzo ważną sprawą, którą panie się zajmują, jest rehabilitacja po operacji. Jak oceniają panie dostępność do tej rehabilitacji?

Jest trudno dostępna i niewystarczająca. Często mamy telefony z pytaniem, gdzie można prywatnie taką rehabilitację otrzymać, wezwać rehabilitanta do domu, żeby zrobił masaż, bo nie ma dostępu do przychodni. Na zabiegi w przychodni czeka się co najmniej pół roku. Rehabilitacja nadal kuleje. Jest za mało rehabilitantów, lub za mały wkład finansowy i czas oczekiwania się bardzo wydłuża – a potrzeby rosną.

A czy łatwo jest uzyskać prywatnie rehabilitację? Jeżeli tak, to jest to kwestia pieniędzy, a nie rehabilitantów.

Prywatnie – łatwo. Dzwoni się i rehabilitant od razu przyjeżdża. Nie ma problemu. Źle, że w programach

czy to miejskich, czy wojewódzkich, nie ma takich projektów, które zawierałyby rehabilitację. Myśmy monitowały, żeby nam podpowiedzieć, pod jaki program byśmy się mogły podłączyć, ale nie otrzymałyśmy odpowiedzi, a rehabilitować się musimy całe życie, to nie jest tak, że zabieg zrobiony, coś tam porozciągane i koniec.

ERKON na początku swojej działalności walczył o powstanie miejskiego centrum rehabilitacji, mając nadzieję, że to poprawi dostęp do rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami. Centrum powstało, ale dostęp jest nadal trudny.

Dobrze, że jest, zawsze to jedna placówka więcej, ale to nie wystarcza. Powstał duży ośrodek rehabilitacyjny w obiektach wojskowych, w szpitalu wojewódzkim się rozbudował, ale to wszystko za mało, bo potrzeby też ciągle rosną. Jest coraz więcej ośrodków, ale nie wszystkie mają potrzebne zabiegi, np. w tych mniejszych nie mają potrzebnego nam manualnego masażu.

Czyli największy problem jest na etapie rehabilitacji?

Tak, żeby sprawność utrzymać. Stąd ten basen, organizowane przez nas turnusy rehabilitacyjne.

A czy pandemia bardzo utrudniła wam działalność?

Nie było w tym czasie osobistych kontaktów. Ale radziłyśmy sobie. Mamy koleżankę Urszulę od kontaktów, która co jakiś czas wysyłała do wszystkich członkiń informacje, pytała co się u nich dzieje, czy potrzebują pomocy – jeśli tak, to mówiły: odezwij się, pomożemy. Dbałyśmy, żeby żadna nie pozostawała sama ze swoją chorobą, czuła nasze wsparcie. Starałyśmy się utrzymywać kontakty między sobą. I Urszula informowała nas, gdy gdzieś działo się źle. Na szczęście żadna z nas nie zmarła na Covid. Pandemię przeżyły wszystkie.

To mamy już za nami.

Nie mamy tego za nami. Śledzę cykliczne komunikaty, które ciągle jeszcze codziennie podają ponad 1000 zachorowań w Polsce, ile osób zmarło, ile zachorowało powtórnie.

Fot. Rafał Sułek

Wśród autorów haseł promujących profilaktykę raka piersi byli też chłopcy. Do tych młodych mężczyzn też przenika, że jest to ważna sprawa.

Tak. Tłumaczymy, że bardzo często to partnerzy najprędzej wykrywają zmianę w piersi swoich partnerek, bo kto tak dobrze te piersi zna. Mówimy im, że przecież będą w przyszłości mężami, ojcami i tu nie ma powodu do żartów. A chłopcy w tym momencie poważnieją i bardziej słuchają, bardziej są zainteresowani – od nich może zależeć życie partnerki. I są bardzo odważni, bo jak przynosimy fantomy do szukania guzka, to bardzo chętnie przychodzą, prędzej niż dziewczęta. Wcześniej nie myślałyśmy, że tak się zachowają.

No właśnie, młode pokolenie inaczej do tego podchodzi.

Młodzież jest otwarta na wszystko. To zupełnie inny świat. Mówi się o tradycjach, a świat się zmienia każdego dnia. Za naszych czasów w szkole były fartuszki, dyscyplina, dzisiaj jest luz, dowolny ubiór, makijaż, ale jakieś hamulce są – i ze strony rodziców, i nauczycieli. Młodzież jest bardziej samodzielna, ale i czuje się bardziej odpowiedzialna.

Wracając do jubileuszu: 25 lat minęło, jakie macie panie dalsze plany?

Utrzymywać to wszystko, co było dobre. Na pewno profilaktyka, na pewno spotkania z młodzieżą szkolną, ale nie tylko – zgłaszają się do nas organizacje kobiece, które zapraszają nas na spotkania. Mieliśmy spotkanie z rodzinami wojskowymi, z kobietami skierowanymi przez MOPS (mężczyźni też byli), z nauczycielami. Te spotkania są ważne dlatego, że lekarz przedstawia stronę leczenia, a my mówimy o życiu. Jak sobie poradzić, jak dalej z tą chorobą żyć.

Co panie jeszcze chciałyby dodać od siebie?

Żeby osoby, które są po mastektomii, po operacji, się nie wstydziły, nie zrażały, żeby przychodziły do nas, żeby z nami były, naprawdę mogą tu dużo skorzystać i nie będą same.

Muszę powiedzieć – dodała pani Danuta – że nigdy nie miałam tylu koleżanek, co teraz. Choroba spowodowała, że mam wiele koleżanek, i to w różnych kategoriach wiekowych i zawodowych – to jest ten plus choroby. Ale najlepiej by było, żeby kobiety nie chorowały, żeby były zdrowe.

Przyłączam się do tego postulatu. A paniom Amazonkom gratuluję jubileuszu, życzę dużo sił duchowych, fizycznych i długiego życia. Wasza działalność jest nieoceniona i godna najwyższego uznania. Mam nadzieję, że na następnym jubileuszu będziecie mogły powiedzieć, że rak piersi nikogo już nie przeraża. ■

Biegali, maszerowali i hospicjum wspierali

Po pochmurnej i deszczowej sobocie, niedziela zachęcała do wychodzenia z domu i aktywności na świeżym powietrzu. Idealna aura na udział w finale akcji Żonkilowe Pola Nadziei, w ramach której, w Bażantarni odbywał się Bieg Nadziei oraz festyn.

Fot. Rafał Sułek

RAFAŁ SUŁEK

Pola Nadziei organizowane są w Elblągu od 2004 roku. To program zainicjowany przed laty przez Fundację Marie Curie Cancer Care z Edynburga. Co roku – we wrześniu i październiku – w ramach akcji sadzone są żonkile, bo żonkil jest symbolem nadziei. Wiosną, kiedy kwiaty kwitną, odbywają się akcje, których celem jest wsparcie opieki nad przewlekle i nieuleczalnie chorymi dziećmi i dorosłymi, a także szeroko pojęta edukacja.

– Ta akcja to naprawdę dobra lekcja empatii. Akcja ma też ważny aspekt finansowy, co jest dla nas dzisiaj niezwykle istotne – mówi Anna Podhorodecka, członek Zarządu Stowarzyszenia na rzecz Hospicjum Elbląskiego.

– Środki zbierane podczas poprzednich akcji charytatywnych i z 1 proc. podatku posłużyły do rozbudowania i wyremontowania domu hospicyjnego. Podczas tegorocznych kwest zbieramy środki finansowe na wsparcie hospicjum, na leki, opatrunki i realizację pobytów dziennych dla pacjentów – dodaje Wiesława Pokropska, dyrektor Hospicjum Elbląskiego.

Głównym punktem finału Pól Nadziei były Bieg i Marsz Nadziei, w których wystartowało niemal dwieście osób. Biegacze mieli do wyboru dystans 5 lub 10 km oraz marsz na dystansie 3,2 km. Odbyły się również biegi dla dzieci. Dochód z wpisowego w całości przekazany będzie na wsparcie hospicjum.

Sportowym zmaganiom towarzyszył Piknik rodzinny, podczas którego można było skosztować pysznych ciast, swojskiego chleba ze smalcem i ogórkiem. Uczestnicy festynu mogli również zmierzyć sobie ciśnienie, oznaczyć BMI czy zbadać poziom cukru we krwi oraz nauczyć się udzielania pierwszej pomocy. Również na najmłodszych czekały liczne atrakcje: m.in. balonowe zwierzątka, malowanie buziek, zabawy z chustą klanzy czy gra w kręgle.

Piknik, jak i cała akcja Pola Nadziei, które odbyły się w Bażantarni, są dobrą okazją do zwrócenia uwagi na działalność hospicjum, na to, co oferuje ciężko chorym osobom i ich bliskim, a także na potrzeby. To także bardzo dobra lekcja empatii. ■

Senior na scenie

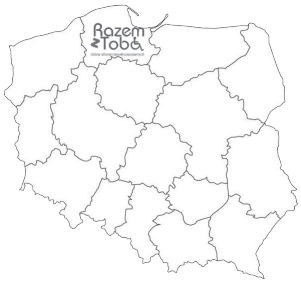
22 zespoły seniorskie wystąpiły podczas 8. Przeglądu Zespołów Seniorskich, który po przerwie spowodowanej pandemia, wrócił na deski Centrum Spotkań Europejskich w Elblągu.

RAFAŁ SUŁEK

Fot. Rafał Sułek

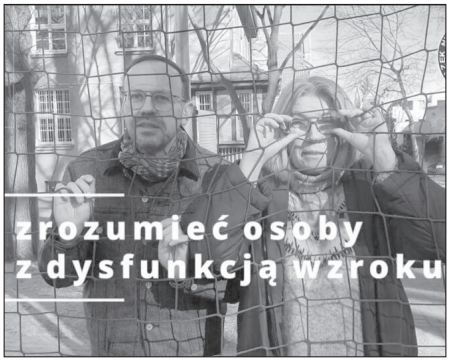
– Cieszę się, że po dwóch latach widzę Państwa w tak dobrej formie – mówiła podczas rozpoczęcia przeglądu Teresa Urban, Pełnomocnik Prezydenta ds. Osób Starszych. – Gratuluję Państwu, że nadal chce wam się chcieć. Po okresie aktywności zawodowej mają państwo okazję na odpoczynek oraz realizację swoich pasji, talentów, marzeń, które dziś z pewnością zmaterializują się na tej scenie. Będzie kolorowo, będzie radośnie, będzie pięknie – dodał Antoni Czyżyk, dyrektor CSE Światowid.

Na scenie zaprezentowały się zespoły seniorskie funkcjonujące przy placówkach działających na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych. Motywem przewodnim tegorocznego przeglądu były lata osiemdziesiąte. Można więc było usłyszeć takie hity jak: „Jak się masz kochanie", „Prywatki", „ Ładne oczy", „Pamiętajcie o ogrodach" czy „Zwariowana noc", „40 pomarańczy", czy „Niedziela będzie dla nas". ■



Zrozumieć osoby z dysfunkcją wzroku

Nowy film, w którym wypowiada się osoba słabowidząca, został przygotowany w ramach kampanii „Zrozumieć osoby z dysfunkcją wzroku". Działanie realizuje Okręg Pomorski Polskiego Związku Niewidomych wspólnie z Poradnią Okulistyczną Visumedica.



Fot. screen z filmu

Tym razem na spacer z prowadzącym wybiera się Magda. Opowiada ona o tym, jak widzi osoba słabowidząca, jak porusza się w mieście i co może być dla niej przeszkodą. Kobieta mówi również o obozach konnych, które organizuje dla nastolatków niewidomych i słabowidzących.

Kampania adresowana jest do szerokiego grona odbiorców, m.in. do tych, którzy mogą spotkać w różnych sytuacjach osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku. Organizatorzy planują nagrywanie i publikację co najmniej dwóch filmików miesięcznie przez okres dwóch lat. Twórcy zachęcają też wszystkich do udostępniania materiałów, aby w ten sposób propagować prawidłowe postawy.

