Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 6/307
2023

www.razemztoba.pl • Codziennie każdego dnia • Razem już 26 lat

Ostatni raz z orłem na piersi

Kraków gościł Ligę Narodów

więcej s. 10

OnkoRejs z przystankiem w Elblągu

więcej s. 25

Koszalińskie PSONI zaprasza do Łaz

więcej s. 33

ZAPNIJ PASY

poczuj uścisk
bezpieczeństwa

yanosik.pl
PRZYJACIEL KIEROWCY

SCREEN NETWORK

POMAGAMY I CHRONIMY
POLICJA
112

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: Mateusz Misztal
NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

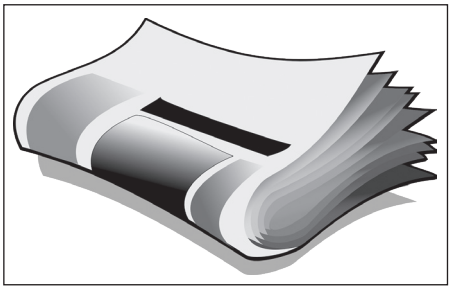
© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy. Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL). Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja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

WARTO PRZECZYTAĆ

8 Koordynatorzy onkologiczni w każdym szpitalu
9 Wolontariat koleżeński
17 Dostępność to samodzielność
31 Integracja Ty i Ja po raz 20
32 „Kino bez barier" z ważną dotacją
34 Koniec „białych fartuchów"
35 Innowacyjne leczenie chorób serca u dzieci
36 Nowa odsłona kampanii „Planuję długie życie"
37 Na zwolnieniu lekarskim pamiętaj o aktualnym adresie
38 E-recepta z ograniczeniami
39 Ping-pong przeciwko Parkinsonowi
41 Dis+Abled European Summer Games dobiegło końca
42 Przyszli mistrzowie paralimpijscy poszukiwani!

ELBLĄG
19 Uwaga na oszustów!
20 Zwycięskie projekty w Zielonym Budżecie
21 Nowy kierunek studiów na ANS
22 Diament Dobroci i Serca dla elblążan
23 Wyjątkowy projekt w elbląskim PSONI
24 W Niezapominajce zakończono Wiosenny Turniej Gier Zespołowych

W REGIONIE
26 Przełamując bariery. Radni przeszkoleni
27 Rodzinnie i tanecznie w „Reju"
28 „Dźwięki ulicy" na twoim telefonie
29 Przegląd Twórczości Osób Niepełnosprawnych w Browinie



PUBLICYSTYKA
4 Pomagać czy nie?

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW
5 Proces

SPORT
40 „Wróciliście z tarczą!"

więcej na razemztoba.pl

„Można nie pomagać, można znaleźć wiele racjonalnych argumentów dla konkretnych przypadków, aby nie pomagać. Ale to nic nie zmieni. Nadal będą głodni, chorzy, cierpiący, potrzebujący. Lepiej zgrzeszyć nadmiarem dobroci i naiwności, niż nadmiarem kalkulacji i nieufności." (o. Fabian Kaltbach OFM).

Natura ludzka już tak nas ukształtowała, że z początkiem naszego istnienia jak i ku jego zmierzchu wielu z nas potrzebuje pomocy drugiej osoby. Troska, karmienie, przewijanie, zapewnienie bezpieczeństwa czy po prostu obecność. Niewiarygodne jak ta bliskość drugiej osoby w obu tych etapach naszego życia jest ze sobą zbieżna.

Czynimy dobro także przez większość swojego życia. W domu, szkole, pracy. Na płaszczyźnie rodzinnej czy społecznej. Ostatnie lata pokazały, jak ważnym jest przeświadczenie, że w sytuacji kryzysowej możemy liczyć na drugiego człowieka. Od ponad 30 lat w chłodzie, mrozie, wietrze, deszczu i słońcu, w jedną z karnawałowych niedziel jak kraj długi i szeroki – a od kilku lat również jak siat długi i szeroki, trwa najpiękniejszy przykład tego, jak wiele można zdziałać wspólnymi siłami. Niestraszna pogoda, kryzysy czy hejt. Tego dnia ogrom społeczeństwa staje się członkami największej orkiestry świata, która gra raz do roku a efekty tego „występu" od wielu lat zmieniają naszą rzeczywistość w służbie zdrowia. Strach myśleć, jakby wyglądały nasze szpitale, ich wyposażenie i diagnostyka - choćby najmłodszych, gdyby nie wielkie wspólne dzieło każdego, kto tego jednego dnia dołącza do tej wyjątkowej orkiestry. Przywołuję tutaj Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy, nie bez przyczyny. Mam świadomość, że w przestrzeni jest wiele innych organizacji, które pomagają potrzebującym jak choćby: Polski Czerwony Krzyż, Polska Akcja Humanitarna, Caritas czy mniejsze ale bardzo prężnie działające i liczne organizacje pozarządowe funkcjonujące niemal w każdym zakątku naszego kraju. Jednakże rozmach całego przedsięwzięcia jak i jego długofalowe efekty oraz wpływ na całe społeczeństwo, bezsprzecznie karze mi palmę pierwszeństwa przekazać w kierunku WOŚP. Żadna inna akcja, poprzez swoją działalność, w tak dużym stopniu, nie wpłynęła na zmianę rzeczywistości w naszym kraju. Znajdą się tacy, co się ze mną nie zgodzą. Rozumiem. Każdy ma prawo do własnego osądu. Zachęcam też do odpowiedzenia sobie na pytanie, czy gdyby nie WOŚP, w szpitalach mielibyśmy taki sprzęt jaki mamy dziś? Patrząc na odwieczne problemy ze służbą zdrowia, mam ku temu spore wątpliwości.

Wróćmy jednak do samej idei pomagania. Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego i Uniwersytetu Yale (USA) przekonują, że pomaganie innym oraz udzielanie im wsparcia minimalizuje negatywny wpływ stresu na kondycję psychiczną człowieka. Osoby, które bezinteresownie pomagają innym odczuwają więcej pozytywnych emocji i cieszą się lepszym samopoczuciem. Często spotyka się też określenie, że warto pomagać innym, gdyż nigdy nie wiemy, czy lada chwila sami nie będziemy potrzebowali takowej pomocy a „dobro wraca". Ktoś powie: „Acha! Czyli jesteśmy egoistami – myślimy tylko o sobie!" Takie stawianie sprawy jest oczywiście dużym nadużyciem, ale w szerokim kontekście np. jak w postaci wspomnianej już WOŚP – tak, gramy na siebie i lepsze wyposażenie służby zdrowia a co za tym idzie - zdrowie i życie swoje oraz naszych najbliższych. Coś w tym złego? Jednak to w ujęciu mikro jest najwięcej dobra. W tych uczynkach, które dokonujemy na co dzień, w obrębie naszego otoczenia. Często wydawać by się mogło, że one mogą niewiele znaczyć, być drobnostką, lecz dla drugiej strony będą one czymś wyjątkowym, wsparciem, które w trudnej chwili nada barw chwili, która przybrała odcień ciemniejszy. Pomagać można na wiele sposobów i cieszy fakt, że coraz więcej jest osób, które już od najmłodszych lat wyciągają pomocną dłoń do słabszych i potrzebujących. Jak pokazują badania, pomaganie jest jednym z najwcześniej rozwijających się zachowań prospołecznych dzieci. W dalszym życiu, to już rolą rodziców i opiekunów jest by tym małym istotom zaszczepić na kolejne lata to, co najważniejsze.

To na dorosłych spoczywa też odpowiedzialność, by najmłodsi zrozumieli, że nie zawsze należy „pomagać". O ile, jak wynika z przeprowadzonych przez naukowców Uniwersytetu SWPS badań, dopiero dzieci powyżej 4,5 roku życia potrafią dokonywać nieco bardziej złożonych ocen moralnych i dostrzegać, że pomoc w złym czynie należy ocenić jako niemoralną. „Nie wiadomo dokładnie dlaczego dopiero dzieci od około 4 roku życia dokonują bardziej złożonych ocen moralnych. Pierwsza z hipotez wyjaśniających to zjawisko dotyczy norm społecznych. Druga hipoteza odnosi się do rozwoju funkcji poznawczych. Według niej dzieci od początku widzą niespójność w pomaganiu i złych intencjach. Jednak młodsze dzieci nie potrafią jeszcze zintegrować sprzecznych komunikatów podczas dokonywania osądów moralnych. Badacze zwracają też uwagę, że czasem nawet dorosłym trudno stanowczo odmówić udzielenia pomocy np. w nieetycznym działaniu, a co dopiero dzieciom".

Rozwój cywilizacyjny sprawił, że wraz z nim zmieniały się też formy wspierania potrzebujących. Dziś obok wspomnianych już wyżej akcji, prym wiodą platformy internetowe, na których osoby w trudnych sytuacjach życiowych i zdrowotnych proszą o wsparcie. Nie ma dnia, by przeglądając media społecznościowe nie natknąć się na przynajmniej jeden apel o wsparcie. Co słabsi psychicznie mogą wręcz popaść w rozpacz czytając kolejne opisy tragedii ludzkich i błagania o choćby najmniejszą formę wsparcia. Nie neguję tego, że codziennie wokół nas rozgrywa się wiele dramatów i zrozumiałe jest, że potrzebujący chwytają się każdego możliwego sposobu by ratować życie i zdrowie najbliższych – w tym przypadku przypadku prosząc obcych ludzi o pomoc i wpłacanie pieniędzy, które mogą uratować czyjeś życie lub zdrowie. Tematem na zupełnie inny tekst jest, fakt, że wiele z tych zbiórek funduszy jest tylko dawaniem (często niepotrzebnej, złudnej) nadziei najbliż-

szym. Czy etycznym jest dawanie nadziei zrozpaczonym rodzicom chorego dziecka, że pomóc mu może (ale nie musi) cudowne leczenie, gdzieś w świecie ale pod warunkiem uzbierania wielu milionów. Kto z nas z rodziców nie poruszyłby ziemi i nieba by takie fundusze zdobyć, by tylko ukoić ból, cierpienie i chorobę swojemu dziecku?

Wsparcie finansowe na leczenie najbliższych, to najczęstsze z próśb. I chwałą technologii i czasom za to, że jest taka możliwość szukania ratunku w ciężkiej sytuacji. Ci, co mają szczęście – niestety i tutaj jest ono potrzebne, i ich historia jest odpowiednio „wypromowana" to mogą cieszyć się szansą na 100 proc. potrzebnej kwoty a nawet więcej. Historia pokazała już, że nie ma tutaj limitu. Społeczeństwo i zorganizowane społeczności już kilkukrotnie pokazało, że nie ma dla nich rzeczy niemożliwych jeśli chodzi o wysokość kwoty, którą trzeba zebrać. Niestety nie każdemu jesteśmy w stanie pomóc i wiele razy musimy bić się z bólem serca komu pomóc i dlaczego akurat tej konkretniej osobie udało się osiągnąć cel a wiele innych próśb takiej szansy nie ma.

I nóż się w kieszeni otwiera, kiedy widzi się te wszystkie błagania o pomoc a tu trafia się na „kwiatki" pokroju „zbieram na mandat", „zbieram na laptopa", „zbieram na wyprawę dookoła świata" czy inne tam zachcianki. Z jeszcze większym oburzeniem spoglądam na „prośby" które wypływają od osób, które przecież do biednych nie należą. „Po co pracować, po co się przemęczać i czekać? „Co dawać ze swoich", „Ludzie/Fani dadzą" - zdają się myśleć chyba niektórzy.

Niestety takie przypadki, jak również coraz częstsze oszustwa „na chorobę dziecka" zaczynają zniechęcać do tej formy wsparcia a przez to, ktoś, kto faktycznie tej pomocy potrzebuje, może bezpowrotnie utracić szansę na tę pomoc.

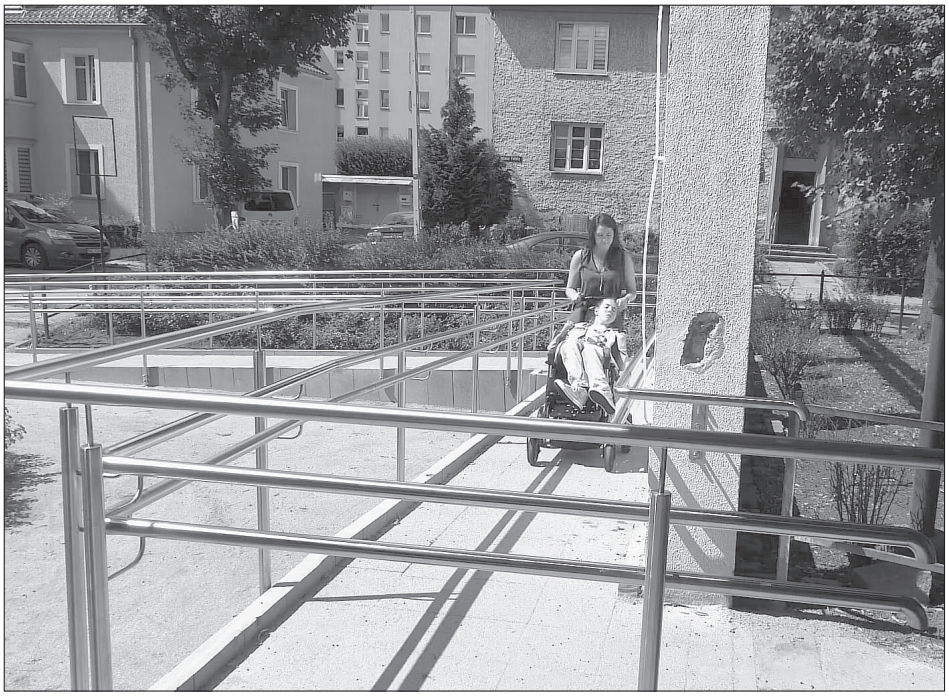
Pomagajmy zatem jeśli możemy, róbmy to jednak z głową a wszystkim tym, którzy węszą łatwy zarobek lub podążają na skróty zsyłajmy w niebyt zarówno społeczny jak i ekonomiczny poprzez przelew wielkości okrągłego zera okraszonego stosownym komentarzem, że „Bozia rączki przecież dała".

Rafał Sutek

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.

Proces

Nasz dział ma tytuł „Z perspektywy rodziców" i tym razem ta perspektywa jest niezwykle istotna, żeby nie powiedzieć – kluczowa.



Fot. Damian Nowacki

Ale od początku.

Jest – w parku blisko naszego domu, wysokie schody zastąpił podjazd – zjazd – czy jakkolwiek go nazwać.

Jest.

Dumnie ciągnie się wzdłuż muru, zakręca dwa razy, by łagodnym (przewidzianym przepisowo) spadkiem, dosięgnąć alejki.

I pojawiają się komentarze, że super, że potrzebny, że w końcu. Co to jednak znaczy „w końcu"...?

Julka ma skończone 18 i, jak wiadomo, z wózka inwalidzkiego korzysta od urodzenia. Kółek po rzeczonym parku narobiłyśmy przez te lata miliardy, bo park obok domu, kiedy spacery tak usypiająco działają na dziecko – bezcenne. Co roku Julka była większa, wózek też „rósł", my robiliśmy kolejne kółka, nie zmieniało się jedno – ani z jednej, ani z drugiej strony wejść do parku się nie dawało. Nie bez przeszkód w każdym razie.

Bo nie było zjazdów dla wózków.

I tak sobie z Julką po tych jednokierunkowych ulicach chodziłyśmy, po trawie i pod prąd. Bo inaczej nie można było wejść do niektórych części parku. Po prostu. Narzekaliśmy przy tym, a jakże! Ciągle. Ale nic z tym nie robiliśmy. Przez lata. Przez prawie 20 lat przyjmowałam tę sytuację za jedyną możliwą, normalną można powiedzieć.

Kiedy zaczęło nam to przeszkadzać? Kiedy irytować? Przechodząc po raz który pomyśleliśmy: „dosyć, tak nie można, trzeba coś z tym zrobić"

Może to był ten czas, kiedy jak Julka zaczęła być tak duża, że nie dało się już wziąć wózka z nią pod pachę i wejść po schodach... Może jak, będąc w innych krajach, nawet innych polskich miastach, zobaczyliśmy, że tak być nie musi. Że może być wygodnie. A może przyszło

w tym momencie życia, w którym zaczyna się kwestionować to, co do tej pory brało się za pewnik.

A może to kombinacja tego wszystkiego. Kilkanaście lat to jednak sporo czasu na przemyślenia.

Dlatego to „w końcu", biorąc pod uwagę fakt, że Julka jest już dorosła, to wcale nie tak szybko. Nie czuję się „bohaterem w swoim parku".

A wcześniej? Park ma przecież lat nieco więcej niż 20, co prawda to nie była moja dzielnica w dzieciństwie, ale umówmy się, Elbląg to nie Los Angeles, tutaj wszędzie można w 15 minut dojechać.

Nie widziałam problemu. Bo mnie nie dotyczył.

I tu wkracza rola tej naszej perspektywy. To dokładnie książkowa sytuacja, w której punkt widzenia zależy od punktu siedzenia. Spytana – skąd pomysł na podjazd, miałam jedną odpowiedź – ze względu na Julkę i na to, że było nam niewygodnie poruszać się po parku. A konkretniej stało się z czasem na tyle niewygodnie, że postanowiliśmy coś z tym zrobić. Cała historia. Gdyby Julka była zdrowa, a my śmigalibyśmy po schodach to prawdopodobnie podjazdu by do dziś nie było, ani jednego, ani drugiego. Może za jakiś czas ktoś inny by się zirytował i poczuł to co my, przecież nie jesteśmy jedyną rodziną z osobą na wózku w okolicy. Ale dziś by go nie było, bo póki co nie zauważyłam zainteresowania tym tematem z innej strony.

Dziś mogę się publicznie dziwić, że ktoś może nie widział potrzeby, że nie przeszkadzały mu schody. Ale mi też nie przeszkadzały. Wszak wiadomo, że potrzeba matką wynalazków.

I ok, teraz wszyscy dziękują i się cieszą, mówią, że potrzebny, zresztą nie muszą, bo widać jak z niego korzystają. Są i krytycy, zawodowi malkontenci, ale szczerze zastanawiam się jaki można mieć argument przeciw?! Przy największym nawet obiektywizmie, nie bardzo potrafię sobie wyobrazić, komu ów kawałek drogi mógłby przeszkadzać. Już to słyszę: „ Podjazdów się zachciało! 100 lat schody były, a teraz nagle przeszkadzają?! Że nie da się zjechać? jak się nie da! Ale się w głowach ludziom przewraca z tego dobrobytu..."

Jak już się więc w tej, przeładowanej dobrobytem głowie, urodził pomysł, można było się spodziewać, że od tej pory będzie z górki.

Nie było.

Najpierw słyszeliśmy, że się nie da. Bo park zabytkowy, bo nie ma miejsca i podjazd będzie za duży. Damian zrobił wstępny projekt i pokazał, że się da, bez zbytniej ingerencji w sam park. Z gustem i funkcjonalnie.

I się dało.

Pozostało najważniejsze – zdobyć środki. Bo wiadomo, że na tym się wszystko kończy i zaczyna.

Ostatecznie podjazd, który obecnie ułatwia życie nie tylko nam, ale też wszelkim „kołowcom parkowym", został sfinansowany z budżetu obywatelskiego, po uzyskaniu odpowiedniej liczby głosów w edycji z zeszłego roku.

Złożony w 2021 r. nie uzyskał odpowiedniego poparcia. Kiedy w 2022 r. złożyła go Karolina Śluz, zabraliśmy się za sprawę drużynowo, głównie pracując przy pozyskiwaniu głosów.

To nie był łatwy proces.

Ale dodał nam skrzydeł. Dziękuję mojemu kochanemu mężowi za motywację, wiarę we mnie, wsparcie mentalne, techniczne i graficzne od samego początku.

Karolinie Śluz i Karolowi Bidzińskiemu za konsekwencję, wsparcie merytoryczne, zbieranie głosów i wzajemne motywowanie się do działania przez cały czas głosowania. Ja nie jestem w tym najlepsza. Dziękuję też za wsparcie przyjaciół i rodziny, bo choć brzmi to jak przerost formy nad treścią i jakbym dziękowała na gali rozdania Oskarów co najmniej, to jednak aż tyle jest potrzebne, bo bez tego wsparcia pomysł, jakkolwiek nie byłby dobry, czasem utyka w powijakach i znika.

Życzę każdemu takiej motywacji. ■

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PRZECZYTAJ WIĘCEJ TEKSTÓW ILONY I DAMIANA NOWACKICH

Strzeżmy się

Każde dłużej istniejące miasto, jak wszystkie używane rzeczy, musi być co jakiś czas odnawiane. Niszczą się elewacje, starzeje się infrastruktura, nowe czasy rodzą nowe problemy i oczekiwania. Sprostać tym potrzebom ma rewitalizacja, od dawna praktykowana w państwach zachodnich, w Polsce od czasu wejścia do Unii Europejskiej. Unia dała nam dobry przykład, a do tego dołożyła potrzebne środki finansowe, bez których na tak kosztowne działania nie moglibyśmy sobie pozwolić.

TERESA BOCHEŃSKA

Słowo „rewitalizacja" od łacińskiego „re" + „vita" znaczy dosłownie „ożywienie".

Pojęcie to w odniesieniu do miasta zostało rozbudowane, obejmując różne obszary jego funkcjonowania. I tak mamy rewitalizację gospodarczą – polegającą na wprowadzeniu rozwiązań pobudzających działalność gospodarczą mieszkańców miasta, rewitalizację społeczną – mającą na celu szeroko rozumianą poprawę warunków życia mieszkańców, w tym zmniejszenie bezrobocia, ograniczenia zjawisk patologicznych, zwalczanie przestępczości, rozwój edukacji, aktywizację społeczeństwa obywatelskiego, rewitalizację przestrzenno-funkcjonalną – np. nowe elementy infrastruktury, rozwój transportu miejskiego, tworzenie nowej przestrzeni publicznej i uczynienie przestrzeni przyjaznej dla osób niepełnosprawnych, rewitalizację techniczną – tu naprawa budynków (m.in. ich elewacji), poprawa standardu mieszkań komunalnych, działania na rzecz energooszczędności (np. termomodernizacja) oraz dostosowanie budynków do potrzeb osób niepełnosprawnych i wreszcie rewitalizację

groźnych miejskich wysp ciepła

Fot. Teresa Bocheńska

środowiskową – przy której chciałabym się zatrzymać.

Celem jest tu poprawa stanu środowiska. Do niedawna w rewitalizacji środowiskowej chodziło o uporządkowanie i posprzątanie miasta, likwidację szkodliwych odpadów i zapobieganie ich pojawianiu się, promocję segregacji śmieci, itp. Dzisiaj na plan pierwszy wysuwa się potrzeba stworzenia jak najlepszych warunków klimatycznych, zwłaszcza obniżenie temperatury. Najbardziej dokuczliwym problemem dużych miast stają się tzw. „wyspy ciepła". Są miejsca, gdzie temperatura w czasie upałów jest nawet o 10 stopni wyższa, niż na terenie niezabudowanym. W Hiszpanii co roku umiera w miastach z powodu przegrzania kilkadziesiąt osób. Wyspa ciepła, jak wykazały obserwacje, jest tym większa, im mniej jest zieleni i wody i im większa jest gęstość zabudowy. Toteż przerażenie budzą gęsto stojące obok siebie wysokie bloki mieszkalne w nowo budowanych osiedlach, otoczone ulicami. To przyszłe potencjalne wyspy ciepła.