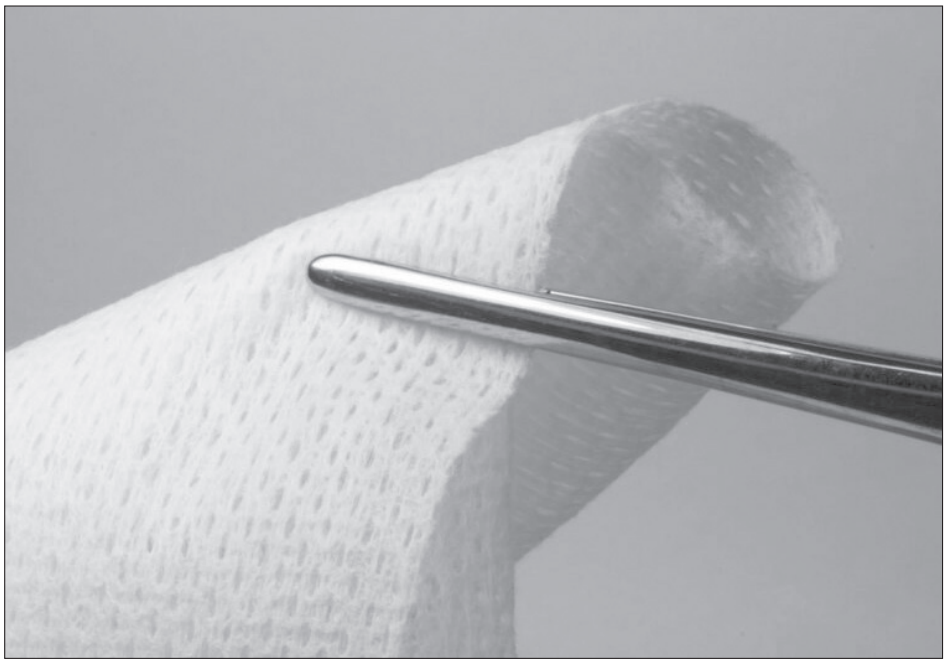
W każdym z odcinków poruszony będzie odmienny temat związany z dysfunkcją narządu wzroku. Za każdym razem przedstawi go inny bohater.

Filmy dostępne są na profilu Poradni Okulistycznej Visumedica. ■

Red.

Rany będą się lepiej goić

Naukowcy z trzech trójmiejskich uczelni opracowali nową metodę wprowadzania do organizmu białek poprawiających gojenie się ran. Ma pomagać osobom z cukrzycą, otyłością i innym pacjentom z ranami, które nie chcą się goić.



Fot. Paweł Kukla / gdynia.pl

Jak przypominają specjaliści z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego (GUMed), w Polsce aż 100 tys. osób cierpi z powodu trudno gojących się ran. Powody są różne – cukrzyca, otyłość, starzenie się społeczeństwa.

Takim ludziom pomóc ma nowa metoda autorstwa naukowców z GUMed, Politechniki Gdańskiej i Uniwersytetu Gdańskiego.

Pod fachowo brzmiącą nazwą „wektory powielająco-ekspresyjne" kryje się system dostarczania do rany specjalnych białek, które pobudzają regenerację tkanek.

Na podstawie pomysłu mają powstać biologiczne leki nowej generacji.

Z trójmiejskimi specjalistami współpracowali naukowcy z Instytutu Biologii Doświadczalnej im. M. Nenckiego PAN oraz dwóch biotechnologicznych firm – PRO SCIENCE Polska sp. z o.o i MedVentures sp. z o.o.

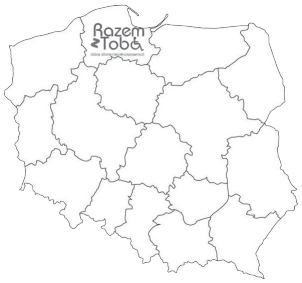
Liderami naukowców z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego są prof. dr hab. Arkadiusz Piotrowski z Katedry i Zakładu Biologii i Botaniki Farmaceutycznej oraz prof. dr hab. Michał Pikuła z Pracowni Inżynierii Tkankowej i Medycyny Regeneracyjnej.

Natomiast zespołem z Politechniki Gdańskiej kierował prof. dr hab. inż. Paweł Sachadyn z Katedry Biotechnologii Molekularnej i Mikrobiologii.

Łącznie w ramach pracy powstało aż 11 wynalazków, na które uzyskano już 6 patentów krajowych i jeden europejski.

Prace sfinansowało NCBR. ■

PAP – Nauka w Polsce



Urząd dostępny dla każdego

Jak traktować osobę z niepełnosprawnością? Jak z nią rozmawiać, aby jej nie urazić i nie narzucać się ze swoją pomocą? W Gdyni ruszył cykl szkoleń w ramach projektu „Urząd Dostępny". W pierwszych zajęciach wzięły udział osoby, które na co dzień zajmują się obsługą mieszkańców, w tym również osób z niepełnosprawnościami. Warsztaty przygotował Wydział Dostępności Urzędu Miasta Gdyni, a poprowadziły je Anna Dobkowska i Aleksandra Szwaba.

Fot. Magda Śliżewska

O tym, jak ważna jest empatia i zwracanie uwagi na indywidualne potrzeby wszystkich osób załatwiających swoje sprawy w magistracie, gdyńscy urzędnicy wiedzą od dawna. Aby zwiększyć jakość tej obsługi i uwrażliwić pracowników na potrzeby mieszkańców z niepełnosprawnościami, w Urzędzie Miasta Gdyni prowadzone są szkolenia, które mają pomóc zrozumieć, z jakimi barierami takie osoby stykają się na co dzień.

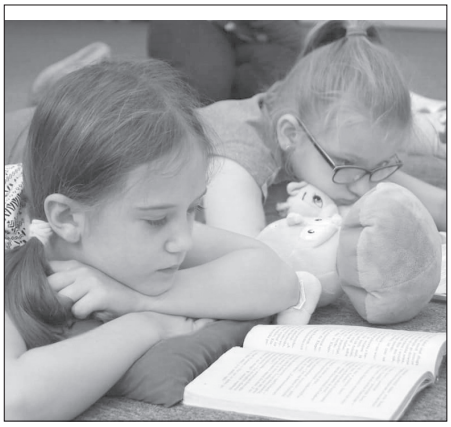
– To pierwsze szkolenie z całego cyklu, ponieważ mamy w planach przeszkolić wszystkich naszych urzędników. Zarówno tych, którzy bezpośrednio zajmują się szeroko rozumianą obsługą osoby z niepełnosprawnością, ale też pozostałych, aby mogli zobaczyć perspektywę osoby z niepełnosprawnością w przestrzeniach naszego urzędu. Chodzi nam przede wszystkim o to, żeby każdy urzędnik w naszym mieście miał wiedzę, świadomość, ale też doświadczenie, obsługując naszych petentów z niepełnosprawnościami. A z drugiej strony, żeby każdy człowiek z niepełnosprawnością, który korzysta z naszej przestrzeni i urzędu miał też komfort, że zawsze dostanie tu fachową wiedzę i wsparcie, którego potrzebuje – wyjaśnia Anna Dobkowska, główny specjalista Referatu ds. Osób z Niepełnosprawnością UMG.

Niepełnosprawność mieszkańca, który przychodzi załatwić sprawę w urzędzie, czasami może budzić zakłopotanie pracownika wynikające z chęci pomocy, ale też braku wiedzy, jak jej udzielić. Bywa, że nie wiemy, jak taką osobę traktować. Jak z nią rozmawiać, aby jej nie urazić lub jak jej pomóc, aby nie odczuła, że się jej narzucamy. Szkolenie urzędników zajmujących się obsługą mieszkańców, prowadzone jest metodą warsztatową. Dzięki temu uczestnicy mogą zastosować zdobytą wiedzę teoretyczną w praktyce. Podczas zajęć korzystają np. z wózka inwalidzkiego, laski dla osoby niewidomej czy gogli symulujących wady wzroku. Zajęcia mają pomóc rozwinąć urzędnikom umiejętności komunikacji, reagowania w różnych sytuacjach, przy jednoczesnym zastosowaniu obowiązujących zasad i przepisów. Spotkanie było pierwszym z cyklu szkoleń dla administracji publicznej w ramach projektu „Urząd Dostępny". Poprowadziły je dwie gdyńskie urzędniczki: Anna Dobkowska, główny specjalista Referatu ds. Osób z Niepełnosprawnością i Aleksandra Szwaba, kierownik Referatu ds. Wdrażania Dostępności. ■

UM Gdynia

Rodzice zastępczy potrzebni

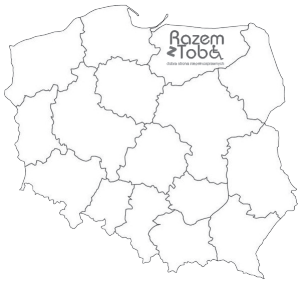
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku zachęca do kontaktu osoby, które myślą o stworzeniu rodziny zastępczej lub rodzinnego domu dziecka. Specjaliści podpowiedzą, jak stworzyć bezpieczny dom dla dziecka, które nie może liczyć na opiekę biologicznych rodziców. Postarają się rozwiać wszelkie wątpliwości i pomóc w podjęciu decyzji o założeniu zastępczej rodziny.



Fot. pixabay.com

– Zależy nam na pozyskaniu opiekunów zastępczych między innymi dla maluchów, nastolatków oraz dla dzieci z niepełnosprawnością i wieloosobowych rodzeństw – mówi Małgorzata Niemkiewicz, dyrektorka gdańskiego MOPR. – Wszystkie te dzieci mają bagaż, często bardzo smutnych doświadczeń. Wszystkie wymagają troski, uważności, opieki i miłości. Nie trzeba nikogo przekonywać, że dziecko najlepiej czuje się w biologicznej rodzinie. Kiedy jednak ta zawiodła, swoją wielką rolę odgrywa rodzinna piecza zastępcza. Dlatego tak bardzo nam zależy na pozyskaniu odpowiedzialnych, wrażliwych, lubiących dzieci kandydatów do pełnienia roli zastępczego opiekuna. To może odmienić Państwa życie. Może stać się zawodowym i życiowym spełnieniem. Zachęcam do współpracy. ■

Sylwia Ressel



Olsztyński ratusz bardziej dostępny

Ratusz z usprawnieniami dla niepełnosprawnych. Interesanci ze szczególnymi potrzebami już mogą korzystać z urządzeń, których celem jest zapewnienie jak największej dostępności obsługi.

Fot. UM Olsztyn

Dzięki udziałowi w specjalnym, partnerskim projekcie współfinansowanym przez Unię Europejską, urząd miasta stał się właścicielem urządzeń do obsługi osób słabosłyszących, nowoczesnej lupy elektronicznej oraz krzesła ewakuacyjnego. Łączna wartość tego potrzebnego wyposażenia to ponad 13 tys. zł.

– Wszystkie te usprawnienia są bardzo ważne dla naszych klientów ze szczególnymi potrzebami – mówi prezydent Olsztyna, Piotr Grzymowicz. – Systematycznie poprawiamy dostępność urzędu, aby poziom obsługi spełniał oczekiwania mieszkańców.

Przedsięwzięcie, to nie tylko doposażenie jednostek samorządowych. Dzięki szkoleniom, wyznaczeni pracownicy podnieśli swoje umiejętności w zakresie stosowania przepisów ustawy o dostępności, jak również opracowana i wdrożona została procedura obsługi osób ze szczególnymi potrzebami.

Projekt „Dostępność plus w urzędach JST województwa warmińsko-mazurskiego" był skierowany do 23 samorządów z regionu. Jego łączna wartość to 862,7 tys. zł. ■ UM Olsztyn

Droga ku zatrudnieniu

Stowarzyszenie Integracji Osób Niepełnosprawnych SION w Bartoszycach realizuje projekt pn. Droga ku zatrudnieniu" dofinansowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Projekt ma na celu wejście na rynek pracy osób z niepełnosprawnościami, poprzez aktywizację zawodową.

Jesteś osobą bezrobotną w wieku od 18 do 65 lat, z powiatu bartoszyckiego i posiadasz orzeczenie o niepełnosprawności? Chcesz wziąć udział w kursach zawodowych (pomocnik kucharza, pracownik sprzątający, kurs komputerowy lub innych)?

Zgłoś się do Zakładu Aktywności Zawodowej przy SION przy ul. Bema 39 w Bartoszycach lub telefonicznie 89 762 01 75. W ramach projektu beneficjenci mają zapewnione: zwrot kosztów dojazdu, stypendium szkoleniowe (1000 zł) oraz wyżywienie.

Po zakończeniu udziału w kursach zawodowych zorganizowane zostaną 6-cio miesięczne płatne staże zawodowe. ■ Red.

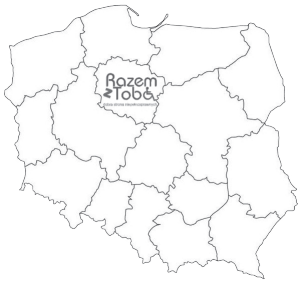
Fot. pexels.com

Montessoriański Ogród Sensoryczny

Zakończyły się prace w Montessorianskim Ogrodzie Sensorycznym przy zamiejscowym oddziale Miejskiego Przedszkola Słoneczna Ósemka. Powstało dziewięć stref stymulujących zmysły i rozwijających różnorodne umiejętności dzieci. Budowa Ogrodu była możliwa dzięki współpracy z partnerem z Litwy.

Montessoriański Ogród Sensoryczny będzie ogólnodostępnym parkiem o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Ogród będzie pełnić funkcję swoistych „korepetycji" zmysłów dziecka takich jak, wzrok, węch, dotyk oraz wspomagać tak zwaną małą motorykę. Ogród podzielony jest na 9 zróżnicowanych stref, stymulujących zmysły i rozwijających różnorodne umiejętności jego użytkowników: strefa gier podwórkowych, strefa sprawnościowa, strefa gier sportowych, strefa akustyczna, strega urządzeń magnetycznych, plac centralny, strefa optyczna, strefa praktycznego działania oraz strefa relaksu i zapachu.

Każda ze stref została wyposażona w odpowiednie urządzenia oraz elementy małej architektury. Park objęty został monitoringiem. ■ Red.



Szkoła równych szans

10 bydgoskich placówek oświatowych wzięło udział w imprezie plenerowej w ramach kampanii „Szkoła równych szans, dla wszystkich" zakładającej promowanie idei edukacji włączającej. Z dziećmi i kadrą spotkała się zastępczyni prezydenta Iwona Waszkiewicz.

To, co ważne – w trakcie jednej imprezy udało się zintegrować dzieci z placówek ogólnodostępnych z uczniami szkół specjalnych – Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 3 dla Dzieci i Młodzieży z Niepełnosprawnością Intelektualną, Kujawsko-Pomorskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej w Bydgoszczy, Kujawsko-Pomorskiego OSW nr 2 dla Dzieci i Młodzieży Słabosłyszącej i Niesłyszącej w Bydgoszczy, ZS nr 30 i ZS nr 31 w Bydgoszczy.

Dzieci i młodzież miały okazję rywalizować w zespołach w różnych zadaniach, w tym sprawnościowych. Wydarzenie było częścią projektu „Szkoła równych szans, dla wszystkich".

Od września 2021 roku przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 3 działa Specjalistyczne Centrum Wspierania Edukacji Włączającej (SCWEW). To odpowiedź na nowe wyzwania oświatowe, które mają zapewnić wysoki poziom edukacji dla wszystkich uczniów, niezależnie do jakiego przedszkola czy szkoły uczęszczają.

Fot.nadesłane

– Innowacyjnym założeniem nowego modelu edukacji czyli edukacji włączającej jest dzielenie się wiedzą i doświadczeniami ekspertów, nauczycieli i specjalistów szkolnictwa specjalnego z nauczycielami przedszkoli i szkół ogólnodostępnych w celu wspólnego poszukiwania jak najlepszych rozwiązań. W marcu w SOSW nr 3 w Bydgoszczy odbyła się Konferencja „Szkoła równych szans, dla wszystkich", podczas której wymieniano doświadczenia z praktykami z Litwy, odbyła się też debata nt. edukacji włączającej z perspektywy dyrektora szkoły, nauczyciela i rodzica– mówi zastępczyni prezydenta Iwona Waszkiewicz.

Centrum już od ponad pół roku zajmuje się udzielaniem wsparcia przedszkolom i szkołom ogólnodostępnym w zakresie doskonalenia kompetencji kadry, zapewnienia uczniom o specjalnych potrzebach edukacyjnych możliwości pełnego rozwoju na każdym etapie kształcenia. ■

UM Bydgoszcz

Na pogotowie, gdy ząb boli

Od 1 czerwca 2022 r. w Toruniu zostały uruchomione świadczenia stomatologicznej pomocy doraźnej – informuje Narodowy Fundusz Zdrowia.

Po nagłą pomoc stomatologiczną w mieście można zwrócić się do NZOZ Pomorskie Centrum Medyczne ORMED przy ul. Srebrnego 1.

Oprócz toruńskiej placówki na terenie województwa kujawsko-pomorskiego takie świadczenia realizują:

- Miejski Zespół Opieki Zdrowotnej we Włocławku, ul. Kilińskiego 16, Włocławek (tel. 54 306 62 13),

- Madental Stomatologia, ul. Leśna 2, Dobrcz (tel. 668 56 92 32).

Placówki udzielają pomocy doraźnej: w dni powszednie od 19:00 do 7:00 dnia następnego oraz w soboty, niedziele i dni świąteczne od godz. 7:00 w sobotę do godziny 7:00 w poniedziałek.

Stomatologiczna pomoc doraźna dotyczy wyłącznie przypadków nagłych, czyli w razie bólu zęba, gdy nie ma możliwości skorzystania ze świadczeń udzielanych w ramach umów z NFZ w gabinetach stomatologicznych w godz. 8:00-18:00. ■

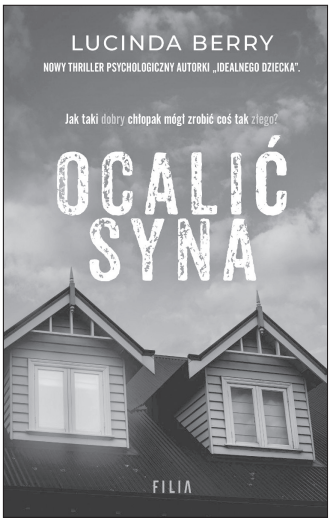
Natalia Przytarska / UM Toruń

Fot. pixabay.com

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Lucindy Berry, „Ocalić syna”



Fot. mat. prasowe

Nie ma złych dzieci. Niektóre chuliganią, inne są aroganckie, ale przecież to tylko dzieci. Można nad nimi popracować i będą jak aniołki. A co, jeśli dziecko ma skłonności pedofilskie? Czy nadal jest kochane? Odpowiedź na to pytanie pojawia się w książce Lucindy Berry „Ocalić syna”.

Noah ma dopiero szesnaście lat i jest uroczy. Prymus w nauce, mistrz pływania, fantastyczny kolega, ulubieniec dorosłych, wszyscy go podziwiają do momentu, gdy wychodzą na jaw jego skłonności pedofilskie. Chłopak chce z nimi walczyć, chce się leczyć, a matka, Adrianne, pragnie mu pomóc.

Relacje rodziców z synem pedofilem to największy atut tej powieści. Autorka przedstawia całą gamę emocji, którym ulegają matka i ojciec. Najpierw jest szok i niedowierzanie, nie nasz syn, przecież tego rodzaju przestępcami seksualnymi są odrażające staruchy, a nie młodzi chłopcy. Potem przychodzi obrzydzenie, z którym Adrianne szybko sobie radzi, ma nawet do siebie pretensję, że temu uczuciu uległa. Z kolei jej mąż kategorycznie odtrąca syna, nie wybacza mu, że ten molestował dziewczynki na basenie. Lucinda Berry skupia się na emocjach i działaniach rodzicielki, to jej oddaje głos, ona nam relacjonuje swoje uczucia, a także postawę męża. Ta książka to ogrom emocji, które biją z każdego zdania, a nawet słowa. Wiara matki, że jest w stanie ocalić syna oraz jej strach i rozpacz uderzają swoją autentycznością, za co autorce należą się słowa uznania.

Bardzo ciekawy jest obraz narastającego ostracyzmu jakiemu podlega rodzina Noaha. W stosunkowo niewielkiej podmiejskiej społeczności pojawia się pedofil. I to nieważne, że jest nim szesnastoletni chłopiec, reakcja sąsiadów, rówieśników i nauczycieli jest natychmiastowa i taka sama – totalne potępienie. Czasami przebaczamy mordercom, ale nigdy tym, którzy krzywdzą dzieci. Adrianne szuka zrozumienia, ale nie może na nie liczyć.

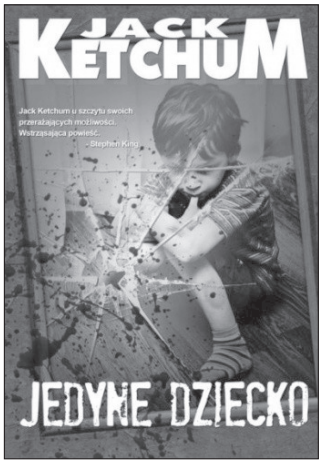
Po książkę „Ocalić syna” warto sięgnąć z jeszcze jednego powodu, aby dowiedzieć się, co dzieje się w głowie nastolatka, który uświadamia sobie, że pociągają go kilkuletnie dziewczynki. Lucinda Berry otwiera przed nami wnętrze młodego pedofila i wywleka jego emocje, głównie strach, ale także obrzydzenie do samego siebie. Autorka podjęła się ryzykownego przedsięwzięcia – z pedofila zrobiła pozytywnego bohatera. Czy jej się udało, możecie sami ocenić sięgając po książkę.

Polecam wersję dźwiękową w bardzo emocjonalnej interpretacji Mirelli Rogozy-Biel. Liczne westchnięcia lektorki na początku mogą trochę irytować, ale narracja pierwszoosobowa sprawia, że zaczynamy jej głos utożsamiać z postacią Adrianne i możemy nawet odnieść wrażenie, że to matka Noaha relacjonuje nam swoje przeżycia. ■

Audiobook: Lucinda Berry, „Ocalić syna”, tłumaczenie Joanna Grabarek, Wydawnictwo Storybox, czyta Mirella Rogoza-Biel, czas nagrania: 7 godzin 59 minut

WARTO POSŁUCHAĆ

Jack Ketchum „Jedyne dziecko”



Fot. mat. prasowe

„Uwierz opowieści” pisze Jack Ketchum w posłowiu do „Jedynego dziecka”. Tej opowieści można uwierzyć, czyta się ją z głębokim przekonaniem o prawdziwości opowiadanej historii, zapewne dlatego, że została oparta na prawdziwych wydarzeniach. Autor został zainspirowany godzinnym programem dokumentalnym – „Kiedy kobiety zabijają”.

Książka opowiada historię Lydii McCloud, która odkrywa, że jej mąż wykorzystuje seksualnie ich kilkuletniego syna. Kobieta podejmuje walkę o pozbawienie męża praw rodzicielskich i niestety zderza się z bezwzględnym systemem urzędowo-sądowym.

Największym atutem „Jedynego dziecka” jest realizm, przejawiający się w swoistej autentyczności emocji, wydarzeń i szczegółów systemu prawnego w Stanach Zjednoczonych. Ten realizm autor osiągnął za pomocą języka, który jest prosty i rzeczowy. Nie ma tu metafor podkręcających opisy, ale za to są mocne słowa, często wulgaryzmy. Jack Ketchum wyjawił w posłowiu, że pisał tę książkę w gniewie i to się czuje. Powieść polecam czytelnikom o mocnych nerwach. ■

Audiobook: Jack Ketchum, „Jedyne dziecko”, tłumaczenie Bartosz Czartoryski, Wydawnictwo Parlando sp. z o.o., czyta Robert Jarociński, czas nagrania: 8 godzin 36 minut

Dla dzieci, które doświadczyły straty rodzeństwa

Z myślą o dzieciach, które doświadczyły straty brata lub siostry, Fundacja Hospicyjna wydała książeczkę „O bracie, który nie opowiadał bajek". Książkę już można zakupić, egzemplarze trafią również do gdańskich szkół i Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie.

Fot. mat. prasowe

By pomóc dziecku przejść żałobę

To już siódma pozycja z serii „Bajka Plasterek" i podobnie jak jej poprzedniczki, dodać ma otuchy osieroconym dzieciom (adresowana jest do odbiorców w wieku 4–9 lat). Opowiadanie „O bracie..." to historia, dzięki której osierocone rodzeństwo z pomocą swoich rodziców i opiekunów może znaleźć plasterek na zranione serce i przejść żałobę, nie tracąc nadziei na to, że znów będzie można śmiać się i marzyć.

Piotrek zostaje sam

Bohaterami opowiadania są dwaj bracia: Piotrek i Paweł. Pasją 16-letniego Pawła są zwierzęta, szczególnie te z dalekich krajów. Nastolatek marzy o podróży na Madagaskar, w którą najchętniej wybrałby się z Piotrkiem. To jemu opowiada zazwyczaj historie o egzotycznych stworzeniach żyjących gdzieś daleko na świecie. Kiedy Paweł zaczyna chorować, Piotrek ma coraz mniej okazji do ich wysłuchania. Pewnego dnia Paweł trafia do szpitala. Wszystko się zmienia. Piotrkowi brakuje Pawła, ale też rodziców, którzy poświęcają całą uwagę coraz bardziej choremu bratu. Kiedy Paweł umiera, Piotrek nie potrafi oswoić się z jego odejściem, reagując czasem złością na to, że go zostawił, że nie opowie mu już żadnej historii. Powrót do zwykłej codzienności nie jest łatwy, ale dzięki troskliwym rodzicom, wyrozumiałej nauczycielce i przyjacielowi z klasy w końcu jest możliwy. Na horyzoncie znów pojawia się marzenie o wyprawie na Madagaskar, którego spełnienie jest bliższe niż by się wydawało.