Samorządy dużych miast dostrzegły ten problem i zaczynają mu przeciwdziałać, wykorzystując programy rewitalizacji. Często jest to dosłowne „ożywienie" poprzez zamianę zabetonowanych powierzchni na zieleń, sadzenie drzew i krzewów przy ulicach. Przykładem może tu być Barcelona, gdzie z niektórych ulic wycofuje się całkowicie ruch samochodowy, sadząc zieleń i pozostawiając je pieszym i rowerzystom. Z kolei Wiedeń stworzył projekt sieci „chłodnych ulic" – czyli nasadzeń ok. 100 drzew wzdłuż danej ulicy, w miejscach wskazanych przez klimatologów. Zdaniem klimatologów drzewa są najlepszym rozwiązaniem na redukcję skoków temperatury, gdyż lepiej zacieniają powierzchnię i wpływają na mieszanie się powietrza w atmosferze. W Polsce mamy również przykłady zazieleniania ulic – to dzieje się np. w Łodzi, a na szczególną uwagę zasługuje zrealizowana inicjatywa mieszkańców Krakowa, gdzie w ramach budżetu obywatelskiego jeden z parkingów w śródmieściu zamieniono na park im. Wisławy Szymborskiej i to z elementami nawiązującymi do historii tego miejsca. Na miejscu parkingu powstał niewielki sad z drzewami owocowymi jako nawiązanie do sadów karmelitów, które kiedyś znajdowały się w tym miejscu. Na pamiątkę placu apelowego dawnych austriackich koszar powstała półokrągła kwietna łąka. Jest też opadający kaskadowo strumyk z nasadzoną roślinnością wodną oraz część leśna. Pomyślano też o podlewaniu posadzonej roślinności – będzie do tego służyła woda deszczowa zbierana z dachu pobliskiej biblioteki. Walka z wyspami ciepła to nie tylko zielone powierzchnie i drzewa, to także zielone ściany i dachy. Z zielonych dachów słynie Paryż. Mieszkanie pod zielonym dachem może obyć się bez klimatyzacji. Zieleń pokrywająca ścianę również przyczynia się do zmniejszenia efektu wyspy ciepła obniżając temperaturę budynku, oczyszcza też powietrze z zanieczyszczeń i pyłów i do tego przyczynia się do zwiększenia bioróżnorodności. Są już wyspecjalizowane firmy, które tworzą takie bardzo efektowne ściany z wielu gatunków roślin.

Problemem pogarszającego się klimatu miast zajęła się też Unia Europejska. Zostało wydane rozporządzenie Parlamentu i Rady UE w sprawie odtwarzania przyrody, gdzie jeden z artykułów zobowiązuje państwa członkowskie do tego, aby w miastach, miasteczkach i na przedmieściach do 2030 r. nie doszło do utraty netto terenów zielonych, włącznie z zapewnieniem odpowiedniego pokrycia koronami drzew.

Temperatura globalna rośnie, wraz z tym rośnie zagrożenie dla zdrowia i życia ludzi, zwłaszcza mieszkańców miast. Powinny się tym zająć samorządy miejskie, przy czym dobrą okazją są tu programy rewitalizacji, ale i sami mieszkańcy mogą wiele zdziałać, choćby sadząc drzewa przy swoich domach, czy pokrywając pospolitym bluszczem ich elewacje. Warto już teraz o tym pomyśleć. ■

Koordynatorzy onkologiczni w każdym szpitalu

Fot. pexels.com

To może być ogromna pomoc dla pacjentów chorych na nowotwory. W życie weszły właśnie przepisy, które zobowiązują szpitale do zatrudnienia koordynatorów onkologicznych. Ma być łatwiej uzyskać pomoc, umówić się do lekarza, na badanie i zaplanować leczenie. We wszystkim pomoże koordynator, który niekoniecznie będzie lekarzem. Jak to może zadziałać w praktyce?

Nowe przepisy dotyczące opieki onkologicznej weszły w życie już w kwietniu. Powołanie koordynatorów to ich kolejny element. Od maja wszystkie szpitale, które działają w ramach Krajowej Sieci Onkologicznej, mają obowiązek zatrudnienia koordynatora. Czym się będą zajmować? – Ich rolą jest prowadzenie „za rękę" pacjenta przez cały proces leczenia – wyjaśnia minister zdrowia Adam Niedzielski. Takie osoby już pracują m.in. we Wrocławiu. Tam koordynatorów tylko w jednym szpitalu jest aż 27. Teraz pojawili się także w Łodzi, m.in. w szpitalu Kopernika.

Co ważne, koordynatorzy wcale nie muszą być lekarzami. Mogą nimi zostać pracownicy administracji szpitala, ale także byli pacjenci, którzy są już wyleczeni. Zadaniem koordynatora nie będzie bowiem leczenie, ale sprawne przeprowadzenie pacjenta przez cały proces. To z nim właśnie chory będzie miał stały kontakt i będzie mógł do niego zadzwonić. To koordynator umówi nas na zabieg, czy badanie. Umówi nas także na konsultacje z innym lekarzem niż onkolog, jeśli będzie to potrzebne. W sumie w całej Polsce ma działać 700 koordynatorów onkologicznych. ■

UM Łódź

Szkolenie z iPFRON+

Fot. pixabay.com

PFRON informuje, że zakończyły się szkolenia z obsługi nowego systemu wprowadzanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Wciąż pozostaje możliwość skorzystania ze szkoleń e-learningowych.

Szkolenia rozpoczęły się 24 października 2022 roku i trwały do maja 2023 roku włącznie. Szkolenia przeprowadzane były stacjonarnie w Białymstoku, Gdańsku, Katowicach, Kołobrzegu, Poznaniu i Warszawie oraz online przez aplikację Microsoft Teams. W 100 szkoleniach, w tym 40 przeprowadzonych w trybie stacjonarnym i 60 online, wzięło udział 2112 osób.

Wśród uczestników znaleźli się przedstawiciele organizacji działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami, ON i ich opiekunowie oraz pracownicy Funduszu.

– Udział w szkoleniach stanowił doskonałą okazję do poznania nowego systemu oraz przekazania uwag i sugestii na temat zastosowanych rozwiązań. PFRON oferuje wiele różnorodnych form wsparcia. Budowa uniwersalnego narzędzia do obsługi zróżnicowanych zadań, który jednocześnie zachowa przejrzystość i łatwość obsługi, stanowiła duże wyzwanie. Tym bardziej cieszy mnie, iż nasza propozycja spotkała się z pozytywnym odbiorem uczestników szkoleń, a zgłaszane uwagi dotyczyły głównie drobnych usprawnień. Spotkania z użytkownikami w trakcie szkoleń wykazały, że system iPFRON+ ułatwi uzyskiwanie środków PFRON. Wierzę, iż system stanie się jednym z kamieni milowych na drodze do stworzenia nowoczesnej i przyjaznej ludziom administracji publicznej – mówi Daniel Cymbaluk, koordynator projektu.

Szkolenia realizowane były w ramach projektu „Uniwersalna platforma do projektowania i realizacji programów wsparcia ON wraz ze zintegrowanym modułem analitycznym – System iPFRON+" w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa 2014-2020, Oś Priorytetowa 2 „E-administracja i otwarty rząd", Działanie 2.1 „Wysoka dostępność i jakość e-usług publicznych".

Każdy, kto chciałby nauczyć się obsługi systemu iPFRON+, a nie wziął udziału w szkoleniu, ma możliwość skorzystania ze szkoleń e-learningowych. Dostępne są w kodzie QR zamieszczonym poniżej.

Do dyspozycji są też filmy instruktażowe zamieszczone na kanale YouTube. ■

PFRON

Wolontariat koleżeński

W ramach projektu wolontariusze dobierani są w pary z osobami w spektrum autyzmu, nawiązują koleżeńską relację, a później przez kilka miesięcy regularnie spotykają się i wspólnie spędzają wolny czas.

Sama idea takiego wsparcia powstała ponad 100 lat temu w Stanach Zjednoczonych i została szybko zaadaptowana przez organizacje opiekujące się osobami z autyzmem. Specjaliści od początku podkreślali wagę budowania nieformalnych, koleżeńskich relacji w procesie socjalizacji osób będących w spektrum autyzmu. W Polsce inicjatywa jest z powodzeniem realizowana od 2012 roku.

Wolontariuszem może zostać każdy, kto ukończył 14 lat i dysponuje kilkoma wolnymi godzinami w miesiącu. Osoby, które dostaną się do programu, przejdą najpierw szkolenie, podczas którego więcej dowiedzą się o funkcjonowaniu osób w spektrum autyzmu. Później zostaną dobrani w pary z uczestnikami projektu. Doświadczeni psychologowie wezmą pod uwagę zainteresowania, wiek i płeć uczestników i na podstawie indywidualnych rozmów połączą ze sobą osoby, które mają szansę zbudować prawdziwie przyjacielską relację.

Wolontariusze i osoby w spektrum będą się regularnie widywać przez 7-8 miesięcy. Spotkania mają mieć charakter towarzyski – mogą to być wyjścia do kina, teatru, parku, muzeum, czy restauracji. Wszystko zależy od pomysłowości i wyobraźni uczestników. Odwiedzą też miejskie instytucje. Dzięki takim spotkaniom osoby z autyzmem lub zespołem Aspergera poznają nowych ludzi, z którymi będą mogły porozmawiać i ciekawie spędzić czas. Poczują się też pewniej w kontaktach z osobami spoza swojego codziennego otoczenia.

Nad pozytywnymi relacjami uczestników przez cały czas czuwają psychologowie. Oni też służą radą w sytuacjach nieoczywistych i trudnych. Finał programu nie musi jednak oznaczać końca relacji. Wielu uczestników tworzy przyjaźnie na całe życie.

Łódzkim koordynatorem projektu jest Centrum Diagnozy i Terapii Autyzmu Navicula.

Żeby zostać wolontariuszem lub uczestnikiem programu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy na stronie wolontariatkoleżeński.pl. ■

UM Łódź

Uwaga na SMS-y od oszustów

Zakład Ubezpieczeń Społecznych ostrzega przed fałszywymi wiadomościami SMS rozsyłanymi przez oszustów. Nie należy klikać w podejrzane linki, ani pobierać załączników niewiadomego pochodzenia.

– Ostrzegamy przed fałszywymi wiadomościami rozsyłanymi przez oszustów w celu wyłudzenia danych. Nie należy klikać w podejrzane linki zarówno mailowe, jak i w wiadomościach SMS ani pobierać załączników niewiadomego pochodzenia – mówi Iwona Kowalska-Matis, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku.

Rzeczniczka zapewnia, że wiadomości SMS o odebraniu nieodebranego świadczenia ZUS, z prośbą o jak najszybsze jego otrzymanie i konieczności przejścia do linku, nie są wysyłane przez ZUS.

– Nie wysyłamy do nikogo wiadomości z linkami, w które należy wejść, nie prosimy też o podawanie danych wrażliwych niezabezpieczonymi kanałami komunikacji – mówi Kowalska-Matis.

Zalecamy zachowanie szczególnej ostrożności w przypadku otrzymania wiadomości o podejrzanej treści, zwłaszcza informacji zawierających linki – dodaje. ■

ZUS

Wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami

Fot. Nataliya Vaitkevich / pexels.com

Ruszyła kolejna edycja programu wspierającego osoby z niepełnosprawnościami. Asystenci pomogą im w codziennych czynnościach, takich jak zrobienie zakupów czy załatwienie urzędowej sprawy. Wsparcie jest bezpłatne – by je zamówić, wystarczy zadzwonić do biura Poznań Kontakt.

Usługi asystenta to oferta dla tych mieszkanek i mieszkańców Poznania, którzy mają ważne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym lub znacznym, rozliczają PIT na rzecz stolicy Wielkopolski lub są rodzicami dziecka z orzeczeniem o niepełnosprawności i potrzebującego wsparcia.

Asystent może pomagać w przemieszczaniu się po Poznaniu i okolicach, a także w zrobieniu zakupów. Pomoże również w codziennych czynnościach, ułatwi uczestnictwo w rehabilitacji, treningach sportowych czy w imprezach kulturalnych. Zapewni wsparcie przy załatwieniu sprawy urzędowej lub napisaniu pisma, a także przy prowadzeniu gospodarstwa domowego.

Ważne: asystenci nie świadczą usług opiekuńczych. Mogą pracować codziennie, również w weekendy i święta.

Aby zamówić bezpłatne wsparcie, wystarczy zadzwonić do biura Poznań Kontakt pod numerem telefonu: 61 646 33 44 (tel. czynny w dni robocze od 7:30 do 20:00) lub skontaktować się za pośrednictwem MOPR.

Zadanie jest finansowane ze środków Funduszu Solidarnościowego w ramach programu „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej – edycja 2023" oraz z budżetu Miasta Poznania. ■

UM Poznań

Skuteczna Anglia, niezawodni kibice i ostatnie mecze Przemysława Świercza

Między 16 a 18 czerwca odbył się turniej Ligi Narodów w ampfutbolu. W tym roku gospodarzem był Kraków. W ciągu trzydniowej rywalizacji Biało-Czerwoni zagrali z Hiszpanią, Anglią i Turcją. Turniej Ligi Narodów Dywizji A był jednocześnie imprezą towarzyszącą III Igrzysk Europejskich Kraków-Małopolska 2023.

MATEUSZ MISZTAL

– Jestem szczęśliwa, że mogę być dziś tu w czasie otwarcia Ligi Narodów, która jest realizowana przez AMP Futbol Polska. Emocje przed nami, mecz Polska – Hiszpania. Moje serce bije mocno dla Hiszpanii i jeszcze mocniej dla Polski – mówiła podczas ceremonii otwarcia turnieju Paulina Malinowska-Kowalczyk, doradca Prezydenta RP. – Niech wygra dziś lepszy, a futbol niech się rozwija. Życzę reprezentacji Polski kolejnego podium mistrzostw Europy, a w przyszłości także podium mistrzostw świata – dodała.

– Myślę, że wszyscy już się dobrze znamy, bo to kolejna impreza na stadionie Prądniczanki z udziałem reprezentacji Europy w amp futbolu. Nie wiem czy wszyscy mamy tego świadomość – ale chyba już tak – że stadion Prądniczanki jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych w Europie krakowskich stadionów – mówił z kolei Janusz Kozioł, pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. rozwoju kultury fizycznej, wiceprezes spółki Igrzyska Europejskie 2023.

– Cieszymy się, że możemy znowu grać w Krakowie, jest tutaj super atmosfera i muszę powiedzieć, że jeśli tylko Kraków chce zrobić jakąś ampfutbolową imprezę, to nie mamy problemu z tym, żeby zostać wybranym. Kibice chętnie tutaj wracają. Dziękuję wszystkim, którzy pomagają nam organizować ten turniej i muszę powiedzieć, że to, że zostaliśmy zaproszeni jako impreza towarzysząca Igrzysk (Europejskich – przyp. red.) jest dla nas bardzo ważne – zaznaczył Mateusz Widłak, prezes AMP Futbol Polska. – Życzę wszystkim dobrej zabawy, życzę drużynom powodzenia i niech wygra najlepszy – dodał.

Fot. Mateusz Misztal

Na początek Hiszpania

Po ceremonii otwarcia na boisko weszli ampfutboliści z Polski i Hiszpanii. Biało-Czerwoni z każdą kolejną minutą zyskiwali przewagę i dokumentowali ją zdobywanymi golami. Już w 9 minucie piłkę w siatce umieścił Kamil Grygiel. 13 minut później bardzo ładnego gola zdobył zdobywca nagrody FIFA za gola sezonu – Marcin Oleksy.

W drugiej części meczu Polacy kontrolowali przebieg spotkania. Dowodem tego były kolejne gole. Autorem obu trafień w drugiej połowie był Bartosz Łastowski.

– Myślę, że wynik nie do końca mówi wszystko, bo jest kilka elementów nad którymi musimy jeszcze popracować, szczególnie w rozegraniu piłki w ataku pozycyjnym. Jest nowy system gry, jest nowy sztab szkoleniowy, jest nowy pomysł na naszą grę. Musimy się tego nauczyć, myślę że będziemy grali coraz lepiej – mówił nam po meczu bramkarz reprezentacji Polski Igor Woźniak. – Jesteśmy zadowoleni z tego rezultatu, wygraliśmy 4-0, aczkolwiek jest świadomość tego, że mogliśmy wygrać trochę wyżej – dodał.

Mecz z Hiszpanią był debiutem reprezentacji przed Polską publicznością z nowym szkoleniowcem. Wcześniej podopieczni Dmytro Kameko zagrali dwa mecze kontrolne we Włoszech.

– Z nowym trenerem współpracuje się bardzo dobrze. Jest otwarty na nasze pomysły. Przekazuje nam też swoją wiedzę z futsalu. Ma swój pomysł, ma pomysł na to jak ma wyglądać nasza gra, no i na razie się tego trzymamy – póki co, to wychodzi, trzy mecze i trzy wygrane, więc jest ok – mówił Woźniak.

Pierwszego dnia Ligi Narodów w koszulce reprezentacji Polski zadebiutował Gabriel Stańkowski.

– Gabryś jest bardzo młodym uta-

lentowanym zawodnikiem. 19-letni bramkarz wskakuje do bramki podczas Ligi Narodów, debiutuje i broni strzał, więc myślę, że dla niego debiut marzenie. Na pewno ma dobre warunki fizyczne, dobrze gra nogami. Myślę, że takimi jego bardzo dobrymi aspektami są też rzuty karne, bo gdy ćwiczą je nasi zawodnicy podczas treningów, to bardzo trudno jest jemu strzelić. Gabryś to wielki talent polskiego ampfutbolu jeżeli chodzi o bramkę i mam nadzieję, że nadal będzie się rozwijać – wskazuje Igor Woźniak.

Anglia postawiła trudne warunki

W sobotę odbyły się dwa kolejne mecze EAFF Ligi Narodów. Podopieczni Dmytro Kameko zagrali z Anglią, która pierwszego dnia turnieju dość nieoczekiwanie pokonała Turcję. W sobotę piłkarze z Wysp Brytyjskich ponownie zaprezentowali solidny futbol i postawili trudne warunki gry.

Mecz stał na wysokim poziomie. Dobrze rozpoczęli go Biało-Czerwoni, bo już w piątej minucie meczu Krystian Kapłon zdobył gola dającego prowadzenie. Gdy wydawało się, że drugi gol jest tylko kwestią czasu, goście skrzętnie wykorzystali błąd naszych reprezentantów i doprowadzili do wyrównania.

W drugiej części gry sytuacje strzeleckie kreowali i jedni i drudzy. To jednak Anglicy byli bardziej skuteczni i zdobyli gola – jak się później okazało – dającego zwycięstwo. W ostatnich minutach meczu gospodarze, niesieni dopingiem krakowskiej publiczności, próbowali zdobyć choćby gola dającego remis, ale ta sztuka jednak się nie udała.

– Byliśmy przygotowani na to, że Anglia będzie świetnie grała w defensywie, bo w zasadzie cały poprzedni sezon bazowali na defensywie. Wiedzieliśmy, że ten mecz będzie ciężki. Popełniliśmy kilka głupich błędów, które pozwoliły strzelić Anglikom dwie bramki. Zabrakło nam skuteczności, ale przede wszystkim cierpliwości, bo zaczęliśmy „pchać" w tych momentach, w których nie powinniśmy „pchać". A tam, gdzie powinniśmy byli „pchać", nie zawsze „pchaliśmy" tę piłkę. Prowadząc, powinniśmy grać bardzo cierpliwie, zagraliśmy nie tak jak powinniśmy – mówił nam tuż po meczu strzelec gola Krystian Kapłon. – Trener mówił nam w przerwie, żebyśmy grali spokojniej, żebyśmy nie pchali tej piłki, żebyśmy grali cierpliwie.

Ta ostatnia niedziela

Niedziela była trzecim i ostatnim dniem rozgrywanej w Krakowie Ligi Narodów. W pierwszym meczu dnia Anglia zmierzyła się z Hiszpanią. Ci pierwsi zakończyli turniej z kompletem zwycięstw. W drugim meczu Polska zagrała z Turcją i było to widowisko godne ostatniego meczu turnieju.

Mecz znakomicie zaczęli goście, którzy już w 5 minucie prowadzili 2-0. Podopieczni Dmytro Kameko popełniali wiele błędów, a rywale byli niesamowicie nakręceni i głodni kolejnych goli.

W 8 minucie spotkania trener Biało-Czerwonych poprosił o czas. Poskutkowało, bo już dwie minuty później piłkę w siatce umieścił Przemysław Świercz, dla którego był to ostatni gol w koszulce z orłem na piersi. Po tym golu w dobry rezultat uwierzyli nie tylko piłkarze, ale i licznie zgromadzona publiczność. Doping niósł Polaków i ci z każdą kolejną akcją byli coraz bliżej wyrównania. W doliczonym czasie pierwszej połowy tej sztuki dokonał Jakub Korzuch.

Druga połowa to mecz walki. Walki nie zawsze zgodnej z przepisami, bo arbiter kilkukrotnie zmuszony był do sięgania do kieszeni po kartkę. Ostatecznie szalę zwycięstwa na swoją stronę w końcówce przechylili Turcy. Było to jednak spotkanie stojące na wysokim poziomie z obu stron. Docenili to też po ostatnim gwizdku kibice głośnym – dziękujemy.

– Myślę, że takim naszym głównym celem są przyszłoroczne mistrzostwa Europy. Jesteśmy na samym początku budowania nowego zespołu, nowego systemu gry. Ja widzę dużo dobrego. Graliśmy u siebie, w Krakowie, przed fantastyczną publicznością, więc wielka szkoda, że zajęliśmy dopiero trzecie miejsce. Nie jest to sukces, ale utrzymujemy się w tej Dywizji A, jesteśmy w pierwszym koszyku przed losowaniem grup mistrzostw Europy – mówi Mateusz Widłak, prezes AMP Futbol Polska. – Wszystkie trzy mecze dają dużo optymizmu i przy takiej pracy jak do tej pory, myślę że zaowocuje to na mistrzostwach Europy – dodaje.

16 czerwca w Warszawie reprezentacyjną karierę zakończył Jakub Błaszczykowski. 18 czerwca swoją przygodę z ampfutbolem zakończył z kolei Przemysław Świercz.