Opowiadanie terapeutyczne „O bracie, który nie opowiadał bajek" napisała Magda Lic, autorka czterech innych bajek z serii, a zilustrowała Agnieszka Żelewska, dwukrotna laureatka prestiżowej nagrody Książka Roku Polskiej Sekcji IBBY dla najlepszej książki dla dzieci.

Książka terapeutyczna dla dzieci dostępna w internecie i w szkołach

Książka jest już dostępna w internetowej księgarni Fundacji Hospicyjnej (kosztuje 20,90 zł, dochód ze sprzedaży zasili działania Fundacji). Bezpłatne egzemplarze, podobnie jak wcześniejsze książeczki z serii, trafią do gdańskich szkół, żeby nauczyciele mogli korzystać z nich podczas zajęć.

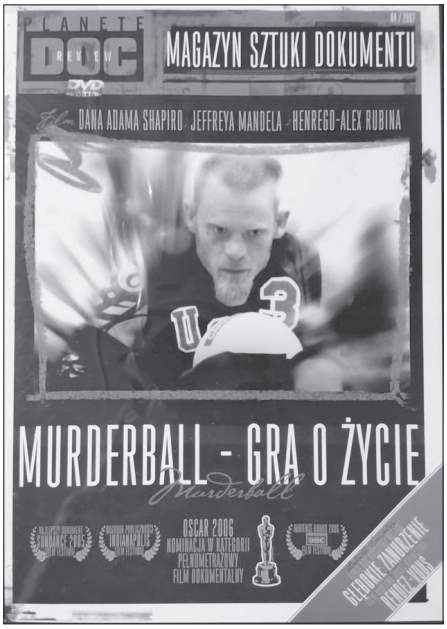
Gdańskie dzieci, które doświadczyły utraty osoby najbliższej (rodzica, rodzeństwa, ale także np. przyjaciela, czy koleżanki z klasy) mogą skorzystać z bezpłatnych zajęć indywidualnych z psychologiem w Fundacji Hospicyjnej, dofinansowanych przez Miasto Gdańsk. Zainteresowanie udziałem w programie jest z roku na rok coraz większe. ■

oprac. IB, UM Gdańsk

WARTO OBEJRZEĆ

Murderball

„Murderball" to opowieść o młodych mężczyznach - graczach w rugby. Są członkami zgranej drużyny, ciężko trenują, walczą o mistrzostwo. Jak w każdym sporcie towarzyszą im ogromne emocje – radości i rozczarowania.



Fot. mat prasowe

Bohaterowie dokumentu różnią się od innych ludzi. Każdy z nich jest bowiem cierpiącym na niedowład kończyn inwalidą poruszającym się na wózku. Ukochana przez nich dyscyplina nazywa się „quad rugby" (slangowo „mordercza piłka"). To brutalny, full contactowy sport rozgrywany na specjalnych, opancerzonych wózkach.

Bohaterów łączy nie tylko sport, ale również podobne historie. Są ofiarami wypadków, głupiej brawury, ciężkich chorób. Z początku każdy z nich nie dowierzał swojemu nieszczęściu łudząc się, że za kilka miesięcy uda mu się wstać z wózka. Kiedy to nie następowało popadali w depresję by - właśnie dzięki grze „morderczej piłce"- ponownie uwierzyć w siebie i powrócić do normalnego życia. ■

Red.

„Jak pomagać osobom niewidomym i słabowidzącym?"

Jak pomagać osobom niewidomym i słabowidzącym? Dowiedzieć się można tego z poradnika przygotowanego przez Polski Związek Niewidomych w ramach projektu „Pokonamy bariery.

Fot. mat. prasowe

Poradnik w obrazkowy, momentami zabawny sposób, podpowiada, jak się zachować, kiedy spotykasz osobę niewidomą, a jak kiedy słabowidzącą. W poradniku czytelnicy przeczytają również, jak zachowywać się w codziennych sytuacjach.

Twórcy publikacji poruszyli szereg ważnych zagadnień, a każdy rysunek, przedstawiający scenkę z życia, opatrzony został odpowiednim tytułem.

Pismo jest współfinansowane ze środków PFRON. ■

Red.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
Więcej informacji
na naszej stronie razemztoba.pl
Zeskanuj kod QR.

eMOCje w GŁOWIE

Problemy psychiczne należą do jednych z głównych przyczyn chorób wśród nastolatków, a połowa wszystkich zaburzeń psychicznych ma swój początek przed ukończeniem 14. roku życia. Aby zadbać o profilaktykę zdrowia psychicznego, UNICEF Polska przygotował wyjątkowy projekt edukacyjny. Każda szkoła w Polsce może bezpłatnie wziąć w nim udział.

Fot. nadesłane

UNICEF Polska przygotował wyjątkowy projekt zwracający uwagę na profilaktykę zdrowia psychicznego, zwłaszcza w okresie dojrzewania.

We współpracy z ekspertami UNICEF Polska przygotował zestaw materiałów edukacyjnych skierowanych do nauczycieli, rodziców/opiekunów oraz uczniów, które przybliżą tematykę zdrowia psychicznego młodzieży i pomogą w zaplanowaniu zajęć dydaktycznych. Jednym z ekspertów jest dr Ewa Odachowska-Rogalska, psycholog, kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie.

W projekcie mogą wziąć udział wszystkie szkoły podstawowe i ponadpodstawowe oraz inne placówki zajmujące się edukacją dzieci i młodzieży w Polsce.

Dodatkowym elementem projektu jest komponent zwracający uwagę na sytuację, z którą mierzą się dzieci i młodzież przybywające do Polski z Ukrainy. Dzieci, które doświadczyły traumy związanej z wojną, potrzebują szczególnego wsparcia, kiedy trafiają do szkół i placówek w obcym dla nich kraju. UNICEF Polska przygotował specjalny poradnik „Dziecko pod wpływem traumy", w którym znajduje się wiele cennych wskazówek, m.in. jak rozpoznać objawy stresu traumatycznego u dziecka, jak pracować z uczniami, którzy doświadczyli traumy oraz jak przygotować klasę czy szkołę na przywitanie dzieci z Ukrainy. ■

Inf. prasowa

Uczniowie z Białegostoku opracowali rękawicę tłumaczącą język migowy

Innowacyjną rękawicę tłumaczącą język migowy opracowali uczniowie drugiej klasy Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Politechniki Białostockiej. Ich rozwiązanie zdobyło pierwsze miejsce w ogólnopolskim konkursie Młody Innowator 2022.

Ewa Karp, Paweł Buczyński, Jakub Kokoszkiewicz, Michał Łukaszuk i Konrad Olifier z Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Politechniki Białostockiej są pomysłodawcami i twórcami Sensorycznego Tłumacza Języka Migowego, czyli STJM.

– Na pomysł zbudowania STJM wpadłem po tym, jak moja mama, która jest policjantką, opowiedziała mi o interwencji z udziałem osoby niemej – opowiada Konrad Olifier, uczeń klasy o profilu matematyczno-fizyczno-informatycznym. – Mimo, że kiedyś miała szkolenie z podstaw migania, wzajemne zrozumienie się było bardzo trudne.

Dlatego wraz z kolegami z klasy postanowił stworzyć coś, co okaże się pomocne w tego typu sytuacjach. Zdecydowali, że będzie to rękawica.

Prace nad projektem rozpoczęły się we wrześniu 2021 roku podczas zajęć z robotyki prowadzonych przez nauczyciela Grzegorza Nowika, opiekuna zespołu młodych wynalazców.

Rękawicę ubiera człowiek, który miga. STJM działa w oparciu o szereg czujników zbierających informacje o ułożeniu poszczególnych palców, ale też całej dłoni. Następnie zgromadzone dane są interpretowane i zamieniane na alfabet migowy. Gdy rękawica ostatecznie rozpozna pokazywane przez migającą osobę litery, wysyła je do telefonu (osoby, która nie zna języka migowego), gdzie są wyświetlane na specjalnej, także napisanej przez uczniów, aplikacji.

Rozwiązanie to pozwala na płynną komunikację między osobami migającymi i tymi, które języka migowego nie znają. Zdaniem autorów może znaleźć zastosowanie zarówno przy nauce języka migowego, jak i np. podczas interwencji służb ratowniczych.

Fot. pixabay.com

– W uczniowskim wynalazku stabilnie działa komunikacja polegająca na miganiu wyrazów po jednej literce – mówi Grzegorz Nowik. – W planach jest zbudowanie drugiej rękawicy, tak aby przy użyciu dwóch rąk można było migać pełne wyrazy. Cały zespół to uczniowie drugiej klasy, więc mamy na to sporo czasu, ale jak ich znam, to pewnie zaraz po wakacjach projekt będzie skończony.

Wynalazek licealistów doceniło już wielu ekspertów. 18 maja br. zostali laureatami pierwszego miejsca w ogólnopolskim konkursie Młody Innowator 2022, a ich rozwiązanie zostanie zaprezentowane podczas międzynarodowej wystawy wynalazków IWIS (International Warsaw Invention Show) w październiku.

Wcześniej Sensoryczny Tłumacz Języka Migowego zdobył pierwsze miejsce w Międzynarodowym Turnieju Robotic Tournament w kategorii freestyle. Licealiści otrzymali tam też I Nagrodę Publiczności.

Uczniowie zostali też laureatami konkursu El-Robo-Mech oraz awansowali do finałów Olimpiady Innowacji Technicznych i Wynalazczości i konkursu Explory. ■

PAP – Nauka w Polsce
Katarzyna Czechowicz

Jedno deklarujemy, drugie robimy – ochrona danych osobowych

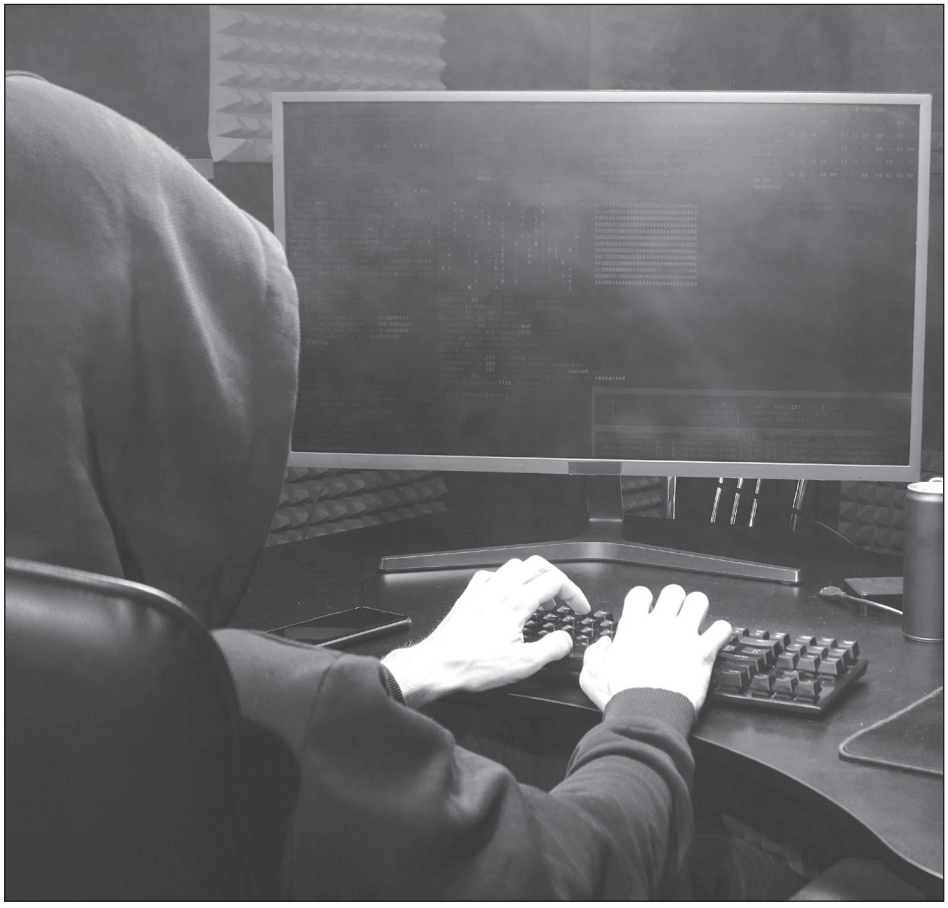
90 proc. Polaków deklaruje, że wie, jak zadbać o bezpieczeństwo swoich danych osobowych. Najpewniej czują się ludzie młodzi. Pomimo przekonania o swojej wiedzy, to oni są jednak grupą, która najczęściej popełnia błędy w postaci publikacji zdjęć swoich dokumentów w sieci lub udostępnia osobom trzecim loginy i hasła.

Tak wynika z badania przeprowadzonego przez serwis ChronPESEL.pl i Krajowy Rejestr Długów pod patronatem UODO.

W 2022 roku, w porównaniu do roku ubiegłego, nadal tak samo definiujemy zagrożenia dla naszych danych. Tegoroczna edycja raportu „Wiedza na temat bezpieczeństwa danych osobowych w Polsce" przedstawia najnowsze wyniki badań w tej dziedzinie. Co trzeci badany uważa, że najbardziej musimy się obawiać wycieków z baz instytucji lub firm. Jako najgroźniejszych wskazaliśmy jednak oszustów wyłudzających dane. Na pierwszym miejscu umieściło ich blisko 43 proc. ankietowanych. Prawie 23 proc. badanych boi się z kolei kradzieży danych ze strony hakerów.

Jak wynika z przeprowadzonego badania, tylko niewiele ponad połowa (55 proc.) z nas wie, co należy zrobić w przypadku wyłudzenia danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, adres lub numer PESEL. Najwięcej na ten temat wiedzą osoby młode w wieku 18–34 lata, gdzie ten odsetek wynosi około 65 proc. Pozostali nie wiedzą lub mają wątpliwości.

Ponad 80 proc. ankietowanych sprawę wyłudzenia danych osobowych zgłosiłoby na policję, a blisko 3/4 o zdarzeniu poinformowałoby swój bank. 68 proc. badanych zmieniłoby także hasła do logowania w serwisach, z których korzystają. Ponad 45 proc. ankietowanych zgłosiłoby sprawę do UODO, a blisko co czwarty sprawdziłby w biurze informacji gospodarczej, czy ktoś nie próbował już wykorzystać skradzionych danych.



Fot. Mikhail Nilov / pexels.com

– Nieustannie warto przypominać, że najważniejsza jest zasada ograniczonego zaufania i zachowywanie zdrowego rozsądku. Mimo bowiem deklarowania, że wiemy, jak rozpoznać próby oszustwa mające na celu wyłudzenie danych, to w codziennym zachowaniu wciąż popełniamy błędy. Tylko ostrożność oraz dokładne weryfikowanie informacji i internetowych kontaktów pozwoli ograniczyć ryzyko zdobycia przez cyberprzestępców, którzy stosują coraz bardziej wyrafinowane metody, dostępu do zawartości naszych komputerów czy smartfonów, a za ich pośrednictwem do naszych kont bankowych, kont w portalach społecznościowych czy skrzynek poczty elektronicznej – mówi Monika Krasińska, dyrektor Departamentu Orzecznictwa i Legislacji w Urzędzie, Urząd Ochrony Danych Osobowych.

Młodzi Polacy przekonani, że trudno ich oszukać

Większość ankietowanych deklaruje, że wie, jak zadbać o bezpieczeństwo swoich danych osobowych. Tak uważa 90 proc. badanych. Zdecydowaną pewność ma co szósty ankietowany (17 proc.). Najpewniej czują się ludzie młodzi. Co trzecia osoba w wieku 18–24

lata i co czwarta w wieku 25–34 lata jest absolutnie pewna swojej wiedzy na temat bezpieczeństwa. Najwięcej wątpliwości mają z kolei osoby powyżej 65. r.ż. Tylko niespełna 9 proc. z nich twierdzi, że doskonale wie, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo.

Wysokie jest także przekonanie na temat własnych umiejętności rozpoznania prób oszustwa mającego na celu wyłudzenie danych osobowych. 88 proc. ankietowanych jest przekonanych, że zorientuje się, jeśli będzie miało do czynienia z dzwoniącym oszustem lub fałszywymi wiadomości e-mail i SMS. Zdecydowaną pewność co do tego ma ponad 20 proc. badanych.

Ponownie największą pewność obserwujemy w grupie najmłodszych respondentów. Co trzeci ankietowany w wieku 18–34 lata jest przekonany, że z łatwością rozpozna próbę oszustwa. Zapytani o to, jak weryfikują autentyczność otrzymanych wiadomości i połączeń, ankietowani najczęściej wskazują na sprawdzenie rozmówcy w Internecie i przeanalizowanie adresu e-mailowego nadawcy wiadomości (55 proc. badanych). W dalszej kolejności zwracamy uwagę na formę graficzną i treść otrzymanego komunikatu (47 proc.) oraz sprawdzamy dokładnie załączony link (44 proc.). To zasady, o których powinniśmy zawsze pamiętać.

– Należy unikać klikania w jakiekolwiek linki, kierujące nas do strony z płatnością lub zachęcające do pobrania nowego oprogramowania, które umieszczone są w wiadomościach e-mail lub SMS-ach. Zwłaszcza, jeśli otrzymaliśmy je od niezweryfikowanego nadawcy. W takich sytuacjach należy dokładnie sprawdzić adres mailowy oraz strony www, do której jesteśmy odsyłani. Podszywając się pod pracowników banków, firm energetycznych, dostawców Internetu czy pracowników instytucji publicznych, oszuści starają się z kolei wykorzystać naszą niewiedzę. Należy pamiętać, że żaden konsultant, ani urzędnik nie będzie przez telefon żądać naszych danych osobowych w celu weryfikacji ani zachęcać do pobrania programów, które to zrobią. Sama taka prośba powinna być dla nas sygnałem ostrzegawczym. W takich sytuacjach warto się rozłączyć i samodzielnie zadzwonić na numer infolinii lub do naszego opiekuna klienta, żeby zweryfikować sprawę – przypomina Bartłomiej Drozd, ekspert serwisu ChronPESEL.pl.

Niebezpieczne zachowania. Lista grzechów

Na niewiele zdadzą się różnego rodzaju zabezpieczenia, jeśli sami udostępnimy wrażliwe informacje. Co dziewiąty ankietowany przyznaje, że zdarzyło mu się przekazać osobom trzecim swoje dane do logowania. Największy odsetek takich odpowiedzi udzieliły osoby w wieku 18–24 lata (28 proc.) oraz 25–34 lata (16 proc.). Jednocześnie to dwie grupy, które najczęściej twierdziły, że wiedzą, jak zadbać o bezpieczeństwo swoich danych osobowych. To pokazuje, że wcześniejsze deklaracje nie zawsze są poparte właściwymi zachowaniami.

Udostępnianie danych do logowania to jednak nie wszystko. 11,5 proc. ankietowanych przyznaje, że opublikowało kiedyś w sieci zdjęcie swoich dokumentów. W przypadku osób w wieku 18–24 lata, zrobił tak nawet co piąty badany. Lista grzechów jest jednak dłuższa. Co czwarty badany przyznaje, że zdarzyło mu się wypełnić w sieci ankietę, która wymagała podania danych, takich jak numer PESEL czy adres zamieszkania.

Blisko 2/3 ankietowanych deklaruje również, że przez ostatni rok nie zlikwidowało swoich kont w serwisach społecznościowych, z których dawno nie korzystało. Wyjątkiem są osoby w wieku 18–24 lata. Prawie 37 proc. z nich zrobiło porządek w swoich mediach społecznościowych. Względem 2021 roku nie ma tutaj większych zmian.

Konsekwencje utraty danych osobowych

Skutki utraty danych osobowych mogą być bardzo dotkliwe. Oszuści, którzy je przejęli, mają wiele możliwości ich wykorzystania. Jak wynika z przeprowadzonego badania, Polacy zdają sobie sprawę z tego, jak przestępcy wykorzystują skradzione dane osobowe.

Zapytani o to, najczęściej wskazują na zaciąganie zobowiązań finansowych w postaci np. umowy kredytowej na zakupy, leasingu lub pożyczki (86 proc.). Blisko 2/3 ankietowanych obawia się także sprzedaży danych oraz wykorzystania ich do założenia firmy, która zaciągnie kolejne zobowiązania finansowe. Dlatego tym bardziej każdy z nas powinien wiedzieć, jak zareagować, np. w przypadku utraty dokumentów.

– To, jak postąpić, gdy nasze dane osobowe zostały wykradzione lub wyłudzone, zależy od tego, jakie informacje dostały się w niepowołane ręce. Podstawowymi krokami są: zgłoszenie sprawy na policję oraz poinformowanie swojego banku. W przypadku utraty dowodu osobistego, powinniśmy z kolei udać się do dowolnego urzędu gminy w celu jego unieważnienia. Jeśli zaś doszło do wycieku z serwisu, z którego korzystamy, bezwzględnie należy zmienić hasła do logowania i ustawić dwuskładnikowe uwierzytelnienie. Trzeba pamiętać także o monitorowaniu swoich kont bankowych, a zwłaszcza skrupulatnej analizie wszelkiej odnotowanej na nich aktywności – tłumaczy Monika Krasińska, dyrektor Departamentu Orzecznictwa i Legislacji, Urząd Ochrony Danych Osobowych.

Niestety, nawet zachowanie wszystkich zasad bezpieczeństwa może nie wystarczyć, żeby uchronić się przed wykorzystaniem naszych danych osobowych. Nie wiemy na przykład, w jaki sposób zabezpieczone są bazy danych serwisów internetowych, z których korzystamy.

***

Badanie na zlecenie serwisu ChronPESEL.pl i Krajowego Rejestru Długów pod patronatem Urzędu Ochrony Danych Osobowych zostało przeprowadzone w marcu 2022 roku metodą CAWI na reprezentatywnej grupie 1010 respondentów przez IMAS International. ■

ChronPESEL.pl/KRD

Konsument a telemarketing

Do konsumenta dzwoni konsultant z propozycją uczestnictwa w pokazie i kupna towaru (sprzedaż poza lokalem przedsiębiorstwa), bądź też z propozycją zawarcia umowy przez telefon, twierdząc że numer telefonu został wybrany losowo. Czy to jest dopuszczalne, jeżeli konsument nie wyraził uprzedniej zgody na taki kontakt telefoniczny?

Nie, ponieważ zakazane jest używanie telefonów do celów marketingu bezpośredniego, chyba że konsument przedtem wyraził na to zgodę (na podstawie art. 172 ust. 1 Prawa telekomunikacyjnego). Co więcej, zgoda nie powinna być domniemana lub dorozumiana z oświadczenia o innej treści. Może być wyrażona drogą elektroniczną (pod warunkiem jej utrwalenia i potwierdzenia przez konsumenta), jak również w każdym czasie wycofana – w sposób prosty i wolny od opłat (art. 174 Prawa telekomunikacyjnego).

Czy sformułowanie „jeżeli przedsiębiorca proponuje konsumentowi zawarcie umowy przez telefon" (art. 20 ust. 2 ustawy o prawach konsumenta), dotyczące obowiązku potwierdzenia zawarcia umowy, odnosi się tylko do sytuacji, w której to przedsiębiorca jako pierwszy kontaktuje się z konsumentem?

Zgodnie z art. 20 ust. 2 ustawy o prawach konsumenta, w przypadku zawierania umowy przez telefon, przedsiębiorca ma obowiązek potwierdzić treść proponowanej umowy utrwalonej na papierze lub innym trwałym nośniku niezależnie od tego, czy połączenie telefoniczne zostało nawiązane przez przedsiębiorcę, czy przez konsumenta.

Od czego zależy, czy umowa została skutecznie zawarta przez telefon?

Fot. pixabay.com

Skuteczność zawarcia umowy przez telefon zależy od potwierdzenia przez konsumenta oraz przez przedsiębiorcę treści umowy na papierze lub na innym trwałym nośniku.

Jeśli przedsiębiorca proponuje konsumentowi przez telefon zawarcie umowy, ma obowiązek potwierdzić jej treść na papierze lub na innym trwałym nośniku i przedstawić ją w takiej formie rozmówcy. Ten po zapoznaniu się z propozycją, może potwierdzić wolę zawarcia umowy na powyższych warunkach, czyli złożyć stosowne oświadczenie na papierze lub na innym trwałym nośniku. Dopiero po złożeniu takiego oświadczenia w powyższej formie można uznać, że doszło do zawarcia umowy. Jeżeli konsument nie potwierdzi woli zawarcia umowy lub zrobi to w inny sposób niż na trwałym nośniku, uznaje się, że umowa nie została skutecznie zawarta.