– Niesamowicie się to złożyło, do tego jeszcze panowie się znają. Odezwałem się do Kuby z taką prośbą czy nie nagrałby takich podziękowań, powiedziałem o co chodzi, a on sam powiedział, „tak, wiem, że teraz macie turniej, że Przemek kończy karierę tak jak ja, niech przyjeżdża do mnie, pogadamy, spotkamy się". I na tym spotkaniu Kuba powiedział, że będzie w niedzielę, co mnie zaskoczyło. Dziś rano zadzwonił, że rodzina mu zrobiła niespodziankę, taka rodzinna impreza. Bardzo przepraszał, że nie może przyjechać – mówił tuż po zakończeniu turnieju Widłak. – Zdradzę tutaj, że namawialiśmy Przemka wraz z trenerem, by do przyszłorocznego EURO został.

Niedziela była dniem z najwyższą frekwencją na trybunach. Licznie zgromadzeni kibice stworzyli znakomitą atmosferę.

– W skali od 1 do 10 kibice zasłużyli dziś na 10. Szczerze mówiąc baliśmy się, że po tym wczorajszym nieudanym meczu, gdy było już wiadomo, że dziś nie będziemy grać o zwycięstwo w turnieju, może być problem, jednak tak nie było i niosła nas ta publika – wskazuje Widłak. – Super się tu wraca, myślę że fajny stadion dla nas, ale też fajne miasto, bo tu zawsze jest najgłośniej – dodaje. ■

Liga Narodów – Dywizja A – końcowa kolejność:

1. Anglia
2. Turcja
3. Polska
4. Hiszpania

„Po wypadku pojawiła się radość, że żyję,

Jadąc przez Norwegię z grupą motocyklistów zderzył się z nadjeżdżającym z naprzeciwka kamperem. Lekarze uratowali mu życie, jednak nie udało się uratować nogi. – Mam to swoje życie na jednej nodze i chcę być z tym życiem szczęśliwy – mówi ampfutbolista Przemysław Świercz.

MATEUSZ MISZTAL

Między 16 a 18 czerwca na stadionie Prądniczanki Kraków odbył się turniej Ligi Narodów Dywizji A. Biało-Czerwoni zajęli trzecie miejsce, a dla Przemysława Świercza był to ostatni występ w narodowych barwach. O wypadku, reprezentacji, sukcesach i porażkach, opasce kapitana i juniorach, którzy są przyszłością ampfutbolu w Polsce, w rozmowie z Przemysławem Świerczem, byłym już reprezentantem Polski w piłce nożnej dla osób po amputacjach.

Fot. Mateusz Misztal

Mateusz Misztal: Które z żyć, to przed czy to po wypadku, było lub jest bardziej pełne? W którym z tych etapów mogłeś pomyśleć sobie „żyję pełnią życia”?

Przemysław Świercz: Trochę może zaprzeczę. To cały czas jest jedno i to samo życie. To, że był wypadek, to nie znaczy, że jedno życie się skończyło, a drugie się zaczęło. Cały czas jest to moje czterdziestotrzyletnie stąpanie po tej Boskiej ziemi. Pewnie w jakimś stopniu życie na dwóch nogach było inne, natomiast ja nie chcę tego oddzielać, bo to wszystko, co się wydarzyło, zarówno do wypadku jak i po wypadku, buduje mnie jako człowieka, buduje mnie jako Przemka, którym jestem dziś. Wypadek i amputacja to na pewno jest ważne wydarzenie, natomiast to nie jest jakaś granica, to nie jest nic, co zmienia moje życie nagle o 180 stopni. Ja zawsze tak sobie mówię, że ta amputacja to jest ważne wydarzenie, bo na pewno ona jest początkiem wielu rzeczy, ale to jest tak samo ważne jak ślub, jak narodziny córek, i amputacja tak właśnie to dopełnia, wypełnia to życie. Natomiast ja nie rozgraniczam tego, że do wypadku było tak, a po wypadku jest inaczej, więc staram się cały czas żyć tak samo. Oczywiście z wiekiem też człowiek, może niekoniecznie mądrzeje, ale nabiera pewnej, innej, perspektywy na życie, nabiera innej świadomości, nabiera innej odpowiedzialności. Narodziny córek też powodują, że nagle nie jestem już odpowiedzialny tylko za siebie, ale przede wszystkim za dwoje nowych żyć, nowych ludzi, i to też jest bardzo ważne, bo zmienia postrzeganie świata, a to czy robię pewne rzeczy na dwóch nogach czy na jednej, to jest bez większego znaczenia.

Dużo czasu po wypadku zajęło, że tak powiem, „przetrawienie” tego co się wydarzyło?

To jest ciekawe pytanie. Nie do końca jednak umiem ubrać to w czasie. Ja też nie pamiętam u siebie jakiegoś takiego momentu, że było bardzo źle. Nie pamiętam takiego momentu, że nagle pojawiały mi się myśli w głowie, że życie się skończyło. Może też na to wszystko wpływ miało to, że jak się obudziłem po operacji i dowiedziałem się, że nie mam tej nogi – bo teraz to już wiem, że z taką Bożą mocą, moje myśli były kierowane w tą stronę – pojawiała się radość z tego, że żyję, a nie smutek z tego, że straci-

a nie smutek, że straciłem nogę”

łem nogę. I myślę, że to bardzo mocno uwarunkowało moje przekonania, moje nastawienie w późniejszym czasie, bo naprawdę byłem przeszczęśliwy

z tego, że żyję. Potem, w tym swoim stanie zdrowia, szukałem cały czas pozytywów: że to jest amputacja podudzia, czyli jest zachowany staw kolanowy. Czyli fajnie, że ta moja proteza będzie tą protezą krótszą, ta moja mobilność będzie większa, bo ten staw kolanowy udaje się uratować. Potem też ogromna radość z tego, że w Warszawie doktor Proczka, wspaniały lekarz, zrobił mi dwie operacje przeszczepu skóry i one bardzo fajnie się przyjęły. W ogóle też jego wsparcie, jego energia, wizyty w szpitalu, gdy ze mną wtedy rozmawiał i pozytywnie mnie nastawiał, też myślę, miało to ogromny wpływ na to, że ja chciałem sobie z tą amputacją poradzić. I też – znowu nawiążę do Pana Boga, ale nie pozwolę sobie tego zabrać. Od razu po wypadku były takie pytania: „Panie Boże, dlaczego postawiłeś ten wypadek na mojej drodze? Co ja mam z tym zrobić? Co mi przez to też chcesz powiedzieć? Co ten wypadek ma wnieść do mojego życia?”. I szukałem tych pozytywów i w pewnym momencie pojawiła się taka myśl: „no ok, to co ja mogę z tym swoim życiem zrobić? Jakie mogę korzyści wyciągnąć i jak mogę przekuć w atut tę moją amputację”, czyli cały czas było szukanie korzyści.

A zadajesz sobie czasem pytanie „co by było, gdyby?”

Nie, bo to jest tylko gdybanie. A jeśli już się pojawia gdzieś w myślach to pytanie, to bardzo szybko je odsuwam, bo uważam, że jakichkolwiek scenariuszy nie wyobraziłbym sobie teraz w głowie, to to są tylko i wyłącznie moje scenariusze, moje założenia, moje wyobrażenia, które nie mają nic wspólnego z rzeczywistością. Ja chcę być wdzięczny za swoje życie takie jakie jest teraz, a też takie gdybanie, „co by było” jest sprzeczne, bo jestem wdzięczny za to, co mam, a nie za to, co bym chciał mieć. Gdyby tak można było sobie pogdybać, to ok, mogło być przecież tak, że gdyby ten wypadek się nie wydarzył, to być może trzy dni później jechałbym i zderzył się np. z drzewem z większą prędkością i bym nie żył. A fakt jest taki, że mam to swoje życie na jednej nodze i chcę być z tym życiem szczęśliwy. I dlatego jeżeli chodzi o przeszłość, to niech ona jest takim moim doświadczeniem, taką szkołą, ale skupiam się na tym, co dziś i trochę też co w przyszłości.

Kiedy i jak zaczęła się przygoda z ampfutbolem?

Mniej więcej 3 lata po wypadku. To był rok 2011. Pamiętam dokładnie ten czas, bo to był też taki moment, kiedy ja szukałem tej odmiany piłki nożnej dla osób po amputacjach, bo gdzieś tam cały czas mówiłem, „kurczę, przecież to niemożliwe, żeby taka dyscyplina jak piłka nożna nie miała odmiany dla osób po amputacjach”. Słyszałem o blind futbolu, więc mówiłem, „nie no, kurczę, na pewno coś takiego jest”, i tak przeglądając internet, szukając różnych informacji, pewnego razu, to właśnie był chyba listopad 2011 roku, zobaczyłem relację z pierwszego zgrupowania jakie miało miejsce w Polsce, z października. Zobaczyłem zdjęcia, opis, znalazła się taka grupa i ja mówię „jest, mam, znalazłem”. Na drugi dzień biorę telefon, dzwonię do Mateusza Widłaka, taki pokorny, mówię: „Panie Mateuszu, czy ja mogę dołączyć, czy mogę przyjechać, żeby zobaczyć jak to wygląda?”. Mateusz na to: „Tak, przyjeżdżaj”. Byłem przeszczęśliwy, że on odebrał, że w ogóle pozwolił przyjechać. Pamiętam, że noc wcześniej przed zgrupowaniem byłem tak podekscytowany, że nie mogłem spać. Budziłem się w nocy, kręciłem się, bo mówię: „Jak? Ja będę na zgrupowaniu? Jak to będzie? Będę mógł zobaczyć jak chłopaki grają? Jak to w ogóle będzie funkcjonowało? Kto tam gra? Jak to będzie wyglądało?”. To było niesamowite. Pamiętam też taki swój w ogóle pierwszy początek z piłką nożną po amputacjach, to był rok 2010. Ja w tamtym czasie jeździłem jako wychowawca, jako instruktor żeglarstwa na obozy z dziećmi i w trakcie takiego wyjazdu gdzieś tam z dzieciakami sobie wzięliśmy piłkę i graliśmy. I ja tak jakoś naturalnie, na tej jednej nodze o kulach, tę piłę z chłopakami kopałem. Gdzieś już chyba miałem wkomponowane w tą swoją strukturę ciała, żeby tę piłkę nożną uprawiać.

Myślisz – ampfutbol. Mówisz...?

Zespół. Zespół na wielu obszarach. Zespół na boisku, zespół w hotelu, ze-

Fot. Rafał Sułek

spół zawodników, zespół wszystkich osób, które tutaj ten ampfutbol tworzą. Zespół juniorski, zespół reprezentacji kobiet. Tutaj wszędzie, na różnych płaszczyznach, tworzony jest zespół. Tutaj ludzie muszą ze sobą współpracować. Ludzie o różnych charakterach, o różnych ambicjach, o różnych też motywacjach, o różnych historiach, i o różnych doświadczeniach. Sztuką jest połączyć te wszystkie różnorodności, a myślę że przez 12 lat ta sztuka się udaje, bo gdyby to się nie udawało, to myślę, że nie siedzielibyśmy tu i nie rozmawiali o tym, tylko ta dyscyplina dalej byłaby uprawiana w sali gimnastycznej, bez piłek, bez strojów. Po prostu byłaby taką zlepką przypadków. A w Polsce ampfutbol rozwija się bardzo prężnie. Jest plan, są cele. Z roku na rok praktycznie ze swojej perspektywy zauważam postęp tej dyscypliny. Oczywiście, nie wszystko się udaje i jest wiele rzeczy, które byłoby można zrobić inaczej, zrobić lepiej, poprawić, może coś zrobić szybciej, ale jeśli mam właśnie do jednego słowa się ograniczyć, to – zespół.

Co najbardziej zapamiętasz z okresu gry w reprezentacji?

Nie odpowiem na to pytanie, bo nie ma takiej jednej rzeczy. Ten ampfutbol, ta moja 12-letnia przygoda, była tak bogata w różne wydarzenia, w różne mecze, w różne też niepowodzenia, w różne radości, w różne smutki, w różnych ludzi, że wymieniając jedno wydarzenie, zbagatelizowałbym albo umniejszył innemu wydarzeniu. Począwszy od tego, wspomnianego wcześniej, telefonu do Mateusza Widłaka, idąc przez pierwszy trening, potem pierwsze mistrzostwa, drugie, kolejne mecze, wspaniałych kibiców – tego jest bardzo, bardzo dużo.

Ja z kolei pamiętam Twoje łzy podczas konferencji prasowej po półfinałowym meczu EURO w Krakowie. Widać było, że tamten mecz bardzo dużo dla was znaczył i że bardzo dużo z siebie wtedy daliście zarówno pod względem fizycznym jak i mentalnym. Trudno było tamtego wieczoru zasnąć?

Pewnie każdy miał swoje przemyślenia. Natomiast faktycznie, ten mecz nas dużo kosztował. Pamiętam też, że zawsze trener Marek Drogosz mówił, że ok, możesz przegrać mecz, ale nie możesz obok tego meczu przejść obojętnie. Jako zawodnicy chcemy do każdego meczu podejść na 200 procent, dać z siebie wszystko. Czasami nam to wychodzi lepiej, czasami nam to wychodzi gorzej. A ten wspomniany mecz półfinałowy z Hiszpanią? Cóż, bardzo chcieliśmy, bardzo chcieliśmy dojść do finału, bardzo chcieliśmy zagrać w finale. Byliśmy na Cracovii, ogromny stadion, mnóstwo kibiców, i to też dodawało nam tych emocji. To też był pierwszy taki turniej, gdy my graliśmy przy takiej ilości kibiców, i z jednej strony chcieliśmy im się pokazać z jak najlepszej strony i pokazać dobą piłkę, a z drugiej strony pewnie były takie osoby i takie momenty, gdzie ta noga była po prostu miękka podczas wejścia na murawę. I bywa też tak, że głowa chce, a ciało czasami odmawia posłuszeństwa, albo po prostu o czymś zapominasz, albo nie przesuniesz się w odpowiednim momencie, zapomnisz o swoim ustawieniu, albo wpadnie ci ułamek sekundy bez koncentracji, i to powoduje, że dany mecz przegrywasz, chociaż bardzo chciałbyś go wygrać. Myślę też, że taką charakterystyczną cechą naszego zespołu jest to, że nie lubimy zawodzić naszych kibiców. Mamy ich wyjątkowych, zwłaszcza tu w Krakowie, więc chcieliśmy ten mecz wygrać, nie wyszło. No nic, doświadczenie na przyszłość.

Jak wspomniałeś, ten mecz miał niesamowitą otoczkę. Duże zainteresowanie ze strony dziennikarzy, fotoreporterów, kibiców. Na trybunach był też przecież Prezydent Andrzej Duda. Można było wtedy dostrzec jaką drogę w Polsce przeszedł ampfutbol i jak chętnie stał się oglądany zarówno na trybunach jak i przed telewizorami. Co trzeba zrobić, żeby tego nie stracić?

Pracować. Ciężko pracować – na wielu obszarach. Mogę powiedzieć tylko z perspektywy zawodnika, że trzeba pracować, być cierpliwym, chcieć, bardzo chcieć i nie poddawać się pomimo wielu przeciwności, czy to w życiu prywatnym, czy to w życiu zawodowym, i być wiernym tej pasji. Ja już kończę swoją przygodę z reprezentacją, ale ze swojego doświadczenia mogę powiedzieć, że ta cierpliwość, ta konsekwencja, ta ciężka praca – ona przyniesie efekty. Może nie zawsze tak szybko jak byśmy chcieli, ale te efekty przyjdą i wierzę, że przyszłość przed ampfutbolem – jeżeli ten rytm pracy

zostanie zachowany – będzie dobra. Każdy wynik, każdy sukces, czy to jeśli chodzi o kluby w Lidze Mistrzów, czy Liga Narodów, czy mistrzostwa Europy, małe sukcesy powodują, że ta dyscyplina jest coraz bardziej rozpoznawalna, coraz chętniej oglądana i tez wiadomo, że także poprzez sponsorów coraz bardziej atrakcyjna. To się wszystko napędza i dlatego ta praca, praca i jeszcze raz praca jest bardzo potrzebna.

Kiedy po raz pierwszy pojawiła się myśl, że pora zakończyć przygodę z reprezentacją?

Nie pamiętam tego momentu, natomiast na pewno takim trudnym momentem były te ostatnie nieudane mistrzostwa świata, które też dały wiele do myślenia. Potem też zmiana sztabu szkoleniowego, z którym ja osobiście bardzo mocno byłem związany. Odnoszę wrażenie, że mieliśmy wiele wspólnych takich ludzkich wartości. Natomiast gdzieś z końcem tamtego roku tak sobie już powiedziałem, że gdy będzie taki moment w reprezentacji Polski, że trzeba będzie przekazać tę opaskę młodszemu pokoleniu, to będzie już dla mnie taki wyraźny sygnał do tego, żeby z tej reprezentacyjnej sceny zejść i tak się wydarzyło w marcu. Jeśli się więc coś sobie obiecało, to trzeba być tutaj słownym.

Ta opaska na ramieniu bardziej dodawała pewności siebie, wzbudzała większe poczucie odpowiedzialności za drużynę i za wynik na boisku, czy może jednak ciążyła?

Myślę, że ten pierwszy aspekt, czyli takie poczucie odpowiedzialności za siebie w drużynie. Sprawiała też, że trzeba było wymagać od siebie dużo więcej, i dodawała też odpowiedzialności za zespół, za to jak on funkcjonuje, jak funkcjonują poszczególne osoby, jak nowi zawodnicy, którzy wchodzą do zespołu. Dawała też taką wrażliwość na to, co się dzieje w zespole. Takie poczucie, że musisz mieć radar w głowie, który cały czas kręci się dookoła i jest czujny na wszystkie relacje w zespole, na to co się dzieje: na relacje zespół – sztab. To też jest pilnowanie różnych rzeczy, ale przede wszystkim wymaganie od siebie, bo nie mam prawa mówić komuś co ma robić, jak ma żyć, natomiast uważam, że swoim zachowaniem, swoją postawą mogę pokazywać pewną drogę. To, czy ktoś taką drogę wybierze, to już będzie jego decyzja. Natomiast ja chciałem poprzez przykład dawać pewne rozwiązania. I jako kapitan właśnie taki pomysł na siebie znalazłem.

Jak wspominasz pracę z Markiem Dragoszem? Był trenerem przez 11 lat.

Bardzo dobrze. To dla mnie kawał cennego czasu. Większość mojego ampfutbolowego czasu to właśnie Marek Dragosz i spółka. Człowiek, który jest dla mnie bardzo ważny i jako trener i jako człowiek, z którym do tej pory mam kontakt. Tego wszystkiego, czego nauczyłem się w ampfutbolu, w dużej mierze zawdzięczam właśnie Markowi. Dlatego też wcześniej wspomniałem, że bardzo mocno przeżyłem to pożegnanie, to zakończenie współpracy. W życiu zmiany są jednak nieuniknione. Tak jak amputacja jest pewną zmianą w życiu, tak właśnie jest też ze zmianą sztabu. Trzeba to zaakceptować i nauczyć się budować relacje z nowym sztabem i wyciągnąć z tego jak najwięcej tych dobrych rzeczy.

Jesteś też trenerem w projekcie juniorskim. Widzisz tam już swoich następców w reprezentacji?

Nie chcę tam widzieć swoich następców. Chcę, żeby ci chłopcy byli sobą, żeby nie naśladowali Przemka Świercza, Bartka Łastowskiego, Krystiana Kapłona, tylko budowali siebie, swoją tożsamość. Oczywiście, jeśli chcą, mogą się inspirować pewnymi rzeczami, ale najważniejsze jest to, żeby widzieli co mają dobrego w sobie, żeby mieli wysokie poczucie własnej wartości. Oprócz tego, że pracuję z nimi w obszarze sportowym, to także w obszarze mentalnym, to jest taki główny obszar. I chcę, żeby oni właśnie widzieli co mają dobrego w sobie, co mogą dobrego wnieść do zespołu, że to, że są różni od siebie, to nie znaczy, że ktoś jest lepszy a ktoś jest gorszy, tylko każdy z nich tą swoją różnorodnością może być siłą dla zespołu. I na tym mi bardzo zależy, żeby oni czuli, że nie mają być kimś innym, mają być sobą, a na bazie tego zbudują w przyszłości naprawdę mocny zespół. Wierzę w to, że ci juniorzy będą cierpliwi, będą konsekwentni i wytrwają do tego seniorskiego wieku, bo potencjał mają i tutaj trzeba tylko pracować.

W ostatnim czasie coraz głośniej jest także o kobiecej sekcji ampfutbolu. Przetarliście już ampfut-

Fot. Mateusz Misztal

bolowy szlak w ostatnich latach. Będzie dzięki temu paniom łatwiej dotrzeć do punktu, w którym jest dziś męska reprezentacja?

Hmm, nie wiem. Panie mają też swoją pracę do wykonania. One też, myślę, zdają sobie sprawę, że budują coś swojego, coś niepowtarzalnego. Są pierwszą reprezentacją w Europie, są pierwszymi kobietami w Polsce, które tę dyscyplinę uprawiają, więc one też będą wytyczały swoją drogę. Pewnie w jakimś stopniu jest troszeczkę łatwiej, bo zaczynają z innego pułapu niż my w 2011 roku, ale myślę, że mają świadomość tego, że wszystko jest w ich głowach, w ich rękach, ich nogach, i że warto pracować. Jedyne co my możemy im pokazać, to to, że jeśli właśnie będą pracowały, to czeka ich wiele wspaniałych meczów, turniejów, emocji, zwycięstw i przegranych spotkań. Warto to wszystko robić, warto pracować dla tych chwil, dla tych momentów. Te wyrzeczenia, które one podejmują teraz – w codziennym treningu – przynoszą efekty, co mogą zobaczyć na naszym przykładzie. I być może o tyle będzie im łatwiej, że już mogą zobaczyć, że ta praca popłaca.

Co Przemysław Świercz, trener mentalny, powiedziałby tym wszystkim po amputacjach, którzy siedzą w domach, lubili i lubią sport i troszkę może boją się dołączyć do któregoś z klubów albo do projektu Junior Amp Futbol?