Przykład

Przedsiębiorca dzwoni do Tomasza i przedstawia mu ofertę zakupu prenumeraty książek w promocyjnej cenie. Po rozmowie przesyła na adres e-mailowy konsumenta propozycję warunków umowy wraz ze wskazaniem przykładowych książek dostępnych w ofercie. Tomasz zapoznaje się z nimi i postanawia zawrzeć umowę. W tym celu przesyła do przedsiębiorcy potwierdzenie zaakceptowania przedstawionej mu oferty. Dopiero od tego momentu umowę między stronami można uważać za skutecznie zawartą. Z powyższego przykładu wynika, że umowa nie może zostać zawarta tylko na podstawie kontaktu telefonicznego. Niezbędna będzie wymiana oświadczeń woli za pomocą informacji zamieszczonych na trwałych nośnikach. Podstawa prawna: art. 20 ustawy o prawach konsumenta ■

Red.

Straciłeś dobrowolne ubezpieczenie chorobowe? Złóż wniosek do ZUS

Osoby samozatrudnione, którym ustało dobrowolne ubezpieczenie chorobowe przed 1 grudnia 2021 r., a w szczególności w listopadzie ub. roku, nie stracą ciągłości, jeśli do końca czerwca 2022 roku złożą wniosek o wyrażenie zgody na opłacenie składek po terminie.

Fot. Rafał Sułek

– Od 1 stycznia 2022 r. nieterminowe zapłacenie składek lub nawet ich całkowity brak, nie powoduje ustania dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego. Będzie ono trwało aż do jego wygaśnięcia lub wyrejestrowania z ubezpieczenia – wyjaśnia Anna Ilukiewicz, rzecznik ZUS na Warmii i Mazurach.

Oznacza to, że nie trzeba będzie składać wniosków o wyrażenie zgody na opłacenie składek po terminie. Wnioski takie (wniosek US-9) nadal mogą składać ci przedsiębiorcy, którzy mają zaległości w płaceniu składek za miesiące sprzed 1 grudnia 2021 r. Zgodnie z przepisami, będą one przyjmowane przez ZUS tylko do 30 czerwca 2022 r.

Osoby prowadzące działalność gospodarczą, którym przed 1 grudnia 2021 r., a w szczególności w listopadzie ub. roku, na skutek nieterminowych lub niepełnych wpłat ustało dobrowolne ubezpieczenie chorobowe, a w kolejnych miesiącach opłacały składki na ubezpieczenia społeczne i dobrowolne ubezpieczenie chorobowe, ustawodawca dał czas na złożenie wniosku o wyrażenie zgody na przywrócenie terminu opłacenia składek, w nieprzekraczalnym terminie tj. do 30 czerwca 2022 r.

– Jeżeli taki przedsiębiorca dostanie z ZUS zgodę, zachowa ciągłość ubezpieczeń. Dzięki temu nie będzie musiał zgłaszać się od nowa do dobrowolnego ubezpieczenia i czekać 90 dni na możliwość skorzystania z zasiłku chorobowego – tłumaczy rzeczniczka.

Niezłożenie wniosku o przywrócenie terminu opłacenia składek za listopad 2021 r. w terminie do 30 czerwca br., będzie skutkowało brakiem prawa do wypłat z ubezpieczenia chorobowego. Nawet wówczas gdy później opłacał składki na ubezpieczenie chorobowe w terminie i w prawidłowej wysokości, lecz brakowało ponownego zgłoszenia do ubezpieczenia chorobowego.

To oznacza brak płatnego chorobowego czy wypłaty zasiłku macierzyńskiego oraz opiekuńczego. Ponowne zgłoszenie do ubezpieczenia chorobowego możliwe będzie przez złożenie nowego zgłoszenia do ubezpieczenia chorobowego na druku ZUS ZUA i będzie wiązało się z koniecznością 90 dniowego wyczekiwania na możliwość skorzystania np. z zasiłku chorobowego.

Wniosek o przywrócenie terminu opłacenia składek można złożyć online przez PUE ZUS, bezpośrednio na sali obsługi klientów lub można wysłać go pocztą. ■

ZUS

Na zdalnym

Możliwość wykonywania pracy zdalnej na stałe w Kodeksie pracy – to główne założenie projektu ustawy przyjętego przez Radę Ministrów. – To z jednej strony odpowiedź na zmieniające się trendy na rynku pracy, a z drugiej – szansa na poprawę możliwości zatrudnienia m.in. rodziców małych dzieci – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

Zastąpienie telepracy bardziej elastyczną formą – pracą zdalną – w Kodeksie pracy to najważniejsze założenie projektu ustawy przyjętego przez Radę Ministrów. Dodatkowo projekt zakłada, że pracodawcy będą mogli wprowadzić kontrolę trzeźwości pracowników – lub kontrolę na obecność środków działających podobnie do alkoholu, gdy będzie to niezbędne do zapewnienia ochrony życia i zdrowia pracowników, innych osób lub ochrony mienia. ■

MRiPS

Więcej dorobią

Od 1 czerwca emeryci, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego oraz renciści, mogą więcej dorobić do swojego świadczenia. Rosną kwoty graniczne przychodów. Najniższy próg bezpiecznego dorabiania jest wyższy o ponad 168 zł brutto.

– Ich przekroczenie może spowodować, że ZUS zmniejszy lub zawiesi wypłatę świadczenia, dlatego powinni je śledzić emeryci, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego oraz renciści – zaznaczył rzecznik prasowy ZUS Paweł Żebrowski.

Nowe graniczne kwoty przychodu będą obowiązywać od czerwca 2022 r. do końca sierpnia 2022 r. ■

ZUS

Parkinson – cichy niszczyciel

Choroba Parkinsona jest jedną z najszybciej rozwijających się chorób mózgu na świecie. Naukowcy biją na alarm! Starzenie się społeczeństwa wywołuje tsunami chorób neurologicznych. Jedną z nich jest choroba Parkinsona.

Na całym świecie żyje z nią ponad 10 milionów osób, a w Polsce ok. 80 000 – 100 000, przy czym jej zaawansowane stadium ma ok. 20 proc.

Co roku 11 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Choroby Parkinsona. To dobry pretekst, aby przypomnieć, jakie działania są obecnie podejmowane, aby pomóc walczyć z tą chorobą.

Fot. pixabay.com

Postępujący problem

Od kilku dekad zjawisko starzenia się naszego społeczeństwa postrzegane jest jako proces dominujący, który znajduje swoje odzwierciedlenie w zmianie struktury wieku ludności i wzroście liczby osób starszych w ogólnej populacji. Według prognozy ONZ na lata 2000-2050 liczba Polaków w wieku 60-64 wzrośnie o ponad 50 proc. Będzie to miało realne przełożenie na wzrost częstotliwości występowania schorzeń mózgu, określanych też mianem chorób neurodegeneracyjnych, takich jak chociażby choroba Parkinsona. Choroba Parkinsona jest postępującą, neurodegeneracyjną chorobą mózgu. Naukowcy nie znaleźli jeszcze dokładnych przyczyn wywołujących ją, a tym samym nie znaleźli lekarstwa, które mogłoby ją wyleczyć. Podstawową cechą choroby jest uszkadzanie komórek nerwowych, a dokładniej neuronów dopaminergicznych, w części mózgu zwanej istotą czarną. Impulsy nerwowe przekazywane z istoty czarnej są odpowiedzialne za zależną od naszej woli pracę mięśni i koordynację ruchową. Taki proces niszczenia, rozłożony w czasie, skutkuje ok. czterdziestoma objawami w postaci np. drżących dłoni, zaburzenia snu, obniżonego nastroju, mikrografii, bólu, stanu jelit, zaparć. To co ważne niejednokrotnie pierwszymi objawami choroby Parkinsona są zaburzenia węchu i wspomniane zaparcia przez co niektórzy naukowcy twierdzą, że choroba ta ma swój początek nie w mózgu, ale w jelitach.

Przebieg choroby można podzielić na trzy fazy:

- utajony rozwój choroby, który może trwać 10-15 lat. Organizm nie daje objawów typowych dla choroby, która w międzyczasie wyniszcza struktury mózgu, powodując jego degenerację. Zniszczeniu ulega ok. 50-60 proc. neuronów produkujących dopaminę, wskutek czego chorzy zaczynają mieć nasilające się objawy takie jak zaburzenia ruchu, drżenie spoczynkowe, ślinotok oraz kłopoty z mówieniem.
- „miesiąc miodowy", podczas którego organizm chorego bardzo dobrze odpowiada na leczenie farmakologiczne
- zaawansowane stadium, czyli pacjent zwykle 5 razy dziennie lub więcej przyjmuje doustnie lewodopę, 2 godziny w ciągu dnia lub więcej ma stan off, czyli stan gorszego samopoczucia charakteryzujący się sztywnościami, spowolnieniem, drżeniem, 1. godzinę dziennie lub więcej doświadcza kłopotliwych dyskinez. Wówczas należy przedsięwziąć wszystkie kroki dążące do szybkiego, medycznego rozpoznania i skierowania chorego na odpowiednią terapię.

Statystycznie choroba Parkinsona częściej dosięga mężczyzn aniżeli kobiet i rozpoczyna się zwykle powyżej 50. roku życia.

Niestety z tą jednostką chorobową mierzą się już nawet osoby po 25. roku życia. Parkinson całkowicie zmienia życie pacjentów – zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Utrudnione, codzienne funkcjonowanie działa negatywnie na samopoczucie osoby dotkniętej tą chorobą. Ale nie tylko. Choroba Parkinsona to choroba całej rodziny, która często pomimo dobrych chęci nie do końca wie, jak właściwie pomóc pacjentowi. Oprócz leczenia trzeba zadbać chociażby o unikanie

sytuacji stresowych, co jest szczególnie trudne. Uważa się, że ze względu na zachowaną pełną świadomość choroby, znaczny odsetek pacjentów z chorobą Parkinsona cierpi na depresję – mówi Wojciech Machajek, wiceprezes Fundacji Chorób Mózgu.

Fot. pixabay.com

Standardy leczenia oraz wsparcia

Obecne leczenie choroby Parkinsona mimo, że nie przyczynowe, znacznie wydłuża życie chorych, a szczególnie poprawia jego jakość. W Polsce lekarze dysponują wieloma lekami, które są refundowane, jak preparaty lewodopy, agoniści dopaminy, inhibitory MAO-B. Tylko niektóre jak inhibitory COMT czy jeden z agonistów w formie plastrów nie mają refundacji. Jeśli zaś mowa o leczeniu zaawansowanego stadium choroby, ma ono światowy standard. Dostępne są trzy, refundowane metody: DBS, czyli głęboka stymulacja mózgu oraz dwie metody infuzyjne: Duodopa i apomorfina. Terapia infuzyjna polega na stałym podawaniu leków (apomorfiny lub lewodopy z karbidopą) przez pompę – dojelitowo lub podskórnie – która zapewnia ich stały poziom we krwi, co umożliwia kontrolę uciążliwych objawów choroby. Obecnie już 17 ośrodków medycznych (program lekowy B.90) wdraża pacjentów do leczenia terapiami infuzyjnymi. Niebawem mapa ośrodków zapełni się jeszcze bardziej. Należy podkreślić, że bezustannie toczą się badania, także w Polsce, nad lekami spowalniającymi przebieg choroby z użyciem monoklonalnych przeciwciał, przeciw patologicznym białkom odkładającym się w mózgach chorych.

– Oprócz stosowania zaawansowanych terapii trzeba pamiętać o holistycznym podejściu do pacjenta. Potrzebna jest współpraca neurologa z neurochirurgiem, neuroradiologiem, neuropsychologiem, czasami psychiatrą, na pewno z fizjoterapeutą, logopedą, dietetykiem, pielęgniarką parkinsonowską. To schorzenie można nazwać modelowym do wdrożenia programu kompleksowej – tzn. we wszystkich wymienionych wymiarach – opieki nad chorym. Tylko taki system opieki zapewni lepszą jakość życia chorego, a co za tym idzie również opiekuna – twierdzi prof. Jarosław Sławek, kierownik Oddziału Neurologicznego i Udarowego Szpitala św. Wojciecha w Gdańsku, były prezes zarządu głównego Polskiego Towarzystwa Neurologicznego, profesor na Wydziale Nauk o Zdrowiu Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.

Od ubiegłego roku chorzy, których choroba weszła w zaawansowane stadium, i którzy odczuwają spadek skuteczności dotychczasowych terapii doustnych, mogą korzystać ze wsparcia jakie oferuje Ogólnopolska Infolinia dla Osób z Zaawansowaną Chorobą Parkinsona. 500 990 363 to numer obsługiwany przez wykwalifikowane osoby w dni robocze, od poniedziałku do piątku, w godzinach od 10:00 do 14:00. Narzędzie to stworzone zostało również dla opiekunów i lekarzy, którzy nie wiedzą jak poprowadzić pacjenta w zaawansowanym stadium choroby.

Od osób dzwoniących na Infolinię bardzo często otrzymujemy sygnały, że nareszcie jest miejsce, w którym pacjent wchodzący w zaawansowane stadium choroby Parkinsona może otrzymać realne wsparcie. Kooperujemy ze wszystkimi ośrodkami będącymi w programie lekowym B.90, dzięki czemu jesteśmy w stanie szybko „przekazać" pacjenta do optymalnego szpitala celem skonsultowania go przez neurologa specjalizującego się w chorobie Parkinsona – mówi Justyna Kubiak z Uniwersyteckiego Szpitala nr 2 im. dr. Jana Biziela w Bydgoszczy. Organizatorem Infolinii jest Fundacja Chorób Mózgu, a patronem Polskie Towarzystwo Neurologiczne.

Działania systemowe

W chorobie Parkinsona ważne jest wczesne wykrycie. Pewne objawy pojawiają się na kilka lat przed objawami motorycznymi. Należą do nich: zaburzenia snu, apatia, niepokój, depresja, zaburzenia węchu, zaparcia. Niezmiernie ważna jest też profilaktyka i działania systemowe, podejmowane na rzecz postępowania w chorobach neurologicznych. Konieczność wprowadzenia takich działań systemowych spowodowała, że 4 marca br. Ministerstwo Zdrowia powołało do życia Krajową Radę ds. Neurologii. Do zadań ekspertów zrzeszonych w radzie należy między innymi opracowywanie standardów postępowania medycznego w zakresie chorób neurologicznych i ich upowszechnianie, opracowanie kryteriów jakościowych, związanych z diagnostyką i leczeniem neurologicznym, przygotowanie rekomendacji w zakresie innowacyjnych technologii, które mają zastosowanie w diagnostyce i leczeniu schorzeń neurologicznych. Intensyfikacja działań profilaktycznych i systemowych to ważne zadanie na kolejne lata, biorąc pod uwagę fakt, że liczba dotkniętych chorobą Parkinsona będzie wzrastać. ■

Fundacja Chorób Mózgu

Wsparcie pocztowców

Poczta Polska kontynuuje udaną współpracę z reprezentacją Polski piłkarzy po amputacjach. Nowy kontrakt zawarty z kadrą narodową obowiązuje do 31 marca 2023 roku.

W ramach przedłużonej umowy z kadrą narodową, Poczta dysponuje możliwością wykorzystania wizerunku reprezentacji oraz zawodników w działaniach promocyjnych. Ponadto Spółka może organizować akcje angażujące polskich ampfutbolistów.

– Kolejny rok angażujemy się we wsparcie reprezentacji Polski Amp Futbol. Pomagamy finansowo, dzięki czemu kadra narodowa może się rozwijać i funkcjonować na arenie krajowej i międzynarodowej. Jesteśmy dumni z tej wieloletniej współpracy, obfitującej w sukcesy sportowe. Warto tutaj wspomnieć chociażby brązowy medal zdobyty przez naszych ampfutbolistów na zeszłorocznych mistrzostwach Europy i to po zwycięstwie z Rosją – mówi Tomasz Zdzikot, prezes zarządu Poczty Polskiej.

W kontekście wsparcia Spółki dla wysiłków sportowych osób z niepełnosprawnościami warto przypomnieć, że Poczta Polska, z okazji mistrzostw Europy ampfutbolowych reprezentacji, wprowadziła do obiegu znaczek pocztowy emisji „Mistrzostwa Europy AMP FUTBOL Kraków 2021".

Fot. Bartłomiej Budny

Ponadto Spółka już od kilku lat, na wiele sposobów, wspiera osoby z niepełnosprawnościami. Poczta Polska, jako pracodawca, sukcesywnie zwiększa także ich zatrudnienie w swoich szeregach. Obecnie już ponad 2,5 proc. załogi Spółki (powyżej 1,5 tysiąca pracowników) stanowią osoby z niepełnosprawnościami. Warto podkreślić, że Poczta Polska nie tylko angażuje się w proces aktywizacji, ale także i integracji tej grupy pracowników. Codzienny kontakt pozostałych pracowników z osobami z niepełnosprawnościami zwiększa empatię, uczy szacunku i uwrażliwia na potrzeby innych. Poczta dostosowuje ponadto swoje placówki do potrzeb klientów z ograniczeniami ruchowymi i wprowadza ułatwienia dla osób niemogących samodzielnie się poruszać, w postaci obsługi w miejscu zamieszkania. ■

Daniel Witowski / Poczta Polska S.A

Powstaje wyjątkowa drużyna

Po trzech latach od pojawienia się pomysłu prowadzenia drużyny piłkarskiej dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, przy Stowarzyszeniu KGKN działalność rozpoczyna sekcja FUTSAL KGKN.

– Zapraszamy do współpracy osoby chętne nam pomóc w stworzeniu drużyny – przekazał Zarząd Stowarzyszenia Klub Gdyńskiego Kibica Niepełnosprawnego

Jak wspomniano w komunikacie, KGKN został zaproszony do Ligi Futsalu Bez Barier.

Fundacja „Pomaluj mi świat" organizuje w tym roku pierwszą w Polsce na taką skalę Ogólnopolską Ligę Futsalu Bez Barier – FUTSAL MASTERS ON CUP. Jak zaznaczono, w Lidze weźmie udział 8 Zespołów (co najmniej 80 osób z niepełnosprawnością intelektualną lub chorobami psychicznymi z całej Polski).

– Zapraszamy do udziału w treningach osoby niepełnosprawne intelektualnie w wieku 18 lat i więcej – namawia Klub Gdyńskiego Kibica Niepełnosprawnego.

Kontakt e-mail: stowarzyszeniekgkn@wp.pl lub telefoniczny 601 922 133.

KGKN zaprasza zarówno na treningi jak i do współpracy. ■

MM

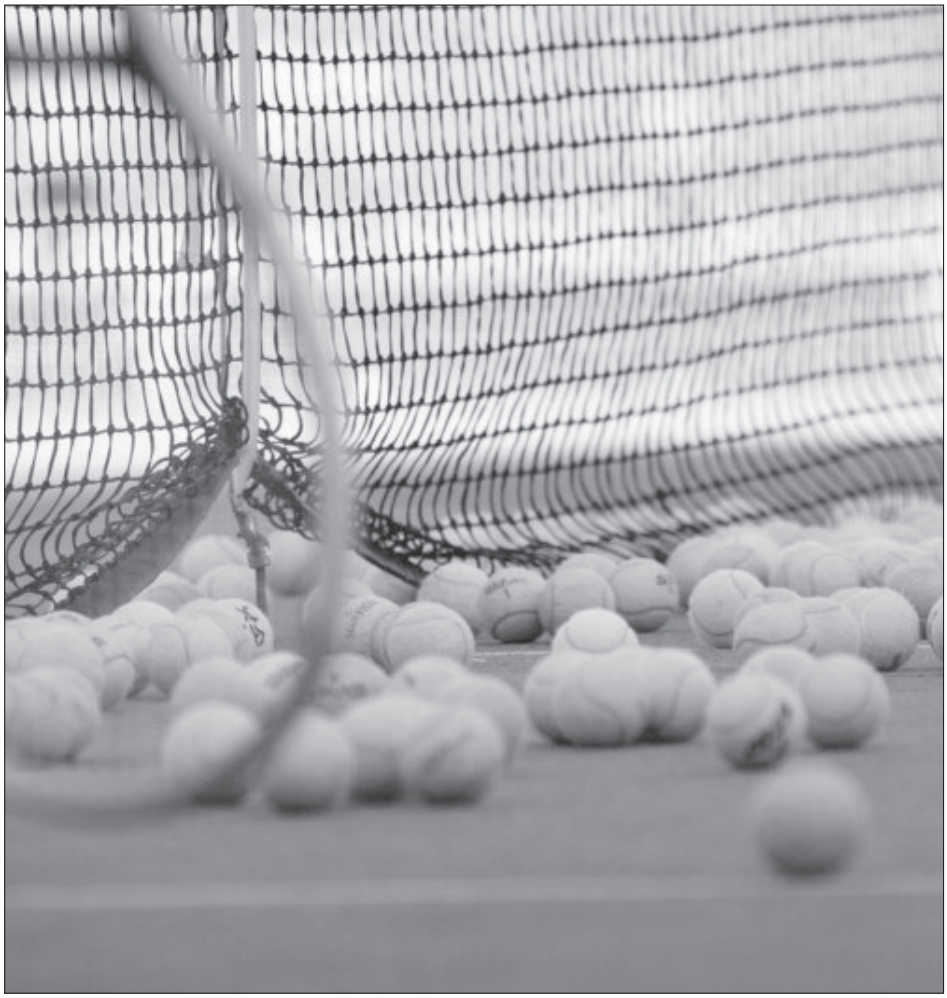
Akademia Tenisa dla Niewidomych i Słabowidzących

Fundacja Widzimy Inaczej zaprasza osoby z dysfunkcją wzroku do udziału w drugiej edycji współfinansowanego ze środków PFRON projektu „Akademia Tenisa dla Niewidomych i Słabowidzących" (czyli ATNiS II). Pod okiem doświadczonych trenerów, będzie można nauczyć się grać w blind tenisa, zadbać o kondycję fizyczną i otrzymać solidną porcję endorfin.

Do ATNiS II mogą zgłosić się mieszkańcy województw: dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego, lubelskiego, łódzkiego, małopolskiego, mazowieckiego, opolskiego, pomorskiego, śląskiego, warmińsko-mazurskiego, wielkopolskiego oraz zachodniopomorskiego (w przypadku zainteresowania projektem rozważona będzie także możliwość zorganizowania zajęć w pozostałych województwach). Udział w projekcie jest bezpłatny, treningi odbywać się będą na terenie ww. województw. W zajęciach mogą uczestniczyć dorośli, ale także dzieci i młodzież.

By wstąpić do Akademii, należy wypełnić formularz dostępny na stronie widzimywiecej.org.pl, a następnie przesłać go mailowo, listownie lub przekazać bezpośrednio do organizatora - Fundacji Widzimy Inaczej.

Pierwszeństwo w rekrutacji będą miały osoby, które nie brały udziału w pierwszej edycji ATNiS, o naborze decyduje również kolejność zgłoszeń. Osoby, które nie zakwalifikują się do projektu, zostaną wpisane na listę rezerwową.



Fot. pixabay.com

Adepci Akademii w ramach projektu będą mieli zapewnione:

• treningi blind tenisa,
• treningi ogólnorozwojowe (w formie rozgrzewki przed treningiem tenisa),
• masaże sportowe/lecznicze,
• indywidualne konsultacje z wybranym specjalistą – fizjoterapeutą, trenerem personalnym, psychologiem sportu lub dietetykiem (tylko dla dorosłych uczestników),
• sprzęt i miejsce do gry,
• opiekę trenerów,
• wsparcie asystentów (wolontariuszy), którzy pomogą np. w przemieszczaniu się po obiekcie sportowym, zbieraniu piłek czy dotarciu na kort lub przystanek,
• Indywidualne Plany Działania.

Wymagane kryteria:

• aktualne orzeczenie o niepełnosprawności narządu wzroku (w przypadku osób dorosłych – stopień znaczny, umiarkowany lub lekki),
• brak przeciwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach sportowych,
• w przypadku osób poniżej 18 r.ż. wymagana jest zgoda rodziców lub opiekunów prawnych,
• zaangażowanie i czas niezbędny do regularnych treningów.

Pierwszeństwo w rekrutacji będą miały osoby, które nie brały udziału w pierwszej edycji projektu, jednak liczy się również kolejność zgłoszeń.

Projekt będzie trwał do 31 marca 2023 r.

Szczegółowe informacje: Justyna Smerda-Czopek – tel. 503770957, email: justyna@widzimyinaczej.org.pl.

Zadanie „Akademia Tenisa dla Niewidomych i Słabowidzących" jest współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. ■

Red.

Śląsk Wrocław stawia na ampfutbol!

We Wrocławiu powołana została drużyna ampfutbolu. To jedyny taki zespół na Dolnym Śląsku. Wrocławianie chcą w przyszłym sezonie dołączyć do rozgrywek PZU Amp Futbol Ekstraklasy.