Nie lubię takich pytań, bo to zależy od konkretnej osoby. Dlaczego się boi? Co powoduje, że nie chce wyjść z domu, tylko jest zamknięty w tych czterech ścianach? Przemek Świercz, trener mentalny, chętnie by się spotkał z taką osobą i chętnie by z nią porozmawiał. Natomiast mogę się odnieść do tego lęku – i tego jestem pewien – że tak naprawdę nie boimy się i nie stresujemy się tym faktem pójścia na siłownię czy tym faktem podjęcia aktywności fizycznej – jakiejkolwiek – tylko boimy się tego, co my sami o tym myślimy. Budujemy sobie w głowie nasze przekonania, scenariusze, że ktoś będzie na nas krzywo patrzył, że być może ktoś się będzie z nas śmiał, że być może ja nie dam rady, że sobie nie poradzę. I jedyne co mogę tutaj na początku powiedzieć, to to, że te przekonania, które mają niektóre osoby w głowie, są nieprawdziwe. Warto te myśli zamienić na takie pozytywne postrzeganie samego siebie: że jeżeli chcę, to mogę to zrobić. Chcę iść na siłownię, to biorę torbę i idę. Nie patrzę na to, co mi się wydaje, że ktoś sobie coś pomyśli. Rzeczywistość jest taka, że nie mamy wpływu na to, co pomyślą sobie inne osoby. Siedzimy tu sobie i rozmawiamy, dookoła jest wiele osób i każdy może pomyśleć coś innego i na to nie mamy wpływu. Warto skoncentrować się na tym, na co ja mam wpływ, i tutaj tą swoją życiową energię spożytkować. Jeżeli mam taką potrzebę, a myślę, że to jest naturalna potrzeba, ruchu, aktywności fizycznej i akceptacji, to przede wszystkim najpierw muszę zaakceptować samego siebie. Bo często jest tak, że my, osoby z niepełnosprawnością, mówimy że społeczeństwo nas nie akceptuje, że nam, osobom z niepełnosprawnością, jest ciężko poruszać się i odnaleźć się w świecie. Ale ja bym troszeczkę to odwrócił. Czy Ty, osoba z niepełnosprawnością, zaakceptowałeś siebie takiego, jakim jesteś? I czy dajesz sobie prawo do tego, że będąc osobą z niepełnosprawnością, możesz być szczęśliwy? Mi też kiedyś ktoś tak fajnie powiedział: „Słuchaj, to że nie masz nogi, nie zwalnia ciebie z obowiązku bycia dobrym człowiekiem, mężem, ojcem" i tutaj możemy wstawić wszystkie inne role, które pełnimy w życiu. Trochę się rozgadałem. Generalnie chodzi o to, żeby zaakceptować siebie takiego jakim jesteś i dać sobie prawo do tego, żeby być szczęśliwym i ruszyć się. To nie musi być koniecznie siłownia, to może być zwykły spacer, to może być rower, basen. Wtedy można zobaczyć, że jeśli przełamiesz taką pierwszą barierę u siebie, to nabierzesz takiej motywacji, energii do tego, żeby przełamać kolejną, potem kolejną i kolejną. Trzeba odważyć się zrobić pierwszy krok, który bardzo często robimy w naszej głowie. ■

Fot. Mateusz Misztal

Dostępność to samodzielność

Często wystarczą niewielkie zmiany, by otworzyć przed firmą możliwości pozyskania większej liczby klientów. Jedną z nich jest zwrócenie się w stronę dostępności, czyli stworzenia równych szans dla wszystkich w korzystaniu z usług, produktów, przestrzeni miejskiej i cyfrowej, bez względu na trudności fizyczne czy poznawcze. Dostępność głównie kojarzona jest z instytucjami publicznymi, jednak temat ten w coraz większym stopniu dotyczy przedsiębiorców.

Fot. Marcus Aurelius / pexels.com

W Polsce mieszka około 4,7 mln osób niepełnosprawnych, czyli około 12,2 proc. naszego społeczeństwa. 1,8 mln osób boryka się z niepełnosprawnością wzroku, w tym, jak szacują organizacje pozarządowe – około 5 tys. osób jest całkowicie niewidomych.

Szacuje się, że w Polsce jest około miliona osób głuchych lub słabo słyszących. Problem ze słuchem ma także co czwarta osoba po 65. roku życia.

Z kolei z danych ZUS-u z 2021 roku wynika, że 2,3 mln osób pobiera świadczenia emerytalno-rentowe i ma orzeczenia o niepełnosprawności. Zatem to ogromna rzesza osób.

Prawo do dostępności

Od czerwca 2025 r. przedsiębiorcy z niektórych branż np. komputerowej, elektronicznej, usług cyfrowych związanych z transportem pasażerskim, e-commerce, medialnej czy bankowości zostaną objęci ustawą implementującą Europejski Akt o Dostępności (EAA). Mowa o dostępności m.in. komputerów, smartfonów, e-booków, terminali płatniczych w sklepach czy bankomatów. Wraz z wdrożeniem dyrektywy EAA, nad którym już pracuje Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej, dostępność cyfrowa nie będzie tylko obowiązkiem podmiotów publicznych. Sięgnie znacznie szerzej i będzie obejmować również podmioty sektora prywatnego. Dlatego już teraz warto poznać szerzej zagadnienia związane z tym tematem.

Dostępność dotyczy nas wszystkich, jednak w codziennym życiu jej brak jest dostrzegany głównie przez osoby o szczególnych potrzebach: poruszające się na wózkach inwalidzkich, niewidomych, głuchoniemych, z niepełnosprawnościami psychicznymi i intelektualnymi. Temat dostępności obejmuje ponadto kobiety w ciąży, osoby z małymi dziećmi, a także seniorów.

Dla wielu osób, czasowo bądź trwale dotkniętych trudnościami, dostępność warunkuje możliwość samodzielnego, niezależnego funkcjonowania i udziału w różnych sferach życia. Aktywność i samodzielność osób z niepełnosprawnościami jest z różnych powodów utrudniona. Rozwój nowych technologii oraz produkty z obszaru technologii kompensacyjnych pozwalają na wyrównywanie szans, ale często barierą pozostają wysokie ceny lub brak możliwości ich zastosowania w indywidualnych przypadkach.

Przedsiębiorcy i usługodawcy stopniowo dostrzegają korzyści biznesowe związane z kierowaniem usług przeznaczonych dla seniorów – grupy konsumentów, która będzie systematycznie wzrastała. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku osób z niepełnosprawnościami, dla których usunięcie barier warunkuje możliwość samodzielnego, bezpiecznego korzystania z towarów i usług.

Miernikiem konkurencyjności stanie się wkrótce dostępność dla klientów o różnych potrzebach i możliwościach, a warunek uniwersalnego zaprojektowania, czyli takiego projektowania produktów, by mogły być używane przez

wszystkich ludzi w szerokim zakresie, będzie wyzwaniem dla wielu dziedzin gospodarki.

W usługach handlu elektronicznego – według brytyjskiego badania „Click Away Pound", badającego doświadczenia osób z niepełnosprawnościami w e-handlu, aż 71 proc. osób z niepełnosprawnościami, które spotkały się z trudno dostępną stroną internetową, opuściły ją w poszukiwaniu strony bardziej przyjaznej.

82 proc. badanych potwierdziło swą gotowość wydawania znacznie większych pieniędzy na stronach e-sklepów, które są dostępne. Dlatego przedsiębiorcy dysponujący tego typu ofertą i producenci technologii kompensacyjnych (ułatwiających korzystanie z produktów osobom ze szczególnymi potrzebami) potrzebują motywacji i wsparcia, by zainwestować z sukcesem w tę potencjalnie atrakcyjną, ale wciąż mało rozpoznaną część rynku. Służyć temu będą instrumenty wsparcia przedsiębiorstw, oferowane zarówno ze środków funduszy unijnych, jak i źródeł krajowych.

Program Dostępność Plus

Program Dostępność Plus to pierwsze i kompleksowe ujęcie tematyki dostępności w Polsce. Jego celem jest zapewnienie swobodnego dostępu do dóbr, usług oraz możliwości udziału w życiu społecznym i publicznym osób o szczególnych potrzebach. Jest skoncentrowany na dostosowaniu przestrzeni publicznej, architektury, transportu i produktów do wymagań wszystkich obywateli. Wartość inwestycji przyczyniających się do realizacji Programu wyniesie około 23 mld zł w latach 2018–2025. Źródłami finansowania są fundusze europejskie oraz publiczne środki krajowe (budżet państwa, środki jednostek samorządu terytorialnego, środki PFRON).

Z danych MFiPR wynika, że w ciągu pięciu lat działania programu zmodernizowano ponad 70 dworców kolejowych oraz zakończono budowę lub modernizację 650 peronów kolejowych, dostępnych dla osób o ograniczonej możliwości poruszania się; zakupiono blisko 1000 autobusów, tramwajów i wagonów kolejowych przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, a także usługi indywidualnego transportu door-to-door w ponad 170 gminach.

Partnerstwo na rzecz dostępności to inicjatywa towarzysząca programowi Dostępność Plus. – Bardzo często do partnerstwa przystępują podmioty, które już mają jakąś usługę czy jakiś produkt, który służy takim osobom. I to są bardzo różne rzeczy. Mogą to być przedsiębiorcy, którzy mają na przykład systemy automatycznego otwierania drzwi i dostępu. Są przedsiębiorcy, którzy produkują rozwiązania typu płyty tyflograficzne albo świecące w nocy fluorescencyjne oznaczenia, które służą osobom niedowidzącym. Ale też są podmioty, które oferują określone rodzaje usług. Na przykład biuro festiwalowe z Krakowa, które tworzy rozwiązania dla kultury. Fundacja Katarynka, która udostępnia napisy do filmów w internecie, czy na przykład fundacja Polska bez barier, która umożliwia ewakuację i sprzęt ewakuacyjny dla osób ze szczególnymi potrzebami – mówi Przemysław Herman z Ministerstwa Funduszy i Polityki Regionalnej, zajmujący się wdrażaniem programu Dostępność Plus.

Dostępność w Ścieżce SMART

Firmy uwzględniające w swojej działalności osoby ze szczególnymi potrzebami mogą powiększyć grono potencjalnych odbiorców i zyskać przewagę konkurencyjną w danej branży. Prostymi działaniami takimi jak np. zwiększenie czcionki na stronie internetowej, tłumaczenie komunikatów na język migowy czy używanie słownictwa zrozumiałego dla wszystkich można zachęcić szeroką grupę ludzi do korzystania z produktów czy usług danej firmy. Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości również dostrzega konieczność podejmowania zintensyfikowanych działań na rzecz poprawy dostępności w naszej przestrzeni. Przyniesie to pozytywne efekty obu zainteresowanym stronom – zarówno osobom ze szczególnymi potrzebami, jak i samym przedsiębiorcom.

W związku z tym, 6 czerwca PARP ogłosiła nowy nabór – dostępność w Ścieżce SMART.

Przedmiotem każdego z modułów realizowanych w ramach projektu musi być rozwiązanie problemów osób ze szczególnymi potrzebami. Rozumie się przez to zniesienie co najmniej jednej lub więcej barier występujących np. w przestrzeni fizycznej (w tym budynkach, urządzeniach), rzeczywistości cyfrowej, systemach informacyjno-komunikacyjnych, produktach, usługach, procesach lub zaspokojenie szczególnych potrzeb tych osób.

Jednocześnie cele ogólne ścieżki SMART pozostają niezmienione, tj. rozwijanie i wzmacnianie zdolności badawczych i innowacyjnych przedsiębiorstw, ukierunkowane na wdrażanie innowacji produktowych lub procesowych oraz cyfryzacja i transformacja przedsiębiorstw w kierunku zrównoważonego rozwoju, internacjonalizacja przedsiębiorstw i wzrost kompetencji kadr. Dofinansowanie na wdrożenie innowacji wynosi do 70 proc. w zależności od rodzaju wydatku, wielkości przedsiębiorstwa oraz lokalizacji inwestycji. Można je przeznaczyć np. na zakup lub leasing gruntów, nieruchomości, maszyn i urządzeń, a także na zakup usług doradczych czy usług zewnętrznych związanych ze wsparciem innowacji. Ponadto dofinansowaniu podlegają m.in. koszty materiałów budowlanych, wydatki związane z uzyskaniem patentu, licencji czy koncesji, a także połączone z ustanowieniem dodatkowego zabezpieczenia umowy o dofinansowanie.

Wnioski można składać od 6 lipca do 31 sierpnia 2023. Budżet to 220 mln zł.

O dofinansowanie mogą ubiegać się wyłącznie mikro, mali i średni przedsiębiorcy prowadzący działalność gospodarczą na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

Wniosek o dofinansowanie obowiązkowo musi obejmować co najmniej jeden z dwóch modułów: moduł B+R lub moduł wdrożenie innowacji.

Pozytywną ocenę mogą uzyskać produkty innowacyjne co najmniej na skalę krajową.

Więcej informacji na temat nowego naboru – dostępność w Ścieżce SMART można przeczytać na stronie PARP. ■

Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości

Uwaga na oszustów!

Urząd Miejski ostrzega, że na terenie Elbląga pojawiły się osoby podające się za urzędników miejskich i proponujące pomoc w wypełnianiu wniosków do programów „Czyste Powietrze" i „Ciepłe Mieszkanie".

W związku z powyższym Urząd Miejski w Elblągu informuje, że faktyczni urzędnicy nie prowadzą tego typu działań w terenie, a osoby podające się za urzędników są oszustami!

Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dotyczący Programu Czyste Powietrze funkcjonuje w Urzędzie Miejskim i to właśnie tam można skorzystać z bezpłatnej pomocy w przygotowaniu wniosku o dofinansowanie na wymianę źródła ciepła i termomodernizację domu.

Szczegółowych informacji dotyczących Programu udzieli mieszkańcom Elbląga, przeszkolony pracownik Departamentu Ochrony Środowiska. Pomoże mieszkańcom poprawnie złożyć wniosek oraz skompletować wymagane załączniki, a także doradzi i udzieli niezbędnych informacji na temat możliwości pozyskania dotacji.

Z urzędnikiem kontaktować się można:

- pod numerem telefonu: 55 239 33 43
- pod numerem telefonu 55 239 31 10
- osobiście w Urzędzie Miasta w Elblągu, pokój 122 A, parter.

Fot. pixabay.com

– Za nieodpowiednią jakość powietrza w naszym kraju odpowiada przede wszystkim ogrzewanie domów jednorodzinnych słabej jakości paliwem w przestarzałych domowych piecach. Dlatego poprzez kampanię „Czyste Powietrze" zachęcamy Polaków zarówno do wymiany źródeł ciepła na te bardziej ekologiczne, jak i do ocieplenia domów – zaznacza na swojej stronie internetowej Ministerstwo Klimatu i Środowiska.

W ramach kampanii emitowane są również spoty i audycje radiowe dla dzieci. Powstała też strona internetowa, na której znalazły się m.in. informacje na temat przyczyn złej jakości powietrza i jego wpływu na nasze zdrowie, a także najważniejsze zasady dotyczące Programu „Czyste Powietrze": czystepowietrze.gov.pl ■

UM Elbląg / MKiŚ

Badali trzeźwość kierowców

Elbląscy policjanci wraz z przedstawicielami Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych 7 czerwca przeprowadzili działania profilaktyczne dotyczące przeciwdziałania nietrzeźwości na drogach. Policjanci przy ul. Nowowiejskiej badali trzeźwość kierowców.

MATEUSZ MISZTAL

– To jest już kolejna taka nasza wspólna akcja badania trzeźwości kierowców w mieście. Robimy to od kilku lat, ja jestem na tej akcji trzeci raz w okresie roku, półtorej. To bardzo ważny aspekt, bo wiemy jakie skutki za kierownicą wywołuje alkohol i czym to grozi – mówi Michał Missan, wiceprezydent Elbląga. – Rozdajemy gadżety, żeby był też element przyjemny dla kierowców, bo zatrzymanie przez policję często wiąże się ze stresem, dlatego staramy się ten stres rozładować naszymi gadżetami i ulotkami – dodaje.

Akcja miała na celu przede wszystkim działania informacyjno-edukacyjne. Mundurowi przypominali kierującym jak ważne jest to, by po spożyciu alkoholu nie wsiadać za kierownicę.

– Działamy profilaktycznie. Zależy nam na tym, żeby w mediach rozniosła się informacja, że policja permanentnie, każdego dnia kontroluje trzeźwość kierujących. W zeszłym roku prawie 400 nietrzeźwych kierowców ujawnili policjanci Komendy Miejskiej Policji w Elblągu. To jest 400 potencjalnych zabójców wyeliminowanych z ruchu drogowego i taka akcja jak dziś ma przede wszystkim uświadamiać jak złe skutki niesie za sobą prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu – mówi podkom. Wiktor Kaczmarek z Komendy Miejskiej Policji w Elblągu. – Obecnie mamy taki konstant jeśli chodzi o ilość nietrzeźwych kierowców. Jeszcze do niedawna, do zeszłego roku, mieliśmy taki trend, że zmniejszała się liczba sprawców wykroczeń, czyli kierowania w stanie po użyciu alkoholu, a zwiększała się liczba ujawnionych przestępców, czyli kierujących w stanie nietrzeźwości, a teraz ten trend się odwrócił. Mamy więcej sprawców, którzy są „wczorajsi", którzy mają tego alkoholu mniej w wydychanym powietrzu.

Każdy z przebadanych kierowców otrzymał ulotkę informacyjną, a także piłeczkę antystresową. ■

Dzień Dziecka w Parku Dolinka

Po raz drugi z rzędu 1 czerwca w zrewitalizowanym Parku Dolinka zorganizowane zostały atrakcje dla najmłodszych z okazji Dnia Dziecka. Zabawa rozpoczęła się o godz. 16:00 i trwała trzy godziny.

W parku powstała Strefa Sportu i Rekreacji przygotowana przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Elblągu. W strefie znajdowały się rozmaite gry, zabawy i konkursy. Ponadto animatorzy poprowadzili ćwiczenia fitness w formie zabawy dla dzieci.

W programie imprezy znalazły się także występy artystyczne. Na deskach amfiteatru wystąpiły dzieci z Młodzieżowego Domu Kultury w Elblągu, Centrum Tańca Cadmans oraz zespół Karmen. ■

UM Elbląg / oprac. red.

Zwycięskie projekty w Zielonym Budżecie

Zakończyło się głosowanie na projekty zgłoszone do trzeciej edycji programu Zielony Budżet. Pomysły na zazielenienie kolejnych miejsc w mieście elblążanie mogli zgłaszać przez cały kwiecień.

Wpłynęły 42 projekty, z czego 26 zostało zweryfikowanych pozytywnie i poddanych głosowaniu mieszkańców.

Najwięcej głosów – 230 zdobył projekt „Zielona Czternastka";

Drugie miejsce – 191 głosów zdobył projekt „Lepsze jutro w odcieniach zieleni, czyli zazielenienie terenu wokół Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej",

Trzecie – z liczbą 155 głosów zdobył projekt „Odbetonowanie 1-Maja".

W głosowaniu Zielonego Budżetu 2023 oddanych zostało 1575 głosów, z czego 132 było nieważnych.

Budżet na realizację zadania wynosi 30 000 zł, przy czym poszczególne projekty nie mogą przekraczać kwoty 10 000 zł.

Zostaną więc zrealizowane 3 projekty, które otrzymały największą liczbę głosów.

Jeżeli zostaną środki, to nie wyklucza się możliwości realizacji kolejnych, zgodnie z kolejnością uzyskanej liczby głosów.

Organizatorzy serdecznie dziękują wszystkim wnioskodawcom, jak i osobom, które wzięły udział w głosowaniu. ■

UM Elbląg

Nowy kierunek studiów na ANS

Akademia Nauk Stosowanych w Elblągu w roku akademickim 2023/24 otworzy nowy kierunek studiów – będzie to psychologia. W trakcie rekrutacji na wspomniany kierunek dostępnych będzie 75 miejsc.

MATEUSZ MISZTAL

– Chcielibyśmy podzielić się dziś z państwem radosną informacją. 2 czerwca minister edukacji i nauki wydał pozwolenie na uruchomienie studiów jednolitych magisterskich o profilu praktycznym na kierunku psychologia. Jest to dla nas bardzo ważna informacja. Jest to ciekawy kierunek, pożądany w regionie – mówi dr inż. Jarosław Niedojadło, prof. uczelni, rektor ANS. – W ramach tego kierunku oferujemy ciekawe specjalności. Jedna dotyczy psychologii klinicznej i zdrowotnej, druga dotyczy psychologii wychowawczo-edukacyjnej. Dajemy więc dwie możliwości rozwoju naszym studentom. Otrzymują oni gruntowne wykształcenie w kierunku psychologia – dodaje.

Jak wskazuje ANS, program kształcenia na nowym kierunku będzie miał charakter interdyscyplinarny i zgodny z najnowszymi trendami w wyjaśnianiu ludzkiego zachowania. Ma on przygotować absolwentów do udzielania profesjonalnego wsparcia i pomocy psychologicznej w pracy zawodowej.

– Jest to uzupełnienie naszej oferty, jej poszerzenie. Szczególnie w instytucie pedagogiczno-językowym mamy kierunki nauczycielskie, mamy pedagogikę, a psychologia jest takim dopełnieniem kierunku, związanym z przestronnym przygotowaniem kadry dla oświaty różnego szczebla, ale także jak widzimy, mamy tutaj wsparcie dla nauk medycznych. Psycholog w szpitalach czy innych ośrodkach pełni bardzo ważną rolę, i myślę, że tutaj młodzi ludzie będą mieli ciekawą ofertę zdobycia ciekawego zawodu, a później atrakcyjnej – i mam nadzieję – dobrze płatnej pracy – mówi Niedojadło.

– Pomysłodawcą kierunku z dyscypliny nauk społecznych był pan rektor. To pan rektor na początku mijającego roku akademickiego nas tym pomysłem zaraził i bardzo wspierał w trakcie pracy nad tym wnioskiem (do MEiN – przyp red.) – mówi Teresa Kubryń, dyrektor Instytutu Pedagogiczno-Językowego ANS.

Fot. Mateusz Misztal

Zespół, który tworzył wniosek do MEiN, został powołany jesienią pod przewodnictwem prof. Mateusza Krauzego. Jak zaznaczyła Teresa Kubryń, bardzo ważną osobą w zespole była prorektor dr Irena Sorokosz – prof. uczelni, psycholog z wykształcenia.

– Niebagatelną rolę w tym zespole odgrywała też pani prof. dr hab. Mariola Bidzan, psycholog kliniczny z Uniwersytetu Gdańskiego i jej zespół psychologów. Pani profesor wspierała nas w tworzeniu wniosku i opracowaniu programu tego kierunku studiów – wyjaśnia Teresa Kubryń. Prof. Bidzan będzie prowadziła na ANS zajęcia z kilku przedmiotów.

– Wsparli nas również interesariusze zewnętrzni, bo kierunek powstał na zapotrzebowanie środowiska. Tutaj wspierał nas Departament Edukacji Urzędu Miejskiego, ale też Wojewódzki Szpital Zespolony, Szpital Psychiatryczny we Fromborku, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy w Olsztynie, Dom Pomocy Społecznej „Niezapominajka", Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 1 i nr 2 w Elblągu, a także poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Mieliśmy kilkunastu interesariusy, którzy konsultowali nasz program, ale którzy też bardzo czynnie brali udział w pisaniu naszego programu, czyli tworzyli sylabusy, koncepcje kształcenia – zaznacza Teresa Kubryń.

Kierunek psychologia będzie jednolitymi studiami magisterskimi. Program kształcenia zakłada realizację dużej ilości zajęć praktycznych, przygotowujących do wykonywania zawodu. Zajęcia prowadzić będą wykładowcy z Gdańska, a także psycholodzy-praktycy pracujący w specjalistycznych instytucjach. Jak zaznacza ANS, wszyscy wykładowcy posiadać będą doświadczenie praktyczne, gdyż są czynnymi psychologami z szerokimi uprawnieniami Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Rekrutacja na studia odbywa się na podstawie konkursu świadectw. Elektroniczna rejestracja kandydatów trwa w systemie IRK na stronie irk.ans-elblag.pl, gdzie można składać dokumenty rekrutacyjne. Rejestracja i składanie dokumentów rekrutacyjnych potrwa do 19 lipca do godz. 15:00. Ogłoszenie wyników I tury rekrutacji zaplanowano 24 lipca o godz. 15:00. Na kierunku psychologia w tym roku dostępnych będzie 75 miejsc. ■

Diament Dobroci i Serca dla elblążan

31 maja w Olsztynie odbyła się „VIII Warmińsko-Mazurska konferencja z okazji Dnia Rodzicielstwa Zastępczego”. Podczas spotkania, elbląska rodzina zastępcza – Państwo Danuta i Henryk Dróżdż, wyróżnieni zostali „Diamentem Dobroci i Serca”.

JOANNA URBANIAK

Podczas uroczystości z rąk Pani Jolanty Piotrowskiej – Członkini Zarządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego oraz Katarzyny Koplińskiej – Dyrektorki Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej wyróżnione rodziny zastępcze z województwa warmińsko-mazurskiego odebrały statuetki – „Diament Dobroci i Serca”.

Jest to wyróżnienie przyznawane co roku rodzinom zastępczym za ich zaangażowanie, cierpliwość i trud włożony w opiekę nad dziećmi przebywającymi w pieczy zastępczej. Przyznane wyróżnienia stanowią wyraz wdzięczności i uznania dla pełnej poświęcenia pracy, jaką jest rodzicielstwo zastępcze. Wiele ciepłych słów skierowano również do pracowników systemu pieczy zastępczej, za ich wsparcie i pełną zaangażowania pracę na rzecz rodzin.

Państwo Danuta i Henryk Dróżdż to elbląska rodzina zastępcza, która podczas konferencji została wyróżniona i nagrodzona statuetką „Diamentu Dobroci i Serca”.

Państwo Danuta i Henryk Dróżdż od ponad 18 lat są rodziną zastępczą, a od 17 lat zawodową rodziną zastępczą. Do tej pory sprawowali opiekę wobec 37 dzieci w różnym wieku – od noworodków po dzieci w wieku szkolnym oraz z różnymi schorzeniami, niepełnosprawnościami, zaniedbane, pozostawione w szpitalu, wymagającymi szczególnej troski. Nigdy nie odmawiali przyjęcia dziecka pod swoją opiekę.

Pani Danusia gotuje obiady niczym zwycięzca Masterchefa. Pan Henryk z cierpliwością niezłomną pokazuje, jak pachnie skoszona trawa, a jak zwykła ziemia, jakie skrzydła ma mucha i jak daleko skacze żaba. Państwo Dróżdż pokazują – jak można być dzieckiem i mimo ograniczeń poznawać świat. Pokazują – jak można być rodziną zastępczą.

Fot. nadesłane

Fot. nadesłane

Organizatorem wydarzenia był Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. ■

Wyjątkowy projekt w elbląskim PSONI

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną koło w Elblągu wraz z partnerami z Francji i Portugalii realizuje projekt „Aquality", który realizowany jest w ramach programu Erasmus+ Sport.

MATEUSZ MISZTAL

– Celem tego projektu jest promowanie sportów wodnych dla osób z niepełnosprawnościami, głównie z niepełnosprawnością intelektualną. Skupiamy się w trzech krajach, które partycypują w tym projekcie – mówi Michalina Dulny, koordynatorka elbląskiej części projektu „Aquality" realizowanego w ramach programu Erasmus+ Sport przez partnerstwo organizacji z Francji, Portugalii i Polski.

PSONI we współpracy z Bałtyckim Centrum Nurkowym „Seawave" w Elblągu, jest organizatorem trwającego właśnie drugiego już spotkania międzynarodowego partnerów projektu.

– W każdym z krajów realizowane są tzw. eksperymenty. Nazywamy to eksperymentami, ponieważ naszym zadaniem jest też wypracowanie metodyki pracy z osobami z niepełnosprawnością, żeby wdrażać ich w sposób bezpieczny i dla nich zrozumiały do bezpiecznego użytkowania i działania w wodzie – zaznacza Michalina Dulny. – W ramach projektu mamy cztery spotkania międzynarodowe. To dzisiejsze jest drugim, pierwsze odbyło się we Francji we wrześniu, kolejne będzie również we wrześniu, ale w Portugalii i ostatnie, takie podsumowujące, również we Francji, bo Francja, a dokładniej Departament we francuskiej Bretanii – Finistere, jest koordynatorem naszej pracy – dodaje.

W projekcie biorą udział osoby z niepełnosprawnością intelektualną – w Polsce są to uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej i uczniowie wyższych klas szkoły przysposabiającej do pracy lub szkoły zawodowej. W Elbląskiej części projektu bierze udział 30 osób.

Fot. Mateusz Misztal

Podczas spotkań międzynarodowych uczestnicy wspólnie uprawiają sporty wybrane przez poszczególnych partnerów. W Portugalii jest to kajakarstwo, we Francji – aquatic walking, a w Polsce nurkowanie oraz wspólny sport – pływanie na SUP (stand-up-paddle).

– Dziś mieliśmy już zajęcia na wodzie. Niektórzy z uczestników – osoby które mają ponad 30 lat – po raz pierwszy wchodzili na coś pływającego po wodzie, to były ogromne emocje – zaznacza Michalina Dulny. – Pływaliśmy na kajakach, i rowerach wodnych, za chwilę płyniemy jeszcze na jezioro Drużno. Natomiast wczoraj i przedwczoraj uczestnicy z Portugalii i z Francji, osoby z niepełnosprawnością, na basenie uczyli się nurkowania. Jutro z kolei jedziemy nad jezioro, na Kaszuby – dodaje. Tam też będą ćwiczenia pływania na kajakach, na SUP, a także nurkowania.

Realizatorzy projektu są obecnie w jego połowie i dostrzegli już konieczność pewnych zmian niezbędnych do komfortowego i bezpiecznego korzystania z wymienionych wyżej atrakcji przez osoby z niepełnosprawnością. Są to:

- potrzeba dostosowania bazy sprzętowej w każdym z krajów (np. w zakresie odpowiedniej wielości strojów – pianek, odpowiedniej i zróżnicowanej wielkości desek SUP),
- potrzeba odpowiedniego przygotowania kadry wspierającej uczestników podczas aktywności w wodzie oraz opisanie metodyki pracy, która będzie mogła być powielana i dostosowywana,
- potrzeba włączenia do uprawiania sportów wodnych rodzin osób z niepełnosprawnością.

Projekt potrwa do końca 2024 roku i jest realizowany w ramach programu Erasmus+ Sport. ■

Boccia, kręgle, dart. W Niezapominajce zakończono Wiosenny Turniej Gier Zespołowych

W Domu Pomocy Społecznej Niezapominajka w Elblągu 27 czerwca podsumowano zmagania w ramach Wiosennego Turnieju Gier Zespołowych. Najlepszym drużynom wręczono medale i dyplomy. Na koniec rozegrano turniej boccia, w którym tym razem rywalizowali opiekunowie.

MATEUSZ MISZTAL

Wiosenny Turniej Gier Zespołowych na dobre wszedł do „Niezapominajkowego" kalendarza. O zwycięstwo rywalizowano w trakcie 7 turniejów, a udział w rozgrywkach wzięły drużyny z DPS Niezapominajka, Dziennego Domu Senior+, ŚDS Traugutta, ŚDŚ Lazarus, Klubu Seniora Zakrzewo, DPS „Krokus" Władysławowo, DPS Tolkmicko, DPS „Mors" Stegna. Każda z placówek wystawiła po dwie drużyny.

Sportowa rywalizacja toczyła się w trzech konkurencjach: boccia, kręgle, dart. Każda z placówek do udziału w rozgrywkach wytypowała po dwa 3-osobowe zespoły, które mierzyły się ze sobą we wspominanych konkurencjach. 3 turnieje gościł DD SENIOR+, a 4 odbyły się w DPS „Niezapominajka" (+ rozpoczęcie i finał).

W grze w kręgle zwyciężył zespół Lazarus II, na drugiej pozycji uplasował się zespół Krokus II, trzecie miejsce zajął zespół Krokus I.

W darcie zwycięzcą okazał się zespół Zakrzewo II, drugie miejsce zajął zespół Krokus I, trzecie miejsce zaś przypadło zespołowi Traugutta II.

W boccia najlepszy był zespół Krokus I, drugie miejsce przypadło zespołowi Zakrzewo II, zaś trzecie miejsce wywalczył zespół Krokus II.

W klasyfikacji ogólnej puchar za I miejsce powędrował do Zespołu Krokus I, puchar za II miejsce do zespołu Zakrzewo II, zaś puchar za III miejsce otrzymał zespół Krokus II.

Fot. Mateusz Misztal

– Jako ciekawostkę dopowiem, że w sumie w turnieju wzięło udział 48 uczestników, z których każdy wykonał po 6 rzutów kulą do kręgli, co daje nam liczbę 288 – tyle razy trzeba było ustawić kręgle na torze w ciągu jednego dnia turniejowego – wylicza Joanna Sudomierska. – Z kolei kulą boccia w trakcie jednego turnieju rzucano 576 razy. Jeden z uczestników potrafił wyrzucić 3 lotki dart za jednym rzutem i wszystkie trafiły do tarczy – dodaje.

Ponadto: wypito 801 litrów kawy, 20 litrów herbaty, 84 litry napojów i zjedzono 42 kg ciastek. Jak podkreślają organizatorzy, uśmiechów na twarzach nie da się policzyć.

Podczas każdego turnieju pomagali wolontariusze z MOW w Kamionku Wielkim i uczniowie z ZST-I w Elblągu.

Po wręczeniu nagród przyszedł czas na rywalizację wśród opiekunów. Tym razem to oni zmierzyli się w boccia. Zwycięsko z tej rywalizacji wyszła Anna Gołębiewska (ŚDS Lazarus). ■

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych
Więcej informacji
szukaj codziennie
na razemztoba.pl

OnkoRejs z przystankiem w Elblągu

Po raz ósmy granicami Polski odbył się OnkoRejs. 28 czerwca Elbląg odwiedziły uczestniczki przemierzające trasę nr 6 z Braniewa do Krynicy Morskiej. Szły z przesłaniem, że rak to nie wyrok.

MATEUSZ MISZTAL

– Cieszę się, że już drugi raz z rzędu mogę witać Onkorejs w Elblągu. Jest to ósmy marsz granicami Polski. Bardzo się cieszę, że możemy mówić tutaj jak żyć, że rak to nie wyrok, jak żyć po tej chorobie, o profilaktyce. Ta idea jest bardzo ważna i mi również bardzo bliska – mówił podczas spotkania z paniami na Starym Mieście Michał Missan, wiceprezydent Elbląga. – Zapraszam do Elbląga w przyszłym roku i w kolejnych latach – dodał.

– Idziemy z taką misją niesienia idei profilaktyki, a same jesteśmy dowodem na to, że rak to nie jest wyrok. Rak to choroba, która wcześnie wykryta jest całkowicie wyleczalna – mówi Jolanta Olszewska-Setlak, koordynatorka trasy nr 6. – Największym problemem jest to, że ludzie się nie badają. A my pokazujemy, że nie należy się bać, należy się badać – dodaje.

Uczestniczki Onkorejsu szły z Braniewa do Krynicy Morskiej. Do pokonania w sumie miały ok. 110 km.

– Był już dzień, że szłyśmy 27 km i szczerze mówiąc nie umiem odpowiedzieć na pytanie jak to robimy w tym stanie zaawansowania choroby niektórych

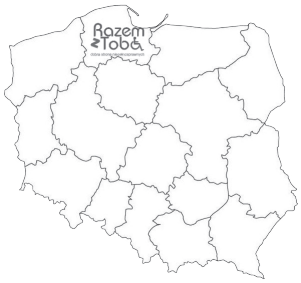
Fot. Mateusz Misztal

z nas. Chyba robimy to sercem, miłością i tym, że bardzo pragniemy być ze sobą, z ludźmi – zaznacza Jolanta Olszewska-Setlak. – Chciałabym podziękować władzom miasta, Centrum Wolontariatu i elbląskim Amazonkom za to, że dają nam tyle wsparcia. Elbląg jest piękny, te tereny są piękne i mamy nadzieję, że tu wrócimy.

Głównym przesłaniem Onkorejsu jest profilaktyka.

– Mówimy o tym jak się badać, jakie badania przeprowadzać, żeby ludzie się tego nie bali. Jesteśmy grupą z praktycznie całej Polski, chorujemy na różne typy nowotworów, więc mamy doświadczenia i możemy się nimi z ludźmi dzielić. Często ludzie nie wiedzą, że proste badanie za kilka złotych może dać diagnozę – wskazuje Olszewska-Setlak. – W poprzednich latach miałyśmy trasę w górach, natomiast postęp choroby sprawił, że w tym roku jesteśmy tu, w Elblągu, w Krynicy Morskiej i jesteśmy urzeczone, jest tu pięknie – dodaje.

Z Elbląga uczestniczki OnkoRejsu wyruszyły do Stegny. ■



Przełamując bariery. Radni przeszkoleni

Po urzędnikach przyszedł czas na gdyńskich radnych. Warsztaty poświęcone potrzebom osób z niepełnosprawnościami odbyły się 16 maja w sali obrad Rady Miasta Gdyni. Szkolenie przygotował Wydział Dostępności Urzędu Miasta Gdyni.

Pierwsza część szkolenia poświęcona była głównie przepisom prawa, projektowaniu uniwersalnemu, czyli przestrzeni dla każdego oraz miejskim kampaniom społecznym i działaniom na rzecz osób z niepełnosprawnościami, ale to także osobista opowieść Anny Dobkowskiej, poruszającej się na wózku od 16 roku życia, o tym, jak wszystkiego nauczyć się na nowo i różnych narzędziach, które pozwalają być samodzielnym. Podczas drugiej, praktycznej części radni mogli skorzystać z wózka inwalidzkiego, laski dla osoby niewidomej i gogli symulujących wady wzroku.

– Radni zyskali dziś cenną wiedzę, ale też doświadczenie. Co innego znać teorię albo wyobrażać sobie, jak trudne może być poruszanie się po mieście, a co innego praktyczne sprawdzenie, jak to jest być osobą niewidomą lub poruszającą się na wózku inwalidzkim. Celem warsztatów było uwrażliwienie na potrzeby mieszkańców z niepełnosprawnością. Jestem przekonana, że to się udało – podsumowuje szkolenie Przewodnicząca Rady Miasta Gdyni Joanna Zielińska.

Spotkanie to było kolejnym z cyklu warsztatów dla administracji publicznej. Poprowadziły je dwie gdyńskie urzędniczki: Anna Dobkowska, główny specjalista Referatu ds. Osób z Niepełnosprawnością i Aleksandra Szwaba, kierownik Referatu ds. Wdrażania Dostępności.

– Dzięki warsztatom perspektywa i postrzeganie potrzeb osób z niepełnosprawnością stają się bliższe i bardziej zrozumiałe. Podczas szkolenia była również przestrzeń do zadania nurtujących pytań. Wyrażam przekonanie, że potrzeba tego typu szkoleń dotyczy zarówno urzędników bezpośrednio zaangażowanych w obsługę interesanta, kadry zarządzającej, jak i radnych, którzy poruszają przecież tematy dotyczące gdyńskiej społeczności i osób indywidualnie zwracających się o pomoc – mówi naczelnik Wydziału Dostępności Agnieszka Wawrzyniak. ■

Fot. mat. prasowe

UM Gdynia

Urodziny DPS

13 lat temu z inicjatywy aktywnych sopockich seniorów, MOPS i włodarzy miasta powstał w Sopocie Dom Pomocy Społecznej dla osób w podeszłym wieku i przewlekle somatycznie chorych. W ogrodzie pensjonariusze oraz zaproszeni goście radośnie i kolorowo świętowali urodziny DPS.

Przy ul. Mickiewicza 49, w budynku dostosowanym do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, mieszka 83 sopockich seniorów. W zajęciach Dziennego Domu Pobytu uczestniczy 30 sopocian, a z Sopockiego Centrum Seniora korzysta co tydzień niemal 100 osób.

Pracownicy DPS opiekują się przez całą dobę osobami, które ze względu na wiek, choroby, niepełnosprawność nie mogą zostać w swoich domach.

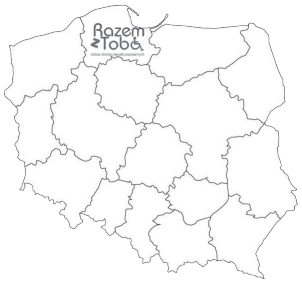
Mieszkańcy otaczani są troskliwą opieką i mają zapewnioną codzienną rehabilitację. O seniorów dbają: dietetyk, logopeda, psycholog i wspaniały kapelan z parafii św. Bernarda w Sopocie. W dzień i w nocy zapewnione jest wsparcie pielęgniarek.

Wizyty lekarskie odbywają się w budynku DPS, co bardzo ułatwia seniorom kontynuację leczenia.

W ciągu tych niezwykle intensywnych 13 lat kadra wypracowała metody pracy i terapii dla osób z choroba Alzheimera, z cukrzycą i z zespołem kruchości.

Pensjonariusze motywowani są do rozwijania hobby, poznawania obsługi komputera, aby nie czuli się wykluczonymi cyfrowo. Są też na bieżąco ze sprawami dotyczącymi miasta, uczestniczą w głosowaniach w Budżecie Obywatelskim i konsultacjach społecznych. ■

UM Sopot



Rodzinnie i tanecznie w „Reju". Niepełnosprawni gdańszczanie bawili się na festynie

Osiemnaścioro podopiecznych, działającego od sześciu lat Środowiskowego Domu Samopomocy przy ulicy Reja w Gdańsku, uczy się w placówce radzenia sobie w życiu, korzysta z rehabilitacji i wsparcia psychologów, pedagogów. W środę, 17 maja, z okazji obchodzonego w maju Dnia Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, na festynie rodzinnym spotkali się podopieczni, ich bliscy i pracownicy ŚDS „Reja".

Środowiskowy Dom Samopomocy przy ulicy Reja to miejsce fachowej pomocy dla osób niepełnosprawnych intelektualnie lub przewlekle i psychicznie chorych gdańszczan, które powstało z inicjatywy miasta Gdańska. Na mocy umowy podpisanej z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie w Gdańsku placówkę prowadzi Stowarzyszenie Przedsiębiorczości i Rehabilitacji.

– Codziennie od godziny 7:00 do 15:00 nasi podopieczni pod okiem opiekunów, terapeutów, psychologa uczestniczą w zajęciach aktywizujących, wspierających, terapeutycznych – mówi Kamila Budzińska, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy przy ulicy Reja w Gdańsku. – Staramy się utrwalać i rozwijać umiejętności, które już nabyli i w miarę możliwości staramy się, aby nabywali nowe. Pod opieką mamy osoby z niepełnosprawnością znaczną, sprzężoną, musimy więc dostosowywać zajęcia do ich możliwości.

Fot.: Dominik Paszliński

Trening kulinarny, zajęcia z fizjoterapeutą, rehabilitacja

Podopieczni „Reja" mają zajęcia z fizjoterapeutą, do dyspozycji sprzęt do rehabilitacji, wsparcie psychologa, pedagogów. Terapeuci pracują też nad alternatywnymi sposobami porozumiewania się z osobami, które nie mówią – i mają dobre rezultaty. Dzięki wspólnej pracy podopieczni czują się rozumiani, zmniejszają się u nich zachowania trudne. A rodzice mają wytchnienie i poczucie, że ktoś oprócz nich zajmuje się ich dziećmi.

Niepełnosprawni w ŚDS mogą rozwijać swoje zainteresowania, twórczo spędzać czas wolny np. podczas zajęć kulinarnych czy komputerowych, uczą się też zachowań interpersonalnych i radzenia z emocjami. Terapeuci podpowiadają im, jak dbać o wygląd i higienę osobistą.

Prezydent Chabior: Każdy ma prawo do rozwoju

Jak mówi Monika Chabior, zastępca prezydent Gdańska ds. rozwoju społecznego i równego traktowania, pomoc osobom dorosłym z niepełnosprawnością, zwłaszcza intelektualną, jest ogromnym wyzwaniem.

– Wyzwaniem, które nigdy się nie kończy, bo kolejne roczniki osób kończą szkołę i potrzebują miejsca dla siebie – dodaje prezydent Chabior. – Oferta dla takich osób jest w Polsce uboga, chcielibyśmy mieć więcej środowiskowych domów samopomocy, więcej warsztatów terapii zajęciowej, więcej ofert pracy dla osób, które pracę mogą podejmować. To dla miasta ogromne wyzwanie, bo każdy ma prawo spędzać życie w możliwie najlepszy sposób, mieć szansę na pełen rozwój, nie żyć w izolacji. To jest zadanie Gdańska i Polski, żeby systemowo odpowiedzieć na wyzwania i potrzeby osób niepełnosprawnych, z niepełnosprawnością sprzężoną czy intelektualną, zapewnić opiekę, ale też pracę i aktywizację.

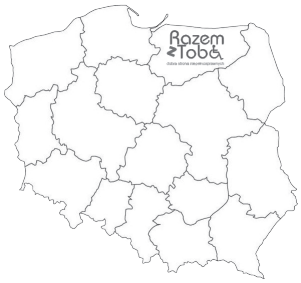
ŚDS to też wsparcie dla rodziców osób niepełnosprawnych

Budynek przy ulicy Reja, w którym mieści się placówka, pochodzi z zasobów miasta. Miasto także z własnych środków wyremontowało, przystosowało i wyposażyło lokal, a łączny koszt inwestycji wyniósł ponad 500 tys. zł. Budynek nie ma barier architektonicznych, jest wyposażony w udogodnienia umożliwiające codzienne funkcjonowanie osób niepełnosprawnych.

To kolejna placówka tego typu w Gdańsku, która służy i wspiera osoby niepełnosprawne intelektualnie lub przewlekle psychicznie chore w ciągu dnia, przez system zajęć aktywizujących i profesjonalnej terapii.

Co ważne, to miejsce nie tylko dla niepełnosprawnych, ale i ich rodzin, które regularnie co dwa, trzy miesiące spotykają się z pracownikami ŚDS, rozmawiają o problemach, z jakim borykają się w domu. Okazało się to też bardzo potrzebną formą wsparcia dla rodziców. ■

UM Gdańsk



„Dźwięki ulicy" na twoim telefonie

W ramach projektu „Świadomi – Mobilni" powstała aplikacja będąca użytecznym narzędziem, które może być wykorzystywane do prowadzenia zajęć z zakresu bezpieczeństwa ruchu drogowego. Korzystać z niej mogą policjanci, nauczyciele i rodzice, którzy chcą zadbać o bezpieczeństwo swoich podopiecznych. Aplikację stworzył policjant Wydziału Ruchu Drogowego KWP w Olsztynie.

Większość z nas ma je dziś przy sobie. Korzystają z nich dorośli w każdym wieku i coraz więcej dzieci. Smartfony stały się narzędziem służącym zarówno do komunikacji, jak i do rozrywki oraz czerpania wiedzy o świecie. Ważne jest, by korzystać z nich umiejętnie i odpowiedzialnie.

Doskonale wie o tym mł. asp. Tomasz Zieliński policjant Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie. Prywatnie ojciec dwójki dzieci, a służbowo funkcjonariusz poświęcający się pracy na rzecz profilaktyki w ruchu drogowym i spotkaniom z najmłodszymi uczestnikami ruchu drogowego. To właśnie on, realizując założenia programu „Świadomi – Mobilni", stworzył aplikację „Dźwięki Ulicy". To bezpłatna i ogólnodostępna aplikacja służąca do sprawnego odtwarzania dźwięków, które mogą być pomocne przy prowadzeniu zajęć z wychowania komunikacyjnego. Skierowana jest głównie do kadry pedagogicznej oraz prelegentów poruszających zagadnienia dotyczące bezpieczeństwa ruchu drogowego. Mogą z niej też korzystać rodzice podczas rozmów z dziećmi. Słuch jest istotnym zmysłem podczas przemieszczania się, a ta aplikacja pozwala w sposób wygodny wprowadzić to zagadnienie do zajęć. Aplikacja zawiera w sobie 15 dźwięków z możliwością natychmiastowego odtwarzania, są to kolejno:

- sygnał dźwiękowy (klakson)
- przejeżdżający samochód
- gwałtowne hamowanie
- dzwonek rowerowy
- odjeżdżający motocykl

Fot. pixabay.com

- cofająca ciężarówka
- sygnał dźwiękowy pojazdu uprzywilejowanego
- przejeżdżający tramwaj
- zderzenie pojazdów
- sygnał akustyczny sygnalizatora S-5
- gwizdek policyjny
- przejeżdżający pociąg
- odliczanie 10 sekund
- niepowodzenie (zła odpowiedź)
- oklaski (poprawna odpowiedź)

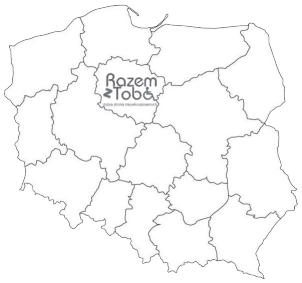
Aplikacja powstała po to, by urozmaicić prowadzone spotkania profilaktyczne z zakresu ruchu drogowego oraz po to, by zachęcić prowadzących takie spotkania do sięgania po współczesne technologie. Dzięki prostym założeniom aplikacja jest uniwersalna i może mieć zastosowanie w różnych scenariuszach.

Aplikacja jest intuicyjna, zachęca do wspólnej rozmowy w grupie, jest darmowa, bez reklam, dostępna dla każdego. ■

TM / KWP Olsztyn

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

APLIKACJA DOSTĘPNA W KODZIE QR ZAMIESZCZONYM OBOK



Przegląd Twórczości Osób Niepełnosprawnych w Browinie

Zabawy integracyjne, pokazy rękodzieła, występy wokalne i teatralne znalazły się w bogatym programie XX Powiatowego Przeglądu Osób Niepełnosprawnych, który połączono ze Zjazdem Rodzin.

Impreza zorganizowana przez dyrekcję i pracowników Domu Pomocy Społecznej w Browinie odbyła się we wtorek 6 czerwca 2023 roku.

W przeglądzie wzięli udział mieszkańcy DPS-u w Brownie oraz zaprzyjaźnionych placówek. Była to pierwsza odsłona tej znanej i wyczekiwanej przez całą społeczność uroczystości po pandemicznej przerwie.

– Dopiero teraz możemy bezpiecznie spotkać się z najbliższymi oraz zaprezentować im swoją twórczość, osiągnięcia oraz pobyć ze sobą oraz w towarzystwie zaproszonych gości – wyjaśnia Anna Woźniak-Margol dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Browinie.

Powiatowy Przegląd Twórczości Osób Niepełnosprawnych obejmuje swoim zasięgiem placówki Powiatu Toruńskiego integrujące i wspierające osoby niepełnosprawne oraz seniorów.

Impreza ma także bardzo ważny wymiar społeczny – osoby mieszkające w podobnych placówkach mogą spotkać się i zintegrować ze społecznością lokalną i dziećmi z pobliskich szkół.

Fot. mat. prasowe

Uczestnicy Przeglądu zaprezentowali gościom swoje prace rękodzielnicze, zdolności wokalne oraz teatralne. Dodatkowo spotkanie urozmaiciły gry i zabawy integracyjne.

– Pamiętamy o tym, iż dla osób niepełnosprawnych ogromną motywacją jest zdobywanie nagród, dlatego uczestników imprezy obdarowano drobnymi upominkami, dyplomami i pucharami – dodaje dyrektor Anna Woźniak-Margol,

W XX Powiatowym Przeglądzie Twórczości Osób Niepełnosprawnych wzięli udział przedstawiciele władz samorządowych Powiatu Toruńskiego: Starosta Toruński Marek Olszewski, Wicestarosta Michał Ramlau, członkowie Zarządu Powiatu – Mirosława Kłosińska, Kazimierz Kaczmarek, Janusz Kononiuk, radny Andrzej Jałocha oraz Skarbnik Powiatu Danuta Jabłońska-Drążela. ■

Powiat Toruński

Kawiarnia Spichlerz 57 otwarta

Uruchomiona została kawiarnia w Spichlerzu 57. Jej uroczystego otwarcia dokonano w niedzielę, 9 lipca.

Kawiarnia z tarasem czynna jest każdego dnia w godzinach 12.00 – 20.00. Jej operatorem jest Fundacja Ładowarka, a w obsługę oraz współpracę przy okazji różnych wydarzeń zaangażowani będą uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Grudziądzu.

– Dzięki otwarciu kawiarni mieszkańcy zyskają możliwość spędzenia wolnego czasu przy kawie, ciesząc się niesamowitym widokiem na Wisłę – mówi Maciej Glamowski, prezydent Grudziądza. – Już dziś serdecznie zapraszam wszystkich do odwiedzania tego miejsca.

Spichlerz 57 to miejsce przeznaczone dla działalności ogranizacji pozarządowych. Z bieżącymi wydarzeniami tam organizowanymi można zapoznać się na profilu w mediach społecznościowych. ■

UM Grudziądz

Fot. pixabay.com

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

Znajdę cię, córeczko

Fot. mat. prasowe

Dorota Glica zamieniła w powieść największy koszmar każdej matki. Dziecko jest i sekundę później dziecka nie ma. Na moment spuszczone z oka znika, zapada się pod ziemię. To może się stać wszędzie: na placu zabaw, w markecie albo na plaży.

Dwuletnia Marysia znika właśnie na plaży w Krynicy Morskiej. Jej rodzice: Alicja i Bartek delektują się pięknym słonecznym dniem. Dzieci bawią się nad brzegiem morza. Jedenastoletni Kacper ma pod opieką dwuletnią siostrę. Ta sielanka zostaje przerwana zniknięciem dwulatki.

„Pięć minut, tak niewiele, a wystarczyło, żebym straciła wszystko: idealnie poukładane życie, szczęśliwe małżeństwo, córkę". Od tych słów wypowiedzianych przez matkę rozpoczyna się opowieść prowadzona w narracji pierwszoosobowej. Autorka oddaje głos wielu bohaterom, ale relacja rodzicielki jest najbardziej przejmująca. Alicja mówi o swoich emocjach, o rozpaczy, żalu, poczuciu winy, o poszukiwaniach, nadziei i zmaganiu się z hejtem. Dużo tego jak na jedną rodzinę, jedną matkę, a także jednego czytelnika. Ale to właśnie te emocje towarzyszące tragedii, to największy atut powieści. Bo nie fabuła, ta jest dość przewidywalna, większość czytelników szybko domyśli się, co się stało z dziewczynką i jaki będzie finał książki.

„Znajdę cię, córeczko" to debiut literacki Doroty Glicy, bez wątpienia udany. Bez reszty zagłębiłam się w tę rodzinną tragedię składającą się z pojedynczych tragedii: matki, ojca i brata. Każde z nich na swój sposób przeżywa zaginięcie Marysi i za każdym razem traumatyczne uczucia mają moc destrukcyjną.

Lekturze sprzyja na pewno język powieści. Proste i celne zdania uwiarygadniają historię, a to w połączeniu z narracją pierwszoosobową może sprawiać wrażenie, że członkowie rodziny i osoby postronne jak w reportażu zdają relację z prawdziwych wydarzeń.

Polecam powieść Doroty Glicy w wersji audiobookowej. Interpretacja Ilony Chojnowskiej jest emocjonalna, ale bez przesadnego wzdychania czy załamywania głosu. Na pewno pozwoli wczuć się w opowiadaną tragedię. ■

Audiobook: Dorota Glica, „Znajdę cię, córeczko", Wydawnictwo Storybox, czyta Ilona Chojnowska, czas nagrania: 6 godzin 18 minut

WARTO POSŁUCHAĆ

Brat mojego męża

Są takie książki, które dobrze się czyta, bo jest w nich coś znajomego, jakiś motyw, który już dawno pokochała literatura i sztuka filmowa. Taką książką jest „Brat mojego męża" Danki Braun.

Diana traci w wypadku samochodowym męża. Kilka miesięcy później widzi mężczyznę identycznego jak jej mąż. W pierwszej chwili myśli, że to jej ukochany Paweł. Potem dociera do niej, że Paweł miał brata bliźniaka, Piotra. Piotr przebywał dziesięć lat na emigracji i właśnie wrócił do Polski. Szybko nawiązał rodzinne relacje z Dianą i jej dziećmi. Dianę niepokoi to, że Piotr wie tak dużo o niej i jej małżeńskim życiu. Zaczyna podejrzewać, że to jest Paweł, że wcale nie zginął w wypadku, że to Piotr został pochowany.

Wątek bliźniaków, którzy zamieniają się rolami, chętnie wykorzystywany jest w literaturze i filmie. Dlatego sięgnięcie po ten motyw wiąże się z dużym ryzykiem, bo jak tu wydobyć z niego świeżość i zaprezentować coś nowego. Dance Braun się udało.

Chyba nie zdradzę zbyt wiele, jeśli wyjawię, że do zamiany między braćmi doszło. Najważniejsze jest to, kiedy się to stało, jak te zamiany wyglądały i jakie konsekwencje za sobą pociągnęły na różnych etapach tej opowieści. Autorka dała nam coś więcej niż zwyczajną zamianę ról. Pokazała, jak ważnym problemem może być własna tożsamość. Nie wszystkim można się bawić, a na pewno nie można się bawić własnym umysłem.

„Brat mojego męża" to lekka lektura, mimo dramatycznych wydarzeń. Tego typu powieściom przyświeca hasło: Zawsze może być lepiej. Polecam wersję audiobookową książki w interpretacji Lucyny Frączek i Krzysztofa Polkowskiego. Ten lektorski duet bez wątpienia uprzyjemni zapoznawanie się z historią. ■

Audiobook: Danka Braun, „Brat mojego męża", Wydawnictwo Prozami, czytają Lucyna Frączek i Krzysztof Polkowski, czas nagrania: 11 godzin 19 minut

Integracja Ty i Ja po raz 20

Europejski Festiwal Filmowy Integracja Ty i Ja od 2003 roku łączy temat niepełnosprawności ze sztuką filmową i konsekwentnie udowadnia, że „życie można zacząć wiele razy". Uczą tego goście festiwalu, osoby z niepełnosprawnością – artyści, sportowcy, podróżnicy, dziennikarze, designerzy.

Fot. mat. prasowe

Festiwal jest przedsięwzięciem artystycznym, ale ma silny wydźwięk społeczny, podejmując zagadnienia ważne dla środowiska osób z niepełnosprawnością i procesu integracji. Celem konkursu jest przegląd, wyłonienie i nagrodzenie najlepszych wydarzeń, działań i projektów w obszarze wyrównywania szans osób z niepełnosprawnościami.

– Jesteśmy festiwalem otwartych głów, wrażliwych serc i pozytywnej energii – mówią organizatorzy Festiwalu.

Od początku funkcjonowania wydarzenia pokazanych zostało niemal 780 filmów – ważnych, mądrych, odważnych – zabierając widzów w podróż dookoła świata. Statuetki Motyla w konkursie filmowym otrzymały takie obrazy jak „W stronę morza" (reż. Alejandro Amenábar), „Motyl i skafander" (reż. Julian Schnabel), „Nietykalni" (reż. Olivier Nakache, Eric Toledano), „Dziewczyna z szafy" (reż. Bodo Kox), „Chce się żyć" (reż. Maciej Pieprzyca) czy „Nasza klątwa" (reż. Tomasz Śliwiński).

Corocznie w Koszalinie w ramach Festiwalu odbywają się również spotkania z aktorami, reżyserami, scenarzystami, krytykami filmowymi, wykładowcami, ludźmi kultury czy mediów. W ponad trzydziestu miejscowościach Polski odbywają się także Małe Festiwale Ty i Ja, które zorganizowane są przez lokalnych animatorów kultury a festiwalowe filmy wyświetlają kina studyjne w kilkunastu największych miastach.

Tegoroczna edycja odbędzie się od 5 do 9 września. Autorem tegorocznej edycji plakatu i oprawy graficznej Festiwalu jest Grzegorz Otulakowski. ■

KONKURS:

Życie jest podróżą

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych ogłosił XXI edycję Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego dla uczestników warsztatów terapii zajęciowej, uczestników środowiskowych domów samopomocy oraz niepełnosprawnych mieszkańców domów pomocy społecznej „Sztuka Osób Niepełnosprawnych". W tym roku hasłem przewodnim konkursu jest: „Życie jest podróżą".

Celem Konkursu jest popularyzacja szeroko rozumianej idei integracji poprzez promowanie i nagradzanie twórczości artystycznej osób niepełnosprawnych.

Do Konkursu mogą być zgłaszane prace artystyczne osób niepełnosprawnych: uczestników warsztatów terapii zajęciowej, uczestników środowiskowych domów samopomocy oraz mieszkańców domów pomocy społecznej.

Tegoroczna odsłona konkursu odbywa się w pięciu kategoriach: malarstwo i witraż, rysunek i grafika, rzeźba kameralna i płaskorzeźba, tkanina i aplikacja oraz fotografia.

Regulamin konkursu stanowi również, że wszystkie prace wykonane mogą być w określonych technikach i formacie. Warto więc przed zgłoszeniem zapoznać się z regulaminem konkursu.

Dla najlepszych w każdej z kategorii przewidziano nagrody finansowe w kwotach 6000 zł, 5000 zł oraz 4000 zł.

Zgłoszenia do konkursu przyjmowane są do 30 września br. na formularzu zgłoszeniowym dostępnym na stronie Organizatora. ■

Oprac. Red.

„Kino bez barier” z ważną dotacją

Projekt „Kino bez barier” otrzymał 90 tys. euro dotacji. Dzięki temu w CK Zamek będzie można oglądać jeszcze więcej filmów z audiodeskrypcją, napisami dla niesłyszących lub z tłumaczeniem na język migowy.

Fot. CK Zamek

Dotację na kontynuację i rozwój projektu „Kino bez barier” przyznała Europa Cinemas – sieć europejskich kin, zrzeszająca 1221 placówek w 38 krajach kontynentu. Kolejna edycja programu będzie realizowana we współpracy z Kinem Nowe Horyzonty i Kinem Echo Jarocin im. Piotra Łazarkiewicza.

– Założeniem programu Collaborate to Innovate jest uczenie się od siebie nawzajem, dlatego też cieszymy się, że wiedza wypracowana przy projekcie „Kino bez barier” rozprzestrzeni się poza zamkowe mury i cykl będzie realizowany także w Jarocinie i Wrocławiu. Ponadto będziemy mogli realizować stałe repertuarowe pokazy również w Kinie Pałacowym aż do czerwca 2024 roku – mówią Jakub Walczyk i Joanna Stankiewicz, liderzy projektów z Działu Programów Społecznych CK Zamek w Poznaniu.

Do 16 filmów europejskich z bieżącego repertuaru powstanie audiodeskrypcja i napisy dla niesłyszących. W planach jest także produkcja 32 wideo z tłumaczeniem filmów polskich i zagranicznych na polski język migowy, a także zorganizowanie w Poznaniu konferencji bez barier, skierowanej do branży kinowej, realizowanej we współpracy z m.in. Stowarzyszeniem Kin Studyjnych, Fundacją Kultury bez Barier oraz Fundacją Mili Ludzie.

Dzięki dofinansowaniu będzie można przeprowadzić warsztaty dla partnerskich kin – Wrocławia i Jarocina z organizowania dostępnych pokazów filmowych, a także zrealizować badania, które pomogą dopasować pokazy do potrzeb odbiorców w każdym z miast. W trzech partnerskich kinach regularnie – od października do maja 2024 – wyświetlane będą pokazy filmowe.

„Kino bez barier” to repertuarowe dostępne pokazy filmowe, które oglądać można w każdy wtorek i czwartek w Kinie Pałacowym. Wszystkim filmom towarzyszy audiodeskrypcja i napisy w języku polskim. Czwartkowe seanse (z wyjątkiem wakacyjnych) są tłumaczone na polski język migowy.

Pokazy cieszą się ogromną popularnością, bilety na nie można rezerwować w kasie CK Zamek (nr tel. 61 64 65 26). Więcej informacji i repertuar można znaleźć na stronie: kinopalacowe.pl. ■

UM Poznań

Koszalińskie PSONI po raz 21. zaprasza do Łaz

W tym roku już po raz XXI Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych Intelektualnie (PSONI) Koło w Koszalinie organizuje Ogólnopolskie Integracyjne Warsztaty Artystyczne.

W dniach 13-15 września zaprasza uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej, Domów Pomocy Społecznej, Środowiskowych Domów Samopomocy, Ośrodków Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczych, Specjalnych Ośrodków Szkolno-Wychowawczych do malowniczej, nadmorskiej miejscowości Łazy. Tegoroczne hasło warsztatów: „Zieleń mam w sercu i kwiaty w nim kwitną...”

Wszystko zaczęło się w 2002 r, kiedy odbył się pierwszy plener artystyczny zrealizowany przez PSOUU Koło w Koszalinie w ramach Integracyjnych Plenerów Artystycznych. Trwał on 1 dzień i uczestniczyło w nim 100 osób z Koszalina i okolic.

W tym roku Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną PSONI Koło w Koszalinie ma zaszczyt zaprosić na XXI edycję tego wydarzenia. W 2023 roku do Łaz przybędzie około 450 osób. Będą to reprezentanci placówek takich jak Warsztaty Terapii Zajęciowej, Domy Pomocy Społecznej, Środowiskowe Domy Samopomocy, Ośrodki Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychwawcze, Specjalne Ośrodki Szkolno-Wychowawcze z terenu całego kraju.

Dlaczego warsztaty artystyczne?

Twórczość w życiu osób z niepełnosprawnością intelektualną jest kluczowym elementem nie tylko w procesie ich rehabilitacji, a także integracji ze społeczeństwem. Działania twórcze motywują do dalszego działania, podnoszą poczucie godności i przynależności społecznej, dynamizują dalszy rozwój. Zetknięcie z innym artystą daje osobom z niepełnosprawnością okazję do poszerzenia swojego warsztatu artystycznego oraz możliwość ekspresji w wyrażaniu siebie. Twórczość oraz niezwykła spontaniczność osób z niepełnosprawnościami ma charakter niezwykle inspirujący.

Fot. PSONI w Koszalinie

Integracyjny aspekt Pleneru daje zatem korzyści dla wszystkich artystów, których łączy szczególna wrażliwość w postrzeganiu otaczającego świata. Wspólne spotkanie w atmosferze swobodnej twórczości jest okazją do zweryfikowania i przewartościowania krążących stereotypów i uprzedzeń dotyczących osób z niepełnosprawnościami. Warsztaty Artystyczne wspierają także rozwój samodzielności osób z niepełnosprawnościami.

Różnorodna oferta warsztatów artystycznych:

- Warsztaty „Makramowe breloki”
- Warsztaty „Materiałowe obrazy”
- Warsztaty „Czas na czas”
- Warsztaty „Kwiatowelove”
- Warsztaty rękodzielnicze
- Warsztaty „Porcelalove”
- Warsztaty „Z pojemnika do koszyka”
- Warsztaty linorytu
- Warsztaty „Kreatywnego malowania”
- Warsztaty „Żywicowe inspiracje”
- Warsztaty „Cuda wianki”
- Warsztaty „Malowanie na tkaninie”
- Warsztaty „Wiklinowe wariacje”
- Warsztaty „Kamienne mandale”
- Warsztaty malarskie techniką olejną
- Warsztaty fotograficzne
- Warsztaty taneczne
- Warsztaty wizażu i fryzjerstwa
- Warsztaty udzielania pierwszej pomocy
- Warsztaty relaksacyjne
- Warsztaty filmowe

Po raz kolejny będzie wiele namiotów tematycznych – zaproszone placówki zaprezentują swoje prace oraz przedstawią nowatorskie techniki plastyczne i rękodzielnicze. Będzie to okazja do poznania różnobarwnej twórczości osób z niepełnosprawnościami z różnych regionów kraju.

Zaplanowano też prezentację filmów powstałych podczas warsztatów filmowych realizowanych w ramach XIX i XX Ogólnopolskich Integracyjnych Warsztatów Artystycznych.

Przewidziano także dyskotekę pod gwiazdami – integracja uczestników przy ulubionych utworach muzycznych połączona z prezentacją efektów prac fryzjerek i makijażystek.

Będą również dwa pikniki integracyjne sprzyjające poznaniu się, wymianie spostrzeżeń i doświadczeń.

Impreza odbywa się pod Honorowym Patronatem Tomasza Sobieraja, Wicemarszałka Województwa Zachodniopomorskiego, Piotra Jedlińskiego, Prezydenta Miasta Koszalin oraz Macieja Berlickiego, Burmistrza Gminy i Miasta Sianów.

Projekt współfinansowany jest ze środków PFRON.

Więcej informacji pod numerem telefonu (94) 3450853. ■

PSONI Koło w Koszalinie / oprac. red.

Koniec „białych fartuchów”

Zdniem 30 czerwca zakończył się okres przejściowy dotyczący wymogów, jakie muszą spełniać reklamy wyrobów medycznych. Od 1 lipca zabronione jest wykorzystywane w nich wizerunku i autorytetu lekarzy, pielęgniarek, farmaceutów i innych zawodów medycznych.

Nawet 2 mln złotych kary grozi firmie, która po 1 lipca wyemituje reklamę wyrobu medycznego niezgodną z nowymi przepisami. Obowiązujące wymogi w tym zakresie znajdują się w ustawie o wyrobach medycznych.

Najbardziej zauważalna zmiana zdecydowanie będzie dotyczyć autorytetów wykorzystywanych w reklamach wyrobów medycznych.

– Reklama wyrobu kierowana do publicznej wiadomości nie może wykorzystywać wizerunku osób wykonujących zawody medyczne lub podających się za takie osoby lub przedstawiać osób prezentujących wyrób w sposób sugerujący, ze wykonują taki zawód – brzmi art. 55 ustawy o wyrobach medycznych.

Od 1 lipca reklama wyrobu musi być zrozumiała i czytelna dla laika (podmiot nieprofesjonalny, najczęściej konsument). Wymóg ten dotyczy również sformułowań medycznych i naukowych oraz przywoływania w reklamie badań naukowych, opinii, literatury lub opracowań naukowych i innych materiałów.

Poza tym reklama taka nie może nakłaniać do zakupu wyrobu przez dzieci bądź nakłaniać rodziców do ich zakupu dla dzieci. Reklama wyrobu medycznego nie może też wprowadzać w błąd. Szczególnie co do zasad i warunków konserwacji, obsługi serwisowej, przeglądów, regulacji, kalibracji itp. ■

Łukasz Waligórski

Źródło: Mgr.farm / PAP MediaRoom

Oprac. Red.

Odwołany zostanie stan zagrożenia epidemicznego

1 lipca 2023 r. odwołany zostanie w Polsce stan zagrożenia epidemicznego wprowadzony w związku z zakażeniami wirusem SARS-CoV-2. Decyzja ma związek z obecną sytuacja, epidemiczną – powiedział PAP pod koniec czerwca rzecznik Ministerstwa Zdrowia Wojciech Andrusiewicz.

Fot. Anna Shvets / pexels.com

KATARZYNA LECHOWICZ-DYL

Stan zagrożenia epidemicznego wprowadzono w Polsce od 16 maja 2022 r. Wcześniej obowiązywał stan epidemii.

Rozporządzenie MZ w sprawie odwołania na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu zagrożenia epidemicznego opublikowano w Dzienniku Ustaw 16 czerwca, weszło w życie z dniem ogłoszenia.

Stan zagrożenia, jak przekazał PAP w poniedziałek (19 czerwca) rzecznik resortu, został odwołany z uwagi na obecną sytuację epidemiczną – spadek zakażeń, zgonów i hospitalizacji.

– COVID-19 nie stanowi dziś większego zagrożenia, choć na pewno będziemy mieli fale zwiększonych zachorowań. System nie powinien już być jednak nadmiernie obciążony – powiedział rzecznik MZ.

Resort wcześniej zapowiadał odwołanie stanu zagrożenia epidemicznego od 1 lipca. Projekt rozporządzenia w tej sprawie opublikowano 2 maja na stronach Rządowego Centrum Legislacji.

– Odwołanie stanu zagrożenia epidemicznego oznacza zniesienie szczególnych rozwiązań związanych z tym stanem na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej, co będzie miało również pozytywny wpływ na sektor gospodarki, w tym działalność mikroprzedsiębiorstw, małych i średnich przedsiębiorstw – wskazywano wówczas w uzasadnieniu projektu rozporządzenia ministra zdrowia.

Odwołanie skutkować będzie uchyleniem aktu prawnego, który go ogłaszał, czyli rozporządzenia ministra zdrowia z 12 maja 2022 r.

Dyrektor generalny WHO Tedros Adhanom Ghebreyesus już 8 maja br. ogłosił, że COVID-19 przestał stanowić zagrożenie dla zdrowia w skali globalnej. – Koronawirus zmienił świat i zmienił nas; jeżeli wrócimy do tego, co było przed pandemią COVID-19 i nie wyciągniemy odpowiednich wniosków, zawiedziemy przyszłe pokolenia – oświadczył. (PAP) ■

Nauka w Polsce

Innowacyjne leczenie chorób serca u dzieci

Najmłodsi pacjenci w Poznańskiej Klinice Kardiologii Dziecięcej Uniwersytetu Medycznego leczeni będą szybciej i mniej inwazyjnie. Szpital ten wprowadza do rutynowej praktyki małoinwazyjne zabiegi leczenia wad wrodzonych serca oraz nowoczesne zabiegi hybrydowe. Daje to szansę na mniej powikłań, a dzieci mogą szybciej wrócić do domu.

Fot. Uniwersytet Medyczny im. K. Marcinkowskiego

Do przeprowadzenia zabiegu hybrydowego konieczne jest zaangażowanie wielu specjalistów, m.in. kardiologów dziecięcych, kardiochirurgów, elektrofizjologów, anestezjologów, wyspecjalizowanych pielęgniarek, elektroradiologów. W jednym miejscu skupiony jest zespół kilkunastu wysokiej klasy specjalistów. Skuteczne przeprowadzenie takich operacji wymaga nie tylko olbrzymiego doświadczenia, ale także doskonałej organizacji i współpracy całego zespołu.

– Zabiegi hybrydowe stanowią innowacyjne podejście w leczeniu wad wrodzonych serca u dzieci. Łączą interwencyjne techniki kardiologiczne z kardiochirurgicznymi. Są one szczególnie przydatne w przypadku małych pacjentów ze skomplikowanymi wadami serca. Pozwalają osiągnąć znacznie lepsze wyniki leczenia, minimalizując jednocześnie ryzyko dla dziecka – podkreśla prof. Waldemar Bobkowski, kierownik kliniki. – Zabiegi hybrydowe to znaczący krok naprzód w dziedzinie leczenia wad serca, przynoszący nadzieję nie tylko na szansę przeżycia, ale na poprawę jakości życia dzieci dotkniętych szczególnie złożonymi wadami serca – dodaje.

Kardiologia dziecięca w Poznaniu jest od lat jednym z wiodących ośrodków kardiologicznych w Polsce. Wprowadzenie tak trudnych zabiegów wymagało m.in. stworzenia doświadczonego zespołu kardiologów i kardiochirurgów dziecięcych. Zabiegi hybrydowe wykonuje się w salach wyposażonych w specjalistyczną aparaturę. Łączą w sobie blok operacyjny kardiochirurgiczny oraz pracownię kardiologii inwazyjnej. Dzięki temu, lekarze mogą skutecznie przeprowadzać skomplikowane procedury, minimalizując jednocześnie ryzyko powikłań. Ta zaawansowana technologia wymaga znacznych nakładów finansowych, ale przynosi istotne korzyści małym pacjentom.

W ostatnim czasie poznańską klinikę opuściło kolejne dziecko, u którego z powodzeniem wszczepiono przezskórnie biologiczną zastawkę do serca bez konieczności otwierania klatki piersiowej. Za pomocą cewnika wprowadza się do serca przezskórnie specjalne rusztowanie metalowe (stent), a następnie rozpręża się w tym miejscu zastawkę biologiczną. Przezskórne wszczepianie zastawek ma więcej korzyści niż zabiegi kardiochirurgiczne. Przede wszystkim jest to mniej inwazyjny zabieg i wiąże się z mniejszym ryzykiem powikłań. Istotnie skraca się czas pobytu dziecka w szpitalu do 4-5 dni, szybszy jest powrót dzieci do normalnej aktywności życiowej po powrocie do domu. ■

UM Poznań

Grupa osób uprawnionych do bezpłatnych leków zostanie poszerzona

Rada Ministrów przyjęła korzystne zmiany w Programie Leki 75+. Do tej pory skorzystało z niego ok. 3 mln osób. Po zmianie program będzie dostępny dla ok. 16 mln osób, w tym dla dzieci i młodzieży oraz seniorów.

– Program, który wdrażamy, to program solidarności międzypokoleniowej. To właśnie wyraz troski o najmłodszych i seniorów. Nie byłoby to możliwe bez fundamentalnej zmiany budżetu państwa i zupełnie nowego podejścia do zdrowia – podkreślił premier Mateusz Morawiecki.

Nie ma mowy o reformie systemu opieki bez dodatkowych nakładów.

– 7 proc. gwarancja wzrostu nakładów na ochronę zdrowia pozwala wdrażać nowe programy m. in. bezpłatnych leków dla seniorów 65+ oraz dla dzieci i młodzieży do 18 lat – dodał minister zdrowia Adam Niedzielski.

– Troszczymy się o najmłodsze pokolenie, które jest naszą przyszłością. Troszczymy się także o tych, którzy pracowali na naszą teraźniejszość. Ta troska polega na tym, aby starszy człowiek nie zastanawiał się, czy stać go, żeby wykupić receptę – stwierdził premier.

Oprócz poszerzenia grupy wiekowej osób uprawnionych do bezpłatnych leków rozszerzona zostanie lista leków z Programu 75+ (z ponad 2 tys. do 4 tys. pozycji).

Program 75+ od 2016 r. kosztował 4,5 mld zł. W 2022 r. wydano na ten cel blisko 800 mln. Na poszerzenie programu przeznaczone zostanie dodatkowo 1,6 mld zł. Łącznie będzie to 2,4 mld zł. ■

MZ

Nowa odsłona kampanii „Planuję długie życie”

Uzupełniamy działania Krajowej Sieci Onkologicznej o profilaktykę. Dlatego odświeżamy kampanię „Planuję długie życie” – powiedział na konferencji prasowej minister zdrowia Adam Niedzielski.

Nowa odsłona kampanii będzie dotyczyć najważniejszych ryzyk wywołujących choroby nowotworowe, m.in. palenia tytoniu, picia alkoholu czy braku ruchu.

– Chcemy przekonać do zmiany postaw życiowych. Dlatego stosujemy w kampanii mocne środki przekazu, aby nakłonić Polaków do dbania o swoje zdrowie – przekonywał minister Niedzielski.

– Pandemia COVID-19 zmieniła nasze zachowania zdrowotne. Polacy nie tylko zwiększyli ilość spożywanego alkoholu, ale też zaczęli pić więcej mocniejszych alkoholi – 39 proc. spożywanego alkoholu to wyroby spirytusowe. Średnio w Polsce pijemy 9,7 litra czystego etanolu na mieszkańca. Jest to wzrost w stosunku do poprzednich lat. Niepokoi też fakt, że coraz młodsi sięgają po mocne alkohole. Tendencji spadkowych nie widać też w paleniu papierosów. Obecnie 26 proc. Polaków używa tytoniu. Ponad 32 proc. palaczy to osoby między 18 a 24 rokiem życia. Po papierosa sięgają też jeszcze młodsi. Spoty kampanii pokazują, co nas może czekać, jeśli nie zrezygnujemy z tych używek – podkreślił wiceminister zdrowia Waldemar Kraska. Prof. Stanisław Góźdź, dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Onkologii podkreślił znaczenie profilaktyki – Musimy uświadomić ludziom, że każdy odpowiada za swoje zdrowie i że należy o nie dbać. Dlatego kampania „Planuję długie życie” to krok we właściwym kierunku – wskazał.

Profesor alarmuje, że pacjenci onkologiczni zgłaszają się do lekarza za późno. 70 proc. pacjentów onkologicznych jest w 3 i 4 stadium zaawansowania choroby.

Dr n. med. Paweł Koczkodaj z Narodowego Instytutu Onkologii wskazuje, że według badań naukowych 90-95 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe ma związek z czynnikami ryzyka, o których mowa w spotach kampanii. – Szacuje się, że jedna czwarta zgonów nowotworowych jest spowodowana narażeniem na dym tytoniowy. Jest to czynnik w 100 proc. zależny od nas samych, ale także od naszego środowiska, bo palenie bierne jest tak samo szkodliwe jak czynne – przestrzega.

Kampania „Planuję Długie Życie” wystartowała w 2018 r. w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej. Jej celem jest poszerzanie u Polaków świadomości profilaktyki przeciwnowotworowej i kształtowanie postaw prozdrowotnych. Program zaplanowano na dziesięć lat.

Obecna odsłona kampanii skupia się na przestrzeganiu Polaków przed skutkami palenia papierosów i picia alkoholu, jako głównych przyczynach nowotworów, odpowiadających m. in. za raka płuc, wątroby, przełyku, krtani i piersi u kobiet. Kampania ma zachęcić również do aktywnego trybu życia, ponieważ brak ruchu grozi m. in. rakiem jelita grubego. Spoty „Planuję długie życie” wyświetlane będą w kinach, telewizji, Internecie. Usłyszymy je także w radio. Kampania będzie miała również swoją odsłonę w viralach, grafikach, plakatach i ulotkach. ■

Ministerstwo Zdrowia

Statystyczny mężczyzna unika lekarzy, choć choruje częściej niż statystyczna kobieta

Mężczyźni dużo rzadziej niż kobiety korzystają z porad lekarza. Jednocześnie statystyki medyczne pokazują, że to mężczyźni chorują częściej. Dzięki badaniom profilaktycznym mężczyzna może uniknąć wielu schorzeń, m.in. raka jądra, prostaty, jelita grubego, a także cukrzycy i zakrzepicy – przypomina NFZ.

NFZ zwraca uwagę, że mężczyźni najczęściej odwiedzają gabinety lekarskie dopiero wtedy, gdy z ich zdrowiem dzieje się coś niedobrego.

Dane GUS z ostatnich lat dowodzą, że mężczyźni dużo rzadziej niż kobiety korzystają z porad lekarza. W ostatniej dekadzie odsetek panów odwiedzających lekarza wynosił 55-64 proc., podczas gdy w przypadku pań był on ok. 10 proc. większy.

– Jednocześnie statystyki medyczne pokazują, że to mężczyźni chorują częściej – najpoważniejsze z dolegliwości, będące przyczyną zgonów tej płci, to choroby układu krążenia (40,8 proc.) oraz nowotwory złośliwe (25,9 proc.). Niewątpliwie niechęć mężczyzn do wizyt lekarskich jest jedną z przyczyn ich krótszego, średnio o osiem lat, życia niż w przypadku kobiet – podkreśla NFZ. Specjaliści zwracają uwagę, że dzięki badaniom profilaktycznym mężczyzna może uniknąć wielu schorzeń, w tym raka jądra, prostaty, jelita grubego, a także cukrzycy czy zakrzepicy. – Mogą pomóc wykryć chorobę we wczesnej fazie, w której szanse na wyleczenie będą dużo większe – zwraca uwagę Fundusz.

Zgodnie z danymi NFZ najczęstszym nowotworem męskim jest rak prostaty. Stanowi 15 proc. wszystkich zachorowań, a ten odsetek wciąż rośnie. Nowotwory jąder i prącia są statystycznie rzadsze. Na raka jąder chorują głównie młodzi mężczyźni. 70 proc. zachorowań na ten typ nowotworu występuje u osób między 20. a 39. rokiem życia. NFZ przypomina, że programem Profilaktyka 40 Plus są objęte wszystkie osoby ubezpieczone w NFZ, które ukończyły 40 lat. Zapisać się do programu można w łatwy sposób, nie wychodząc z domu, a skierowanie na badania otrzymuje się w ciągu dwóch dni roboczych. Wystarczy wypełnić krótką ankietę o stanie zdrowia. Badania diagnostyczne, które wchodzą w skład programu Profilaktyka 40 Plus, dzielą się na trzy grupy: badania dla kobiet, dla mężczyzn i pakiet wspólny. ■

Nauka w Polsce / Agata Zbieg

Na zwolnieniu lekarskim pamiętaj o aktualnym adresie

Jeśli musimy skorzystać ze zwolnienia lekarskiego powinniśmy pamiętać, by podać lekarzowi aktualny adres, ten pod którym będziemy przebywać w czasie chorobowego. Gdy będziemy go zmieniać, w ciągu 3 dni należy poinformować o tym pracodawcę i Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Fot. pixabay.com

Take w trakcie sezonu urlopowego zdarzają się sytuacje, że uraz lub choroba może zatrzymać nas na dłużej poza domem. Jeśli będziemy korzystać ze zwolnienia lekarskiego musimy podać lekarzowi, który wystawia e-ZLA (elektroniczne zwolnienie lekarskie) adres, pod którym faktycznie będziemy przebywać w czasie powrotu do zdrowia.

Nie tylko w czasie wyjazdu trzeba pilnować prawidłowego adresu na zwolnieniu lekarskim. Zdarza się, że w systemie podany jest adres zameldowania inny niż stałe miejsce zamieszkania pacjenta. Dlatego już w trakcie wizyty w gabinecie lekarskim, przy wystawieniu e-ZLA, pacjent powinien wskazać lekarzowi pod jakim adresem będzie przebywał i to właśnie on powinien znaleźć się na zwolnieniu lekarskim.

Zdarzają się również sytuacje, gdy pacjent w trakcie choroby potrzebuje pomocy innych i przenosi się np. do rodziny, która będzie się nim opiekować. Nic nie stoi na przeszkodzie, by tak zrobić, ale trzeba pamiętać o obowiązkach względem ZUS i pracodawcy. Gdy już po wystawieniu e-zwolnienia chory zmienia miejsce pobytu, musi poinformować o nowym adresie pracodawcę oraz ZUS. Ma na to 3 dni. W ZUS może to zrobić na kilka sposobów, np. telefonicznie pod numerem 22 560 16 00, przez internet z pomocą formularza POG na Platformie Usług Elektronicznych (PUE) ZUS lub w placówce.

Wskazanie prawidłowego adresu pobytu w czasie zwolnienia lekarskiego ma znaczenie podczas kontroli prawidłowości wykorzystywania zwolnień lekarskich. Nieusprawiedliwiona nieobecność w trakcie kontroli może być przyczyną odmowy prawa do wypłaty zasiłku chorobowego.

Kontrolę wykorzystywania zwolnień lekarskich ma prawo przeprowadzić nie tylko ZUS, ale również płatnicy składek, którzy sami wypłacają zasiłki (to pracodawcy, którzy zatrudniają powyżej 20 osób). Kontrola polega na sprawdzeniu, czy zwolnienie wykorzystywane jest poprawnie, tzn. czy chory wykorzystuje zwolnienie lekarskie zgodnie z jego przeznaczeniem, a nie np. pracuje, remontuje mieszkanie, czy wykonuje inne prace, które mogłyby wydłużyć powrót do zdrowia.

W I kwartale 2023 r. pomorskie odziały ZUS pod kątem prawidłowości wykorzystania zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy oraz prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy skontrolowały ponad 6,3 tys. zwolnień. W 416 przypadkach zakończyło się to pozbawieniem prawa do zasiłku. Kwota cofniętych w wyniku kontroli zasiłków to ponad 334,9 tys. zł. ■

Regionalny Rzecznik Prasowy
województwa pomorskiego

MF: e-US dla NGO

We-Urzędzie Skarbowym zostało uruchomione konto organizacji. Wszystkie organizacje, m.in. spółki, fundacje, stowarzyszenia, mogą korzystać z usług oferowanych do tej pory w e-US wyłącznie osobom fizycznym.

– To prawdziwy przełom w zakresie usług cyfrowych dla naszych klientów. Udostępnienie usługi konta organizacji sprawia, że teraz z e-Urzędu Skarbowego mogą korzystać wszyscy przedsiębiorcy – podkreśla wiceminister finansów zastępca Szefa KAS Anna Chałupa.

Dzięki kontu organizacji w e-US organizacja może już szybko i wygodnie:

- wyrazić lub wycofać zgodę na otrzymywanie korespondencji w e-US,
- składać pisma do Krajowej Administracji Skarbowej,
- bezpłatnie występować o wydanie zaświadczenia o niezaleganiu w podatkach,
- złożyć zawiadomienie ZAW-NR,
- przeglądać swoje dane rejestracyjne,
- korzystać z innych funkcjonalności, które będą udostępniane w serwisie.

Do konta organizacji mają dostęp upoważnione przez nie osoby, tzw. użytkownicy konta organizacji.

Organizacja może w prosty sposób upoważnić do swojego konta w e-US osobę fizyczną, która posiada PESEL. W tym celu składa wniosek o udostępnienie konta, do naczelnika urzędu skarbowego, właściwego w sprawach ewidencji podatników i płatników. Upoważnione osoby będą korzystać z usług e-US w kontekście organizacji.

Organizacja może zawnioskować dla każdego użytkownika swojego konta o jeden z dwóch rodzajów dostępów – podstawowy lub rozszerzony. Użytkownik z dostępem rozszerzonym może nadawać i odbierać dostęp innym użytkownikom do konta organizacji za pośrednictwem e-US. Więcej informacji: podatki.gov.pl/e-urzad-skarbowy ■

MF

E-recepta z ograniczeniami

Zawiadomienie do prokuratury, wprowadzenie maksymalnej dziennej liczby wystawianych e-recept i ograniczenia w przepisywaniu leków psychotropowych – to działania resortu zdrowia w odpowiedzi na nadużycia przy wystawianiu recept.

Niepokojące sytuacje na rynku e-recept stwarzają zagrożenie dla zdrowia i życia pacjentów. – Po analizie Centrum e-Zdrowia mamy 10 lekarzy, którzy wystawili rocznie od 100 tys. do ponad 400 tys. recept. W skrajnym przypadku oznacza to 50 recept na godzinę przez 24 h. Mamy tu do czynienia z biznesem, a nie z troską o pacjenta – powiedział minister Adam Niedzielski.

Resort na bieżąco przekazywał Naczelnej Izbie Lekarskiej informacje o 29 lekarzach, którzy nadużywali prawa do wystawiania recept, robiąc to bez badania pacjenta ani wywiadu lekarskiego. Nie spotkało się to dotychczas z żadną reakcją, choć samorząd ma narzędzia do walki z łamaniem prawa i etyki zawodowej przez lekarzy. Kolejnym krokiem jest więc powiadomienie prokuratury. – Wskazaliśmy 10 lekarzy, którzy w naszej ocenie dopuścili się 5 przestępstw: fałszerstwa intelektualnego, poświadczenia nieprawdy, oszustwa, sprowadzenia niebezpieczeństwa dla życia i zdrowia publicznego oraz ułatwienia dostępu do środków odurzających – wyliczył zarzuty minister Niedzielski.

Aby zapobiec takim nadużyciom resort zdrowia chce wprowadzić obostrzenia w systemie elektronicznym, który obsługuje recepty w postaci ich limitu godzinowego, a także nowe regulacje dotyczące wypisywania leków psychotropowych.

– Lekarz na 10 h będzie mógł wystawić recepty 80 pacjentom, łącznie będzie to maksymalnie 300 recept. Nie będzie też można wypisać recepty na leki psychotropowe bez wcześniejszego badania pacjenta – zapowiedział minister. ■

MZ / oprac. red.

Od 1 lipca skierowanie na leczenie uzdrowiskowe tylko w formie elektronicznej

Bez drukowania, noszenia, czekania. Kończy się okres przejściowy, co oznacza, że od 1 lipca skierowania do sanatoriów w Polsce będą wystawiane już tylko w formie elektronicznej. – E-skierowanie to nie tylko wygoda dla pacjentów, ale także korzyść dla całego systemu opieki zdrowotnej. Dzięki temu rozwiązaniu proces skierowania na turnus leczniczy staje się bardziej przejrzysty i efektywny, co przekłada się na lepszą jakość leczenia uzdrowiskowego – zaznacza Paweł Kikosicki, dyrektor Centrum e-Zdrowia.

– E-skierowanie na leczenie uzdrowiskowe jest automatycznie przesyłane do odpowiedniego oddziału NFZ już w momencie wystawienia. Pacjent nie musi więc pilnować terminów i przynosić papierowego wydruku skierowania do oddziału. Dzięki automatycznemu zapisowi załatwienie formalności staje się szybsze i bardziej efektywne – powiedział Filip Nowak, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia.

Po zarejestrowaniu w systemie skierowanie jest rozpatrywane przez lekarza – specjalistę w dziedzinie balneoklimatologii i medycyny fizykalnej, zatrudnionego w NFZ. Ma on 30 dni na zakwalifikowanie pacjenta na leczenie lub odrzucenie jego skierowania z powodów medycznych, liczone od daty rejestracji skierowania w systemie. Jeśli je zatwierdzi, to przekaże do systemu informację o numerze skierowania, sposobie rozpatrzenia i przewidywanym okresie oczekiwania. W przypadku niekompletnego skierowania lekarz poprosi o jego uzupełnienie. Powiadomienie o przyznaniu miejsca i terminie turnusu przyszły kuracjusz otrzyma na swoim Internetowym Koncie Pacjenta, a także w formie dokumentu papierowego przesłanego pocztą.

IKP i mojeIKP – baza wszystkich informacji o skierowaniu

E-skierowanie na leczenie uzdrowiskowe to dokument, którego – w odróżnieniu od papierowej wersji – nie da się zgubić. W każdej chwili pacjent ma do niego dostęp na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) oraz w aplikacji mojeIKP. W zależności od etapu procedowania e-skierowania pacjent znajdzie tam wszystkie niezbędne informacje. W przypadku pozytywnej decyzji będą to m.in.: orientacyjny czas oczekiwania, miejsce w kolejce oczekujących, termin i miejsce leczenia, a także nazwa uzdrowiska i jego adres. Można znaleźć tam także historię poprzednich e-skierowań, a rodzicowi umożliwiono śledzenie historii leczenia dzieci.

Papierowe skierowania w wyjątkowych sytuacjach

Wprowadzenie elektronicznych skierowań nie wyklucza sytuacji, w której lekarz użyje papierowej formy skierowania. Stanie się tak, gdy skierowanie dotyczy leczenia uzdrowiskowego poza granicami kraju lub lekarz nie ma dostępu do internetu, a więc do systemu e-zdrowie. ■

Centrum e-Zdrowia

Ping-pong przeciwko Parkinsonowi

Chorzy na Parkinsona w Gdyni mają szansę na terapię... ping-pongiem. Metoda, która wydaje się być zaskakująca, stała się obiektem wielu badań, których wyniki zgodnie potwierdzają jej skuteczność.

„Ping-pong – lekiem na Parkinsona" takie zadanie będzie realizowane w Gdyni na podstawie oferty złożonej z własnej inicjatywy przez Stowarzyszenie Chorych na Chorobę Parkinsona i ich Rodzin.

– To wyjątkowy projekt wspierający osoby chorujące na chorobę, która nie jest uleczalna ale dzięki odpowiedniej terapii można mieć wpływ na jej rozwój. Parkinson to niezwykle trudna i nieprzewidywalna choroba neurologiczna, nie tylko dla osoby nią dotkniętej ale również jej rodziny i społeczności. Mam nadzieję, że ten projekt będzie nie tylko wsparciem dla chorych ale także wywoła pozytywną zmianę w społecznej percepcji Parkinsona. Chcemy pokazać, że osoby z Parkinsonem nadal mogą prowadzić aktywne życie, realizować swoje pasje i osiągać sukcesy – mówi Bartosz Bartoszewicz, wiceprezydent Gdyni ds. jakości życia.

Choroba Parkinsona to proces zwyrodnieniowy układu nerwowego ujawniający się przeważnie po 55. roku życia. Najczęściej kojarzona jest z drżeniem rąk, choć to tylko jeden z jej objawów. W chorobie Parkinsona, zwanej drżączką poraźną, dochodzi do obumierania komórek mózgowych, produkujących jeden z neuroprzekaźników, dopaminę. Dopamina pełni funkcję neuroprzekaźnika między komórkami mózgowymi a układem mięśniowym i odpowiada za jego koordynację. Stopniowe zmniejszanie się jej ilości w mózgu prowadzi do rozwoju choroby Parkinsona, która dotyka jedną na 100 osób w wieku 60 lat i starszych, częściej występuje u mężczyzn niż u kobiet.

Stowarzyszenie Chorych na Chorobę Parkinsona i ich Rodzin złożyło do Gdyńskiego Centrum Zdrowia ofertę w trybie 19a ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie na przeprowadzenie zajęć z gry w ping-ponga. Gdyński samorząd zdecydował się wesprzeć te działania kwotą 10 tysięcy złotych.

Stowarzyszenie działa w Gdyni od ponad 20 lat. Jego członkowie bardzo często korzystają z różnych form aktywności fizycznej, a teraz dołącza do nich ping-pong. Więcej informacji o samym stowarzyszeniu można znaleźć na stronie internetowej.

Badania dotyczące pozytywnego wpływu ping ponga na łagodzenie objawów Parkinsona są i były prowadzone w wielu krajach na świecie. Uczestnicy jednego z japońskich badań, trwającego pół roku, doświadczyli znacznej poprawy mowy, umiejętności pisania ręcznego, ubierania się, wstawania z łóżka i chodzenia. Mieli specjalnie rozpisany plan treningowy, który obejmował zajęcia tylko raz w tygodniu. Przez pięć godzin oprócz gry pod okiem doświadczonego tenisisty, wykonywali specjalnie przygotowane ćwiczenia rozciągające.

– Dwugodzinne zajęcia raz w tygodniu przez cały okres trwania zadania będą odbywały się w hali przy Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni Oksywiu. Projekt będzie trwał trzy miesiące – mówi Elżbieta Ferenc, prezes stowarzyszenia.

Elżbieta Ferenc, Prezes Stowarzyszenia wskazuje na wypowiedzi naukowców zwracających uwagę, iż regularne treningi oraz gra w ping-ponga mają znaczący wpływ na utrzymanie w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej osoby z chorobą Parkinsona. W Polsce, jak i na świecie, odbywają się zawody gry w ping-ponga osób z chorobą Parkinsona. Wiele miast w Polsce ma swoich przedstawicieli.

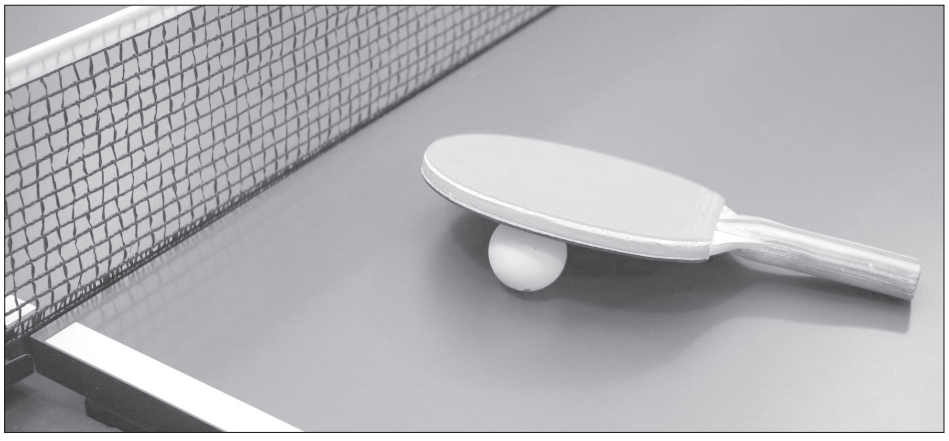
Na stronie Facebookowej PING-PONG Terapia PD Poland znaleźć można informacje o wpływie gry na zdrowie osób z chorobą Parkinsona oraz dane o licznych nagrodach zdobywanych przez Polaków w turniejach organizowanych w Europie i na świecie.

Jeszcze do niedawna twierdzono, że Parkinson „lubi spokój".

Jednak na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat to podejście się zmieniło. Jedną z form terapii staje się aktywność fizyczna. Chociaż wszystkie formy ćwiczeń są korzystne, to, co czyni ping-ponga wyjątkowym, polega na tym, że skupia się na równowadze, koordynacji ręka-oko oraz rytmie lub tempie wzajemnej gry. Celem ping-pongowych terapii jest poprawa uwagi, ruchu, nastroju i więzi społecznych wśród osób starających się wyprzedzić postępującą chorobę.

Kiedy ludzie z chorobą Parkinsona grają w ping-ponga, aktywowane są obszary mózgu, które zajmują się zadaniami takimi jak planowanie i rozwiązywanie problemów – zwykle dotknięte chorobą.

Według lekarzy może być to przełom w leczeniu osób z chorobą Parkinsona w przypadku lekkiego i średniego zaawansowania choroby. ■ UM Gdynia



Fot. pixabay.com

„Wróciliście z tarczą!”

To było wielkie, piękne święto sportu, które pod hasłem „Niepokonani Razem” zjednoczyło aż siedem tysięcy zawodników ze stu dziewięćdziesięciu krajów z całego świata – mówiła Agata Kornhauser-Duda podczas ceremonii powitania polskiej reprezentacji Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych. Zawodnicy przywieźli z Berlina aż 57 medali: 15 złotych, 26 srebrnych i 16 brązowych.

17 czerwca rozpoczęły się Światowe Letnie Igrzyska Olimpiad Specjalnych Berlin 2023. Podczas uroczystości zapłonął Ogień Nadziei, a mistrzowie olimpijscy, w towarzystwie sportowców z niepełnosprawnością intelektualną, zaprezentowali flagę Olimpiad Specjalnych. Pierwsza Dama towarzyszyła polskim zawodnikom w defiladzie na płycie Stadionu Olimpijskiego i kibicowała im w preeliminacyjnych zmaganiach.

W czwartek, w Pałacu Prezydenckim zawodnicy przyjęli gratulacje od Prezydenta Andrzeja Dudy i Małżonki, z którą rozmawiali później o towarzyszących startom emocjach, przygotowaniach do igrzysk, integracji ze sportowcami z całego świata i kolejnych ambitnych planach.

Czas igrzysk ma jednoczyć wszystkich, niezależnie od stopnia sprawności, rasy, kultury, języka, religii czy poglądów. To święto przełamywania barier i budowania postrzegania osób z niepełnosprawnościami jako równoprawnej i równie wartościowej części każdego społeczeństwa. – Jesteście przykładem ludzi niezwykłych. Jesteście wspaniali, ponieważ nie tylko jesteście wspaniałymi zawodnikami, ale wspaniałymi ludźmi: otwartymi na świat, otwartymi na innych i życzę Wam, byście tacy zawsze pozostali. Pokazujecie nam wszystkim, że chcieć to móc, że każdy z nas jest w stanie osiągnąć sukces na miarę własnych możliwości o ile chce, i o ile ma wokół siebie przyjaznych ludzi, którzy stwarzają ku temu jak najlepsze warunki. Jeszcze raz bardzo serdecznie Wam gratuluję – powiedziała Pierwsza Dama.

Podkreśliła, że igrzyska stanowią „inkluzję w czystej postaci” i wyraziła nadzieję, na realizowanie tej idei również w życiu codziennym. W tym poglądzie Małżonce Prezydenta towarzyszy Dyrektor Generalna Olimpiad Specjalnych Polska, która dziękowała zawodnikom „za emocje, motywację, determinację, uśmiechy, za fantastyczną postawę i udowodnienie, że niemożliwe jest możliwe”. – Dziękuję za motywację dla nas, byśmy rozwijali sporty zunifikowane i zabiegali o to, by inkluzja nie była tylko podręcznikowym hasłem, ale rzeczywistością – dodała.

Fot. Przemysław Keler / KPRP

W Berlinie Pani Prezydentowa kilkukrotnie spotykała się z zawodnikami, wspierając ich i kibicując podczas pierwszych zmagań. Była uczestniczką niezwykłej atmosfery panującej podczas olimpiady i świadkiem spełniania marzenia, jakim dla każdego sportowca jest udział w światowych igrzyskach. – Drodzy zawodnicy! Wróciliście z tarczą! 57 medali to wspaniały wynik. Byliście zmotywowani i niezwykle dobrze przygotowani, ale w sporcie tak jest, że prócz wytrenowania potrzeba też trochę szczęścia. Niektórzy z Was mieli go więcej, ale wszyscy jesteście zwycięzcami! – zapewniła Małżonka Prezydenta. – Jestem dumna, że Polska ma tak wspaniałą reprezentację i dziękuję, że jesteście doskonałymi ambasadorami naszego kraju – akcentowała.

W uroczystości w Pałacu Prezydenckim uczestniczyli zawodnicy, trenerzy, przedstawiciele rodziców i ruchu Olimpiad Specjalnych Polska oraz reprezentanci firm i instytucji wspierających społeczność OSP. Zwracając się do nich Agata Kornhauser-Duda wyraziła „wielkie podziękowania za zaangażowanie, za poświęcenie, za bezwarunkową akceptację i za miłość do zawodników” oraz za „pomoc finansową i wrażliwość”.

Reprezentacja Olimpiad Specjalnych Polska w Berlinie liczyła blisko 100 zawodników i trenerów. Polacy walczyli o medale w 18 dyscyplinach: pływaniu, lekkiej atletyce, badmintonie, koszykówce, bocce, bowlingu, kolarstwie, jeździectwie, piłce nożnej, golfie, gimnastyce, judo, kajakarstwie, trójboju siłowym, wrotkarstwie, tenisie stołowym, tenisie i zunifikowanej piłce siatkowej.

Sportowcy podarowali swojej honorowej patronce plakat Olimpiad Specjalnych Polska z podpisami wszystkich berlińskich reprezentantów, który – jak zapewniła Pierwsza Dama – zawiśnie w korytarzu przed jej gabinetem. Agata Kornhauser-Duda patronuje Olimpiadom Specjalnym Polska od 2015 roku. ■

prezydent.pl

Dis+Abled European Summer Games dobiegło końca

Dis+Abled European Summer Games zakończone. Pozostawiło jednak niezapomniane wspomnienia i poruszające emocje. Ostatnim akordem sportowych zmagań były widowiskowe zawody na wodzie oraz finałowe rozgrywki siatkówki na siedząco.

Wyścigi żaglówek, smoczych łodzi oraz kajaków dostarczyły uczestnikom niesamowitych emocji. Na urokliwym Jeziorze Durowskim widzowie mogli podziwiać wytrwałość i siłę zawodników, którzy walczyli o zwycięstwo na wodnych torach.

Sporty wodne są niezwykle pasjonującą formą aktywności, która łączy w sobie zarówno piękno natury, jak i umiejętności samych zawodników. Tworzą też doskonałą platformę do integracji osób z niepełnosprawnościami, ponieważ dzięki nim, osoby z różnymi rodzajami dysfunkcji mogą aktywnie uczestniczyć w rywalizacji, podnosić swój poziom sportowy i czerpać radość z treningów na wodzie. Wartości te podkreślał Sekretarz Generalny Polskiego Komitetu Paralimpijskiego, Romuald Schmidt.

– Jezioro w Wągrowcu jest stworzone, by uprawiać na nim sporty wodne. Ośrodek Wielspin jest przystosowany dla osób z niepełnosprawnościami, więc dostępność do lustra wody jest dla nich wręcz idealna. Chcemy dać taki impuls, aby pomysły, które realizujemy w Polsce także w wymiarze integracyjnym, trafiły na podatny grunt za granicą. Przyjechali do nas goście z całej Europy i bardzo byśmy chcieli, żeby inkluzywny sport łączył także zawodników w innych krajach – zaznaczył.

Regaty smoczych łodzi to niewątpliwie jedne z najbardziej widowiskowych zmagań na wodzie. Wywodzą się z długiej tradycji chińskich kultur i obecnie cieszą się coraz większą popularnością na całym świecie. W dyscyplinie tej zwykle od 10 do 20 wiosłujących rywalizuje na specjalnie skonstruowanych łodziach, często udekorowanych barwnymi wzorami i smoczymi głowami na dziobach.

– Smocze łodzie wywodzą się z Chin, na których pływano już kilka tysięcy lat temu. Do Polski przywędrowały w latach 80-tych, a obecnie w każdym z większych miast są kluby zrzeszające zawodników. Łodzie, na których pływaliśmy w Wągrowcu są 10 osobowe, ale istnieją także 20-osobowe. Na łodzi zawsze jest także bębniarz wybijający rytm oraz sternik. Podczas szkolenia dla wolontariuszy i uczestników uczyliśmy ich, w jaki sposób siedzieć na łodziach, jak prawidłowo trzymać wiosła, zbliżone do wioseł kanadyjkarzy i jak nimi wiosłować, a na koniec przeprowadziliśmy wyścigi, które były pełne emocji – mówi Faustyna Andrzejak, kapitan drużyny smoczych łodzi w Poznaniu.

– Nie spodziewałam się, że płynąc łodzią w 10 osób aż tak bardzo można się zmęczyć. Było gorąco, ale też mokro i co najważniejsze moja drużyna wygrała, więc jestem bardzo zadowolona – zaznacza Katarzyna Urbańska, uczestniczka regat smoczych łodzi.

Rywalizację w sportach zespołowych zamknęły finałowe zmagania w turnieju siatkówki na siedząco.

– Graliśmy nawet z pełnosprawnymi zawodnikami z ekstraligi, w której zawodnicy często przegrywali z naszymi drużynami. To pokazuje jak ciekawą jest ta dyscyplina. Na pewno wspaniale integruje oba środowiska – wskazuje Adam Malik, trener reprezentacji Polski kobiet w siatkówce na siedząco.

Organizatorem Dis+Abled European Summer Games był Polski Komitet Paralimpijski. Wydarzenie było współfinansowane ze środków programu Unii Europejskiej Erasmus +. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęło Ministerstwo Środowiska i Klimatu oraz minister sportu i turystyki Kamil Bortniczuk. Patronami medialnymi wydarzenia byli TVP Sport, TVP 3 Poznań, Polskie Radio oraz portal niepełnosprawni.pl. ■

PKPar

Marcin Oleksy na Gali Ekstraklasy

W poniedziałek (29 maja) odbyła się Gala PKO BP Ekstraklasy podczas której wręczono nagrody indywidualne zakończonego dwa dni wcześniej sezonu. Pojawił się na niej także Marcin Oleksy, by tym razem nie odebrać, a wręczyć jedną z nagród.

MATEUSZ MISZTAL

Zawodnik Warty Poznań w lutym podczas gali FIFA The Best odebrał nagrodę za gola roku. Pod koniec maja ampfutbolista wziął udział w gali Ekstraklasy, by wręczyć statuetkę za najpiękniejszego gola w sezonie 2022/2023.

Zanim uhonorował zdobywcę gola sezonu, prowadzący galę Bartosz Gleń i Jacek Kurowski, podpytali o emocje towarzyszące zdobyciu tak prestiżowej nagrody jak ta imienia Ferenca Puskasa.

– Do tej pory ciężko mi opowiedzieć o tym wszystkim, bo gdzieś cały czas jestem w podróży i wszyscy tym żyją chyba tylko oprócz mnie. Nawet nie udało mi się jeszcze oglądnąć gali i chciałbym jeszcze na spokojnie to obejrzeć. Emocje, to wszystko naprawdę jeszcze do tej pory nie do uwierzenia, ale się cieszę, że to akurat Polak, że jestem to ja, ampfutbolista – mówił podczas gali PKO BP Ekstraklasy Marcin Oleksy. – Pchamy tę dyscyplinę do przodu. Zapraszam was wszystkich do śledzenia naszych poczynań na boisku – dodał.

Zdobywcą najpiękniejszego gola sezonu w PKO BP Ekstraklasie został Fabian Piasecki, który w meczu z Radomiakiem Radom zdobył gola tzw. nożycami. ■

Przyszli mistrzowie paralimpijscy poszukiwani!

Zakończył się kolejny camp sportowy dla osób z niepełnosprawnościami w ramach projektu „Sięgnijmy po medale – Los Angeles 2028". Łącznie już ponad 40 uczestników skorzystało z obozów organizowanych w Centrum Sportu Niepełnosprawnych w Krakowie i spróbowało swoich sił w różnorodnych dyscyplinach sportowych. Sponsorem projektu jest Orlen. Wśród uczestników organizatorzy szukają przyszłych mistrzów paralimpijskich.

MAGDALENA MIGALSKA-GREGA

Sportowe campy to innowacyjny projekt mający na celu sportową aktywizację osób z niepełnosprawnościami.

W Krakowie chętni mogli spróbować swoich sił m.in. w bocci, parawioślarstwie, tenisie stołowym, parakolarstwie, paraszermierce czy koszykówce na wózkach.

– Organizowane cyklicznie campy sportowe są filarem projektu „Sięgnijmy po medale – Los Angeles 2028". Chcemy w ten sposób dotrzeć do jak największej liczby osób z niepełnosprawnościami na terenie całego kraju, które już są aktywne sportowo lub potrzebują motywacji do podjęcia aktywności. To te osoby w przyszłości mogą wejść w świat profesjonalnego sportu i zasilić szeregi reprezentacji Polski na Igrzyskach Paraolimpijskich – podkreśla Agnieszka Pleti, prezes Fundacji Centrum Inicjatyw Sportowych, organizatora projektu.

Podobnie jak w poprzednich edycjach większość zawodników złapała sportowego bakcyla i będzie kontynuowała treningi sportowe w wybranej dyscyplinie.

Dwóch uczestników campu to beneficjenci Fundacji Poland Business Run, której flagowym projektem jest największa charytatywna sztafeta biznesowa.

Fot. Grzegorz Fugas Photography

W tym roku w inicjatywie weźmie udział aż 35 000 biegaczy, żeby pomóc osobom z niepełnosprawnościami ruchowymi oraz po mastektomii. Sam bieg Poland Business Run odbędzie się 3 września. Nadal można zostać jego beneficjentem.

– Zapraszamy osoby po amputacjach i z innymi niepełnosprawnościami ruchowymi do składania wniosków do Fundacji Poland Business Run. Tylko w ubiegłym roku dofinanowaliśmy 28 protez, 29 wózków aktywnych i sportowych, 5 sprzętów ortopedycznych.

Aż 38 beneficjentów z niepełnosprawnościami ruchowymi skorzystało z turnusów rehabilitacyjnych, a 44 kobiety z rehabilitacji po mastektomii.

Wielu z naszych podopiecznych uprawia sport wyczynowy – komentuje Marta Hernik, dyrektor zarządzająca Fundacji Poland Business Run.

Kto może spróbować swoich sił w sporcie adaptowanym? Każdy, kto zgłosi się do udziału w obozie sportowym lub przyjdzie na trening w ramach 1 z 15 dyscyplin sportowych uprawianych w Centrum Sportu Niepełnosprawnych w Halii Cracovii przy al. Focha 40 w Krakowie.

Więcej na stronie halacracovii.pl ■

Fundacja Poland Business Run

ŚWIERCZ
8
ŁASTOWSKI
10
7

POLSKA

ŚWIERCZ
8
Poczta Polska

WARAKOMSKI
19
6
16

WOŹNIAK
13
3

IFB

Energa
KAPŁON
23
KOŻUCH
16

TVP SPORT

DZIĘKUJEMY KAPITANIE !!!

AMPUTEE FOOTBALL NATIONS LEAGUE 2023
DIVISION A
Kraków
AMPUTEE FOOTBALL EURO FRANCE 2024
QUALIFIED
POLAND
AMPUTEE FOOTBALL NATIONS LEAGUE 2023
DIVISION A