– Od dawna śledziliśmy imponujący rozwój ampfutbolu w Polsce, po cichu myśląc o stworzeniu drużyny w barwach Śląska. Impulsem był kontakt z Mateuszem Widłakiem, prezesem Amp Futbol Polska, dzięki czemu okazało się, że we Wrocławiu jest więcej osób zainteresowanych rozwojem dyscypliny. Związek nas połączył i dziś z dumą, i honorem możemy otwierać historię ampfutbolu we Wrocławiu, mając na sercu herb tak wielkiego klubu – mówił Sebastian Bednarz, prezes ampfutbolowej sekcji Śląska Wrocław.

Sekcja ampfutbolu powstała we współpracy zarówno z „wojskowym" WKS-em, jak i pod patronatem, i z pełnym wsparciem ekstraklasowego Śląska Wrocław, który w swoich szeregach ma piłkarzy, piłkarki oraz zawodników blind footballu.

– Utworzenie w Śląsku Wrocław drużyny ampfutbolowej to kolejna inicjatywa, która urzeczywistnia naszą ideę budowania klubu bez barier, otwartego na potrzeby osób z niepełnosprawnościami i łączącego różne środowiska. Jesteśmy pełni podziwu nie tylko wobec umiejętności, ale i postawy zawodników uprawiających tę trudną dyscyplinę sportu. Cieszymy się, że możemy powitać ich w naszej piłkarskiej rodzinie Śląska Wrocław – zaznacza Piotr Waśniewski, prezes zarządu Śląska Wrocław.

Trener z Wrocławia

Trenerem nowej sekcji Śląska Wrocław został Krzysztof Węgrzyn, wrocławianin, były bramkarz reprezentacji Polski oraz ampfutbolowych klubów. W ostatnich latach pełnił obowiązki trenera bramkarzy w ampfutbolowym klubie TSP Kuloodporni Bielsko-Biała oraz trenera Reprezentacji Junior Amp Futbol Polska. Był także jednym ze szkoleniowców drużyn młodzieżowych Parasola Wrocław.

– Przez lata myślałem o możliwościach rozwoju ampfutbolu we Wrocławiu. Gdy tylko dowiedziałem się o powstającej sekcji, a następnie dostałem propozycję objęcia roli trenera, wiedziałem, że to projekt, którego chcę być częścią. Mieszkam dosłownie 5 minut od stadionu Śląska, niejednokrotnie spacerując w jego pobliżu zastanawiałem, się czy kiedyś będziemy mieli szansę zaprosić wrocławian na ampfutbolowe rozgrywki. Teraz marzenia stają się rzeczywistością – mówił Krzysztof Węgrzyn, trener ampfutbolowego Śląska Wrocław.

Do drużyny dołączyli już pierwsi gracze. Cały czas trwa jednak nabór, a zainteresowani zawodnicy i zawodniczki mogą zgłaszać się drogą mailową na adres biuro@ampfutbolslaskwroclaw.pl, telefonicznie pod numerem: 696 472 203, oraz bezpośrednio w mediach społecznościowych pisząc na profile Śląsk Wrocław Amp Futbol. W ampfutbol mogą grać osoby po jednostronnej amputacji oraz z wadą wrodzoną nogi lub ręki.

10 lat rozwoju

– Za nami świetny czas, ponieważ dzięki zeszłorocznym Mistrzostwom Europy w Krakowie, ampfutbol trafił na usta wszystkich. Turniej był dla nas ogromnym sukcesem organizacyjnym oraz sportowym, bo przecież nasza reprezentacja zdobyła brązowe medale! Cieszę się, że Śląsk Wrocław dołącza do ampfutbolowej rodziny. To kolejny krok w rozwoju naszej dyscypliny. Już nie mogę się doczekać wizyty we Wrocławiu podczas pierwszego turnieju ampfutbolowego – podkreślał Mateusz Widłak, prezes Amp Futbol Polska oraz pomysłodawca rozwoju tej dyscypliny w Polsce.

Pierwszy, historyczny trening ampfutbolu odbył się w Polsce z inicjatywy prezesa Widłaka 10 lat temu. Od tego czasu reprezentacja Polski odnosiła sukcesy, zdobywając medale Mistrzostw Europy, zwyciężając w Amp Futbol Cup oraz osiągając ćwierćfinał Mistrzostw Świata. Równolegle od założenia pierwszych klubów wystartowały regularne rozgrywki ligowe, a w maju Kraków będzie gospodarzem turnieju finałowego Ligi Mistrzów EAFF.

Emocjonująca liga

W ostatnich zakończonych rozgrywkach PZU Amp Futbol Ekstraklasy zdobycie mistrzowskiego tytułu świętowali piłkarze Wisły Kraków. Był to już siódmy sezon zmagań w krajowych rozgrywkach, których zwycięzca reprezentuje Polskę w Lidze Mistrzów EAFF.

Rozgrywki PZU Amp Futbol Ekstraklasy mają charakter turniejowy. Każda z uczestniczących drużyn w trakcie sezonu jest gospodarzem turnieju, podczas którego wszystkie zespoły rozgrywają spotkania przeciwko sobie. W sezonie 2022 w lidze wystartowały Wisła Kraków, Legia Warszawa, TSP Kuloodporni Bielsko-Biała, Stal Rzeszów, Nowe Technologie Różyca oraz Warta Poznań. Od sezonu 2023 liga ma szansę na powiększenie o drużynę Śląska Wrocław.

Wsparcie biznesu

Sponsorem strategicznym nowej sekcji została firma HARTING, która jest wiodącym na świecie producentem w zakresie technik łączeniowych stosowanych w kolejnictwie, przemyśle maszynowym, elektrowniach wiatrowych, automatyce przemysłowej. Krajowa centrala firmy zlokalizowana jest we Wrocławiu.

– Ampfutbol to sport ludzi, którzy zmagają się z przeciwnościami losu, a przy tym wykazują niesamowity charakter i wolę walki. Ich hart ducha może być inspiracją dla innych. Należy im się za to szacunek i wsparcie. Dlatego też jako pierwsi, bez wahania odpowiedzieliśmy „tak" dla wspierania sekcji ampfutbolu Śląska Wrocław. To jest to, co możemy zrobić, jako firma i jako ludzie. Cały Team HARTING wspiera rozwój naszej drużyny, trzymamy kciuki, kibicujemy i chcemy, aby nasi zawodnicy czerpali radość z gry – powiedział Mariusz Matejczyk, dyrektor zarządzający HARTING Polska, sponsora strategicznego nowej sekcji Śląska Wrocław.

Zainteresowani zawodnicy i zawodniczki mogą zgłaszać się drogą mailową na adres biuro@ampfutbolslaskwroclaw.pl, telefonicznie pod numerem: 696 472 203, oraz bezpośrednio w mediach społecznościowych pisząc na profile Śląsk Wrocław Amp Futbol. ■

Amp Futbol Polska

Już we wrześniu w Warszawie

Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma zaprasza na jubileuszowy bieg dla zdrowia, czyli „15. Onkobieg – Razem po zdrowie!". Dołącz do biegu przy Narodowym Instytucie Onkologii i wesprzyj osoby dotknięte rakiem.

Fot. mat. prasowe

– „Onkobieg – Razem po zdrowie!" to bieg, który nieprzerwanie od 15 lat tworzymy z myślą o ludziach, z którymi łączą nas podobne doświadczenia – pacjentach onkologicznych. Wiedząc, z jakimi trudnościami mierzą się każdego dnia, w tak symboliczny sposób chcemy wyrazić swoją solidarność z nimi i uznanie dla ich siły oraz trudu, jaki wkładają w to, aby codziennie móc sięgać po swoje marzenia – mówi Kamil Dolecki, organizator i prezes Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma. To także okazja do tego, aby zwrócić uwagę społeczeństwa na temat chorób nowotworowych i profilaktykę przeciwnowotworową. – Chcemy uwrażliwiać i uświadamiać społeczeństwo, a także pokazać wszystkim, że pomagając innym, możemy także pomóc sobie' – dodaje.

Onkobieg wraca pod Narodowy Instytut Onkologii w Warszawie, ale nadal będzie można pobiec w biegu wirtualnym.

– Z radością wracamy do formuły biegu stacjonarnego, aby spotkać się 11 września 2022 r. przy Narodowym Instytucie Onkologii w Warszawie. Wszyscy o godzinie 11:00 staniemy na starcie i pobiegniemy wyznaczoną trasą, by tłumnie dać wyraz jedności z pacjentami w trakcie terapii onkologicznych. Osobom, które nie będą mogły wziąć udziału w biegu w Warszawie, pozostawiamy opcję udziału w biegu wirtualnym. To już znana wielu uczestnikom forma z poprzednich lat – wspomina Szymon Bubiłek, organizator i członek zarządu Stowarzyszenia Sarcoma.

Osoba rejestrująca się na wydarzenie miała do wyboru jeden z biegów, które odbędą się 11 września – bieg w Warszawie przy Narodowym Instytucie Onkologii o godzinie 11:00 lub bieg wirtualny, w dowolnie wybranym przez siebie miejscu. Przy wyborze biegu wirtualnego to uczestnicy sami decydują o swojej trasie. Ważne, aby zadeklarowany dystans podczas godzinnej aktywności zamknąć między 7:00 a 12:00.

Kolejny raz całe wydarzenie transmitowane będzie na żywo ze studia w Warszawie, w którym prowadzone będą rozmowy z zaproszonymi gośćmi – lekarzami, pacjentami tak, aby uświadamiać i angażować społeczeństwo do aktywności fizycznej i edukacji w zakresie profilaktyki. Onkobieg to projekt całoroczny, którego ideą jest solidarność z pacjentami w trakcie terapii i ich bliskimi, pomoc socjalna dla najbardziej potrzebujących oraz profilaktyka zdrowotna. Dzięki środkom finansowym zebranym od partnerów i darowiznom od biegaczy Stowarzyszenie zrefunduje dojazdy do szpitali na diagnozę i leczenie, rehabilitację oraz protezy kończyn dla pacjentów po amputacji. Na przestrzeni 14 lat Stowarzyszenie wsparło ponad 300 pacjentów i ich bliskich.

Zdajemy sobie sprawę, że najważniejszą rolę w zapobieganiu chorobie nowotworowej odgrywa profilaktyka. Nasze złe nawyki względem organizmu, a także rezygnacja z badań diagnostycznych przyczyniają się do powstawania nowotworu. Przygotowujemy raport o zdrowiu, który opublikujemy w trakcie naszej kampanii Onkobiegowej. Tą publikacją chcemy pokazać, że bardzo zależy nam na zdrowiu społeczeństwa oraz to, że każda osoba ma wpływ na swoje zdrowie – mówi Ewa Styś ze Stowarzyszenia Sarcoma.

Na tegoroczny Onkobieg, do dbania o własne zdrowie i wsparcia pacjentów onkologicznych, zapraszają wieloletni Onkobiegacze, przyjaciele – wszyscy, którzy w sposób pośredni lub bezpośredni doświadczyli choroby nowotworowej. To wszyscy Ci, którzy każdego roku, tworząc to wydarzenie, tworzą je z myślą o kimś.

Jeśli masz dobrą formę – możesz biec, jeśli mniejszą – krok spacerowy czy marsz też jest mile widziany. Uprawiasz „nordic walking"? – spędź przedpołudnie razem z Onkobiegiem. Często uczestnikami biegu są też osoby z niepełnosprawnościami poruszające się np. o kulach czy wózku, byli i obecni pacjenci, którzy zasługują na szczególny szacunek. Wszystko według myśli – „Razem po zdrowie!". ■

Mat. prasowe

Elbląska Rada
Konsultacyjna
Osób Niepełnosprawnych
ul. Hetmańska 28
82-300 Elbląg
tel. 55 232 69 35

REKRUTACJA DO PROJEKTU

„ERKON – stawiamy na potencjał osób z niepełnosprawnościami”

ZAPRASZAMY:

- Osoby bezrobotne posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności w wieku od 18-64 lat

OFERUJEMY:

12-miesięczne wsparcie dla każdego Uczestnika projektu, w tym:

- Wsparcie indywidualne świadczone przez: psychologa, doradcę zawodowego, pośrednika-asystenta, trenera pracy, specjalistę ds. aktywizacji społeczno-zawodowej OzN
- Warsztaty grupowe z doradcą zawodowym
- Kursy oraz szkolenia zawodowe
- Wsparcie w podjęciu odpowiedniej ścieżki kariery zawodowej
- Wsparcie w znalezieniu zatrudnienia
- Staże zawodowe

Głównym celem projektu jest pomoc w podjęciu zatrudnienia.

MIEJSCE:

ERKON, Hetmańska 28,

TEL. 516-264-836

mail: erkon@softel.elblag.pl

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA !

Zapraszamy osoby, które pragną uzyskać zatrudnienie i wyjść na rynek pracy oraz zdobyć nowe kwalifikacje.

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Rzeczpospolita Polska
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny