



## Zatańcz z Parkinsonem



**Bezpieczny senior  
przez cały rok**

więcej s. 20



**Jak zmniejszyć  
ryzyko zawału?**

więcej s. 37



**Amp Futbol  
gra z PZU**

więcej s. 40

# BEZPIECZNA WIZYTA W ZUS

przez internet lub w placówce

## E-WIZYTA przez internet

Zarezerwuj WIDEOROZMOWĘ z pracownikiem ZUS

- Kliknij link na stronie:



[www.zus.pl/e-wizyta](http://www.zus.pl/e-wizyta)



## WIZYTA w placówce

Umów się na konkretny dzień i określoną godzinę:

### PRZEZ INTERNET

- Zaloguj się na Platformie Usług Elektronicznych ZUS: [www.zus.pl](http://www.zus.pl). W menu wybierz: [Wizyty] > [Rezerwacja wizyty]



### PRZEZ TELEFON

- Zadzwoń. Numer telefonu znajdziesz na [www.zus.pl](http://www.zus.pl): [Kontakt] > [Zarezerwuj wizytę]



**REDAKCJA:**

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

Paweł Rodziewicz  
Paweł Gwardyński  
Damian i Ilona Nowaczy  
Agnieszka Pietrzyk

**ADRES REDAKCJI:**

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

**DRUK:**  
PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: Anna Zglenicka  
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 zamieszczonych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

# WARTO PRZECZYTAĆ

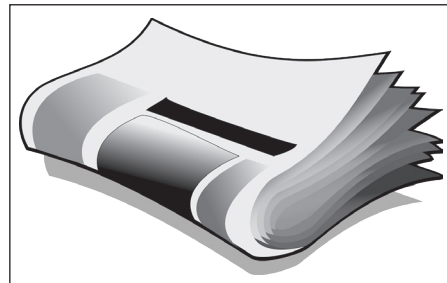
- 6 Bez barier, czyli jak?
- 7 Nowy pełnomocnik
- 8 Mikołaj stracił wzrok. Dzięki policjantom otrzymał psa przewodnika
- 9 Ciche dzwonki w poznańskich szkołach
- 13 Prawo.pl: oczekiwanie na diagnozę autyzmu u dzieci może skrócić wyższa wycena świadczeń
- 14 Niewidoma adwokat Katarzyna Heba o pracy i pomocy, której nie należy się wstydzić
- 16 Jak pogodzić podejście rodziców i dziadków do wychowania dzieci?
- 18 Uszyły kocyki na inkubatory
- 32 Nawet 300 tys. zł na poprawę warunków i bezpieczeństwa pracy
- 33 FUS a ZUS. Czym się różnią?
- 34 Renta socjalna. Dla kogo i na jakich zasadach?
- 35 Hipochondria to nie wymysł
- 38 Koniec cukrzycy typu 1? „Sprawdzam”
- 39 Naukowcy z Politechniki Białostockiej pracują nad trwalszym implantem stawu skroniowo-żuchwowego
- 43 Wyróżnienia dla najlepszych

## ELBLĄG

- 19 Lodowisko Helena i Tor Kalbar czekają
- 21 Oszustwo „na inżyniera”. Straciła dorobek życia
- 22 Prezydenckie nagrody i podziękowania za 2023 rok

## W REGIONIE

- 25 Złota rączka wspiera seniorów
- 26 Wypożycz sprzęt
- 27 Jerzy Owsiak Honorowym Obywatel Miasta Gdańska
- 28 Odnaleźć się na rynku pracy z ekonomiczną nomią społeczną
- 29 Opaski ratują życie



## PUBLICYSTYKA

4 **Działo się w 2023**



## Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

5 **Miało być podsumowanie**



## SPOŁECZEŃSTWO

12 **Klub rodzica z dzieckiem z niepełnosprawnością słuchu i mowy**

więcej na

[razemztoba.pl](http://razemztoba.pl)



Zakończenie roku, to zawsze dobra okazja do podsumowań. Mijający rok – po raz pierwszy od kilku lat, możemy uznać za w miarę przewidywalny. I choć, za naszą wschodnią granicą trwa wojna, to temat jakby już spowszedniał i nie wywołuje takich reakcji i emocji jak było to do tej pory. Po niemal „trzyletniej” przygodzie z pandemią i na tej płaszczyźnie mijający rok był powrotem do normalności sprzed całego zamieszania związanego z „nietoperzem z Wuhan”. 5 maja ubiegłego roku Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła koniec globalnego zagrożenia zdrowia związanego z pandemią COVID-19. Stan zagrożenia epidemiologicznego w Polsce zniesiony został 1 lipca. Zniesiono wszystkie obostrzenia m.in. obowiązek noszenia maseczek w placówkach medycznych. W skrócie – wróciła znana nam sprzed 2020 roku „normalność”. Oby na stałe i byśmy nie musieli już nigdy doświadczać po raz kolejny podobnego „zamieszania”.

Minione miesiące w Polsce upłynęły także pod szyldem kampanii wyborczej – wszystko za sprawą wyborów parlamentarnych które, zapisały się na kartach historii jako te, z największą frekwencją i doprowadziły do – mówiąc językiem tenisa ziemnego – przełamania na scenie politycznej. Zmiany, która dla jednych jest „powrotem do normalności” a dla drugich najgorszym co mogło nasz kraj spotkać i ogromnym spiskiem na biało-czerwonym narodzie. Która ze stron ma rację, nie mi oceniać – czas pokaże. Pewne jest, że jesteśmy tak spolaryzowanym narodem jeśli chodzi o politykę iż powyborcza refleksja będzie czymś co sprawi, że podział społeczeństwa jeszcze bardziej się pogłębi aniżeli przybierze trend odwrotny. Zapowiada się więc nam ciekawe kolejne dwanaście miesięcy.

Jak już wspominałem wyżej, za wschodnią granicą nadal trwa wojna. I choć ostatnie miesiące zdają się pokazywać, że w przestrzeni społecznej temat już spowszedniał, to wydarzenia z listopada 2022 roku, kiedy to w Przewodowie spadła rakietą zabijając dwie osoby, a w kolejnych miesiącach cyklami mieliśmy do czynienia z intensyfikacją ostrzału terenów ukraińskich, co w następstwie wydarzeń z województwa lubelskiego przyczyniało się do wielokrotnego podrywania w polskiej przestrzeni lotniczej polskiego i sojuszniczego lotnictwa oraz eskalacja napięć na granicy białoruskiej a także i ukraińskiej sprawiła, że temat tego, co dzieje się w Ukrainie jest ciągle żywy nabierając zupełnie innego wydźwięku. 2023 rok

zapisze się zatem na kartach historii jako walka z nielegalną imigracją na granicy z Białorusią. Sytuacja ta, dla jednych była kryzysem humanitarnym, dla drugich celowym działaniem obcych służb polegającym na zdestabilizowaniu sytuacji w naszym kraju. Minione dwanaście miesięcy to też przetaczające się przez nasz kraj strajki rolników, którzy dołączając do ogólnoeuropejskiego zrywu przeciw „Zielonemu Ładowi”, starali się zwrócić uwagę także na problem niekontrolowanego napływu ziarna z Ukrainy na teren Polski i Unii Europejskiej. Nie będę się tutaj zajmował szerszym kontekstem zarówno sprawy białoruskiej, jak i tego co działo się w sprawie zbóż na granicy ukraińskiej. Są to tematy, których opisanie zajęłoby zbyt wiele miejsca, a każdemu z nich trzeba by poświęcić osobny materiał. Na kolejnych stronach, za sprawą Teresy Bocheńskiej mogą Państwo przeczytać opinię autorki dotyczącą Zielonego Ładu. Mniemam, że oba te tematy jeszcze wielokrotnie w nadchodzących miesiącach będą rozpałały opinię publiczną i generowały bardzo duże zaangażowanie każdej ze stron sporu.

Chcąc podsumować mijający rok w kontekście nadchodzących miesięcy, nie można nie wspomnieć o bardzo szerokim rozwoju sztucznej inteligencji. O tym jak dynamiczny nastąpił rozwój tej sekcji w technologii, świadczyć może chociażby fakt, że fraza „sztuczna inteligencja” uznana została słowem roku 2023 w plebiscycie organizowanym przez Instytut Języka Polskiego UW. Dokąd nas zaprowadzi ten rozwój czas pokaże, jednocześnie rozpoczęto dyskusję o zagrożeniach jakie niesie za sobą ten rozwój a w mediach, coraz częściej można zobaczyć nagłówki mówiące o tym, że sztuczna inteligencja pozbawi nas pracy lub, że dzięki niej nie będziemy musieli już pracować.

Na brak zajęć nie narzeka z kolei nasza redakcja. Rok 2023, to okres intensywnej pracy nad zapewnieniem kontynuacji działania naszej redakcji w kolejnych latach. Pod koniec roku złożyliśmy swój akces w konkursie organizowanym przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych na kontynuację wydawania gazety i serwisu internetowego w kolejnych trzech latach. Gdy piszę te słowa, nie wiemy jeszcze jaki będzie wynik końcowy naszych starań, lecz mogę zapewnić, że zrobimy wszystko, by z Państwem móc spotykać się na łamach Razem z Tobą także od kwietnia 2024 roku (projekt, który obecnie realizujemy kończy się w marcu 2024). W odniesieniu do wielu sugestii ze strony Czytelników, zdecydowaliśmy się wprowadzić w nowym projekcie kilka zmian. Jedną z nich jest wydawanie pisma w cyklu dwumiesięcznym przy zwiększonej objętości. Co powinno usprawnić system dystrybucji i cykl wydawniczy. Redakcja małymi krokami też chce otwierać swoje podwoje dla tych, którzy od czytania bardziej wolą obraz video lub pliki audio. Planów na nadchodzące miesiące mamy dużo. Wzorem lat ubiegłych, nie chcę jednak odsłaniać zbyt dużo kart, bo nauczony doświadczeniem wiem, że po drodze może się jeszcze wiele wydarzyć i koniec końców trzeba się będzie tłumaczyć z niezrealizowanych zapowiedzi.

Na koniec jako ciekawostkę podam, że suma liczb tworząca rok, który przed nami wynosi osiem. Cyfra ta z kolei, w numerologii uznawana jest za symbol sukcesu. Niech też tak się stanie.

*Rafał Sutek*



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

## Miało być podsumowanie

**P**oczątek roku wiadomo, że jest do tego idealny. Kiedy się jednak za takie zabieramy, zwykle silimy się na daleko idące wnioski, głębokie analizy, porównania i, jeżeli mieliśmy jakieś plany, weryfikację postępu ich realizacji.

Ale czy podsumowanie może być brakiem takowych? Czy fakt, że nie spędzamy życia na dogłębnej analizie każdego ruchu, każdej decyzji, każdego sukcesu i porażki, jest niewystarczającym jego doświadczaniem?

Żeby coś podsumować, trzeba mieć chociaż trochę danych, trzeba mieć zasób wiedzy na temat tego, co się działo przez, z góry określony okres czasu. W tym wypadku mniej więcej rok. I powinno mieć to związek z szumnie podejmowanymi na początku roku postanowieniami. Ale jak jest wiadomo. Tymczasem myślę, że nasza codzienność jest o tyle wartościowa, o ile dzieje się w niej jak najmniej rzeczy, takich podsumowań wymagających. Jej siłą jest spokój i równowaga. A te nie zawsze idą w parze z podsumowaniami. Może to wygodne podejście, ba, to na pewno wygodne podejście. Bardzo. Ale czy nie tego w życiu chcemy? Szukać wygodnych rozwiązań, sprawiać, by, to, z czym przychodzi nam się na co dzień zmagać, maksymalnie sobie ułatwić. Przecież wiele spraw jest samych w sobie wystarczająco skomplikowanych.

Coś jednak podsumować wypada (po tym niewątpliwie inspirującym wstępie do nowego wydania filozofii dnia codziennego). Coś się przecież zaczęło, trwa, skończyło, lub skończyć zamierza. Niech to będą więc same dobre rzeczy i niech dotyczą Julki i naszej jej życia perspektywy.

Wszak tytuł działu zobowiązuje.

Piszę ten tekst ze słonecznej i cie-

plej, w środku lutego, Hiszpanii, więc może właśnie to, że znaleźliśmy nasze miejsce na ziemi, źródło odporności psychicznej i fizycznej – to należy uznać za wartę zaznaczenia. A z nim wiąże się radość, że możemy podróżować z Julą, że dobrze znosi podróż i jest tu równie szczęśliwa jak my. Kolejny już rok.

Właśnie, szczęście i radość Julki, to jest nasza siła. Julki, która właśnie skończyła 19 lat, a nadal Babcie pytają „jak dziś było w przedszkolu”. A przecież nawet na szkołę jest już za duża ta nasza „kruszyńka”. Nie winię Babć absolutnie, sama często padam ofiarą, dosyć dużej, elastyczności Julki wieku i poziomów edukacji, normalnie jeszcze w tym wieku mocno ze sobą powiązanych.

Pozytywnym akcentem niewątpliwie jest też dieta Julki i jej waga. I choć w większości przypadków, szczególnie jeżeli chodzi o kobietę, byłyby to wstęp do poradnika „jak schudnąć” – w naszym przypadku jest zupełnie odwrotnie. Dosłownie. Julka ma tyć.

I tyje. Skrupulatnie ważona przez wychowawców w szkole, notuje wzrost wagi w tempie bardzo nas wszystkich satysfakcjonującym, co jest efektem starannego dobierania produktów i codziennego przygotowywania specjalnych, błędzonych posiłków.

I jest przy okazji naszym osobistym sukcesem i powodem do satysfakcji, tym większej, że jeszcze dwa lata temu dietetyczka szkolna wezwała nas na dywanik próbując przekonać, że PEG

to jedyne rozwiązanie dla Julki, żeby uniknąć spadku wagi... Podsumowując więc, trochę się z diagnozą pospieszyła.

I takie podsumowania mi pasują.

Bo czy często się zdarza świętować przybieranie na wadze i piec tort z tytułu osiągnięcia okrągłej liczby? A takie święto zaraz po powrocie się nam szykuje.

A może ten cały wstęp wynika z tego, że zwyczajnie nie umiem powiedzieć jaki był miniony rok, nie zanotowałam dat granicznych wydarzeń tak, aby wiedzieć co mieści się w roku, a co nie. Wszak „odmierzam czas, nie używając dat”, jak kiedyś, idąc za znanym utworem, A. Rybińskiego, pisałam.

Ale to chyba dobrze, bo to znaczy, że było spokojnie, może bez szaleństw, ale też bez dramatów. Z końcem roku życzymy sobie wszyscy, aby nadchodzący był lepszy, ale jestem pewna, że w większości przypadków nie mamy pojęcia, co to tak naprawdę ma oznaczać. Powiem więcej, nawet byśmy nie zauważyli czy i w jakim zakresie owy Nowy Rok byłby faktycznie lepszy. My bardzo chcemy, żeby zwyczajnie nie był gorszy. I nie dlatego, że mamy małe oczekiwania, ale właśnie dlatego że mamy duże. Nauczyliśmy się, że brak regresu to postęp. W naszym przypadku sprawdza się to na wielu płaszczyznach codziennych zmagających.

Miało być podsumowanie.

I trochę było. ■

## Mobilny podolog



Fot. mat prasowe

Centrum Usług Społecznych zaprasza mieszkańców miasta Tarnowa do skorzystania z darmowych, mobilnych usług podologa. Program, przeznaczony dla seniorów i niepełnosprawnych, potrwa do 15 marca 2024 roku.

W ramach usługi oferowana będzie m.in. pielęgnacja paznokci polegająca na zabiegu leczniczym, w tym usuwanie różnych zmian skórnych, jak odciski, modzele i zrogowacenia. Będzie też opracowanie płytki paznokciowej, leczenie wrastających paznokci czy leczniczy zabieg dla stopy cukrzycowej.

Z podologa mogą skorzystać osoby z umiarkowanym lub znacznym stopniem niepełnosprawności oraz samotni mieszkańcy powyżej 65. roku życia (lub prowadzący gospodarstwo domowe z osobą powyżej 65 lat).

Mobilne usługi podologiczne odbywają się w ramach „Programu Usług Społecznych dla mieszkańców Gminy Miasta Tarnowa na 2024 rok” pod nazwą „Od potrzeb do realizacji”. Realizowane są w ramach funduszy norweskich.

Zapisy prowadzą koordynatorzy indywidualnych planów usług społecznych przy ul. Goldhammera 3. Tel: 1468 82130/129. ■

UM Tarnów

## Bez barier, czyli jak?

Od kilkunastu lat miasto realizuje konkurs „Kraków bez barier”, w którym nagradza osoby, firmy i instytucje ułatwiające osobom z niepełnosprawnościami funkcjonowanie w Krakowie. Laureaci konkursu pokazują, jak pokonywać bariery, nie tylko te architektoniczne. Etap zgłoszeń do tegorocznej 17. edycji potrwa do końca lutego – organizatorzy zachęcają do udziału i przypominają konkursowe kategorie.

Początkowo ideą organizowanego przez miasto konkursu „Kraków bez barier” było promowanie nowoczesnych rozwiązań w architekturze i budownictwie, które zwiększały przyjazność budynków oraz przestrzeni publicznej dla wszystkich mieszkańców Krakowa, w tym także dla osób z różnego typu niepełnosprawnościami.

Zgłoszenia do 17. edycji konkursu „Kraków bez barier” można przekazywać do 29 lutego. W tegorocznej edycji nagrodzone zostaną również osoby zgłaszające – te, których propozycje otrzymają nagrody główne w konkursie. Zgłoszenia przyjmowane są w następujących kategoriach: Budownictwo dostępne, w obszarze: obiekty użyteczności publicznej, przestrzeń publiczna, obiekty i przestrzenie zabytkowe; Innowacyjne technologie i innowacyjne projekty badawcze; Projekty i wydarzenia społeczne promujące Kraków jako miasto przyjazne osobom z niepełnosprawnościami; Osobowość roku oraz Najlepsza firma wspierająca Krakowską Kartę Rodziny z Niepełnosprawnym Dzieckiem. ■

UM Kraków

## Łódź: Bezpłatne porady prawne

Osoby z niepełnosprawnościami mogą doświadczać izolacji, wykluczenia, a nawet przemocy. Potrzebują wówczas wsparcia, które pozwoli im przetrwać trudne chwile i poradzić sobie z trudnościami, nawet jeśli oznacza to wejście na drogę prawną.

30 stycznia w Fabryce Aktywności Miejskiej odbędzie się spotkanie dla osób z niepełnosprawnościami organizowane przez Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich i Fundację Autism Team. Uczestnicy dowiedzą się m.in., jak budować silny system wsparcia i reagować na przemoc wobec osób z niepełnosprawnościami, usłyszą też ich poruszające historie. Specjaliści opowiedzą więcej o koniecznych działaniach, które należy podjąć, gdy łamane są prawa osób z niepełnosprawnościami. W wydarzeniu wezmą udział przedstawiciele lokalnych organizacji pozarządowych oraz samorządowcy i aktywiści, którzy podzielą się swoim doświadczeniem i perspektywą na problemy lokalnej społeczności.

Podczas spotkania prawnik z Biura Rzecznika Praw Obywatelskich będzie udzielał bezpłatnych, indywidualnych porad prawnych dla osób z niepełnosprawnościami i ich bliskich.

Podobne wydarzenia organizowane są jeszcze w pięciu innych polskich miastach. Cel jest prosty – chodzi o to, by wypracować wspólny program skutecznych działań wspierających osoby z niepełnosprawnościami, które doświadczały lub w przeszłości doświadczyły przemocy.

Spotkanie odbędzie się we wtorek 30 stycznia w godzinach 11:30 – 14:30 w Fabryce Aktywności Miejskiej przy ul. Tuwima 10. ■

UM Łódź

## Nowy pełnomocnik

Minister Barbara Nowacka powołała Paulinę Piechnę-Więckiewicz, podsekretarza stanu w Ministerstwie Edukacji Narodowej do pełnienia funkcji pełnomocnika ministra edukacji ds. zdrowia psychicznego uczniów.

Do zadań Pełnomocnika należeć ma m.in. analiza przepisów prawa i rozwiązań w zakresie ochrony zdrowia psychicznego uczniów, przygotowanie propozycji rozwiązań prawnych i inicjatyw w zakresie ochrony zdrowia psychicznego uczniów w przedszkolach, szkołach i placówkach, a także realizowanie działań na rzecz profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego uczniów. ■

Źródło: MEN

## Katarzyna Kacperczyk wiceministrem zdrowia



Minister zdrowia Izabela Leszczyna wręczyła Katarzynie Annie Kacperczyk powołanie na podsekretarza stanu.

Jak podaje resort zdrowia Katarzyna Kacperczyk jest wieloletnią urzędniczką państwową. Ma doświadczenie we współpracy międzynarodowej

i wsparciu współpracy gospodarczej i inwestycyjnej.

To absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego, Instytutu Stosunków Międzynarodowych oraz prestiżowego Uniwersytetu Columbia w Nowym Jorku (ekonomia i zarządzanie). Studiowała również w Instytucie Europejskim (sekcja prawa) na Uniwersytecie Kraju Sary w Niemczech oraz w ramach Programu Studiów Europejskich – w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie.

Przez wiele lat pełniła wysokie funkcje urzędnicze i dyplomatyczne w Ministerstwie Spraw Zagranicznych, w tym dyrektora Departamentu Współpracy Ekonomicznej oraz podsekretarza stanu (2013-2016) odpowiedzialnego za wsparcie interesów polskiej gospodarki oraz polskich przedsiębiorstw.

– W latach 2005-2008 była dyplomatką Stałego Przedstawicielstwa RP przy Narodach Zjednoczonych w Nowym Jorku, gdzie odpowiadała między innymi za problematykę reformy Organizacji – wskazuje resort zdrowia. Była doradcą w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Od 2018 roku zatrudniona w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie, gdzie odpowiadała za rozwój współpracy międzynarodowej oraz nadzorowała i prowadziła projekty finansowane ze środków krajowych i unijnych.

Wykładała w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie, w Krajowej Szkole Administracji Publicznej oraz w Uczelni Łazarskiego. W latach 2013-2015 była członkinią licznych komitetów rządowych, w tym Komitetu RM ds. Cyfryzacji, Komitetu Polityki Ubezpieczeń Eksportowych oraz Komitetu ds. Inwestycji o strategicznym znaczeniu dla gospodarki. Jest ekspertem Centrum Stosunków Międzynarodowych.

Posiada liczne wyróżnienia i nagrody, w tym: Złoty Krzyż Zasługi (2012), Wielki Order Korony Króla Belgii oraz Order T.G. Masaryka IV stopnia Prezydenta Republiki Czeskiej. ■

Źródło: MZ

## NFZ zapłaci za dwie godziny

Od 1 stycznia 2024 r. w przypadku braku aptek chętnych do pracy w nocy i święta taką placówkę wyznaczy starostwo – przypomina Prawo.pl. Koszty pracy apteki w porze nocnej i w święta pokryje Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ), ale w ograniczonym zakresie.

Według Prawo.pl tam, gdzie brakuje chętnych, tak jak do tej pory dyżurującą aptekę wyznaczy starostwo. Z tą różnicą, że jeśli samorząd będzie chciał, by była ona otwarta dla mieszkańców przez całą noc i święta, koszt dyżuru będzie musiał pokryć powiat. Narodowy Fundusz Zdrowia zapłaci za dwie godziny pracy w porze nocnej – maksymalnie do godz. 23:00, i za cztery godziny pracy apteki w dzień wolny od pracy, najdłużej do godz. 18:00.

– Powiat ma możliwość zakontraktowania dłuższych dyżurów aptek, ale płaci z własnych pieniędzy – podkreśla Marek Tomków, wiceprezes Naczelnej Rady Aptekarskiej, na łamach serwisu Prawo.pl.

Według Prawo.pl wątpliwe jest, że powiaty będą chciały płacić za pracę apteki po godz. 23:00. Zatem – jak prognozuje serwis – część aptek całodobowych zapewne więc zniknie.

Jak czytamy w serwisie Prawo.pl, zgodnie z ustawą finansowanie dyżurów aptek ogólnodostępnych przez NFZ ma postać wynagrodzenia ryczałtowego – w kwocie stanowiącej równowartość 3,5 proc. minimalnego wynagrodzenia za pracę określonego na podstawie przepisów o minimalnym wynagrodzeniu za pracę, w przeliczeniu na godzinę faktycznie przeprowadzonego dyżuru.

Według Prawo.pl tak jak do tej pory działać będą apteki, którym świąteczne i nocne dyżury finansowo się opłacają. Jest tak zwykle w większych miastach.

Jak przypomina Prawo.pl, samorząd aptekarski od wielu lat przekonywał, że nocne dyżury aptek są w większości niepotrzebne, bo lek przeciwbólowy można kupić np. na stacji benzynowej.

Potwierdziły to także dane z systemu informatycznego Ministerstwa Zdrowia, że leki ratujące życie stanowią promil ogólnych zakupów po godz. 23:00 w aptekach, a ruch w nich jest o tej porze niewielki i w praktyce zanika przed północą. ■

PAP Media Room

## Jak czuć się dobrze?

„Wolne wtorki” to projekt Uniwersytetu Łódzkiego, który uczy, jak się relaksować i obniżyć poziom stresu. Warsztaty są otwarte. Odczuwasz niepokój, zmęczenie, zestresowanie? Przed Tobą trudny czas i nie wiesz, jak opanować stres? Potrzebujesz spokojnego powrotu do siebie? Uniwersytet Łódzki zaprasza 27 lutego na warsztaty z czucia się dobrze. W programie: redukcja stresu w sytuacji napięciowej, techniki oddechowe, praca z emocjami, medytacja prowadzona, elementy relaksacji. Kto może skorzystać ze szkolenia i jak się zgłosić? Warsztaty są otwarte dla wszystkich, którzy odczuwają stres, ale pierwszeństwo w zgłoszeniach mają studenci i studentki uczelni. Zapisy prowadzone są drogą mailową, wystarczy napisać na adres: [marta.nowacka@uni.lodz.pl](mailto:marta.nowacka@uni.lodz.pl). Rejestracja potrwa do 25 lutego (do godz. 23:00) lub wcześniejszego wyczerpania miejsc. Po zamknięciu rejestracji uczelnia skontaktuje się z zakwalifikowanymi osobami. ■ UM Łódź

## Wnioski od 1 marca

Już od 1 marca w Systemie Obsługi Wsparcia będzie możliwe składanie wniosków w programie Aktywny Samorząd 2024 r. Jak informuje Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, pula środków przeznaczona na realizację programu w tym roku została zwiększona o 15 mln zł. Głównym celem programu „Aktywny Samorząd” jest wyeliminowanie lub zmniejszenie barier ograniczających uczestnictwo beneficjentów programu w życiu społecznym, zawodowym i w dostępie do edukacji. W 2024 roku realizowane będą następujące formy wsparcia: Obszar A – likwidacja bariery transportowej; Obszar B – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym; Obszar C – likwidacja barier w poruszaniu się oraz Obszar D – pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez zapewnienie opieki dla osoby zależnej. Więcej informacji o programie znaleźć można na stronie PFRON. ■ Red.

## Mikołaj stracił wzrok. Dzięki policjantom otrzymał psa przewodnika

14-letni Mikołaj z Płocka zmagają się z przewlekłą chorobą. Od 6 roku życia nastąpiło znaczne pogorszenie stanu zdrowia. Wzrok chłopca pogarszał coraz bardziej, w ubiegłym roku stracił go niemal całkowicie. Pojawiła się również niesprawność ruchowa.

Mikołaj jest alergikiem uczulonym na sierść zwierząt.

Marzeniem chłopca i jego mamy był zakup Labradoodle, psa wyhodowanego specjalnie dla alergików, który doskonale sprawdza się w roli przewodnika i terapeuty. Niestety zakup zwierzątka przekraczał możliwości finansowe jego mamy.

Tata Mikołaja, płocki policjant, przegrał walkę z ciężką chorobą. Zawsze jednak mógł liczyć na pomoc mundurowych kolegów, którzy przez cały czas są ogromnym wsparciem dla jego najbliższych. I tym razem pomoc przyszła natychmiast. Płoccy policjanci zaangażowali się w zrzutkę dla chłopca. W niespełna kilkanaście godzin zebrano ponad 150 proc. wymaganej kwoty. Na czworonoga trzeba było poczekać kilka miesięcy, ale od listopada towarzyszy już Mikołajowi w codziennym życiu.

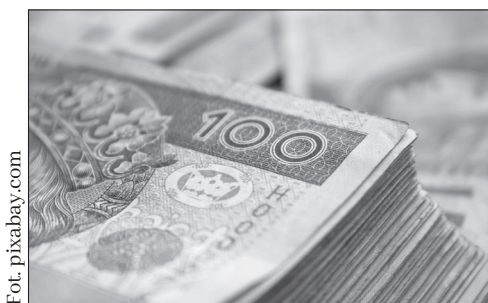
– Dziękuję policjantom oraz wszystkim, którzy przyłączyli się do zrzutki. Dziękuję za spełnienie marzenia, które odmieniło życie całej naszej rodziny – mówi mama chłopca. ■

KWP w Radomiu / sc



Fot. pixabay.com

## PFRON o podziale środków finansowych



Fot. pixabay.com

Zarząd Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, podjął uchwałę w sprawie podziału środków finansowych Funduszu na 2024 rok na realizację zadań określonych w ustawie o rehabilitacji (...) – czytamy na stronie internetowej PFRON.

Plan finansowy PFRON na 2024 r. przewiduje na realizację przelewów redystrybucyjnych środki (łącznie z kosztami obsługi) w wysokości 2 400 000 tys. zł w tym:

- dla samorządów wojewódzkich 486 993 zł (bez kosztów obsługi),
- dla samorządów powiatowych 1 854 470 zł (bez kosztów obsługi).

Najwięcej środków otrzyma województwo śląskie a najmniej – lubuskie. ■

Red.



## Nowa wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

Fot. Bogusław Świerżowski / krakow.pl



W Krakowie działa miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin. Wypożyczenie odbywa się nieodpłatnie, pobierana jest jedynie kaucja zwrotna w wysokości 5 proc. wartości danego urządzenia. Decyduje kolejność zgłoszeń i dostępność sprzętu w danym momencie.

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego znajduje się na os. Zielonym 15 i funkcjonuje 3 dni w tygodniu, w godz. 8:00-15:00. Prowadzi ją krakowski MOPS. Celem działania tego miejsca jest wsparcie w codziennym funkcjonowaniu rodzin i osób z niepełnosprawnościami, którzy doświadczają trudności wynikających z ograniczonej sprawności. Z wypożyczalni może skorzystać każdy mieszkaniec Krakowa.

### Jak wypożyczyć sprzęt?

Sprzęt wypożyczany jest nieodpłatnie, pobierana jest jedynie kaucja zwrotna w wysokości 5 proc. jego wartości. Wypożyczenie odbywa się według kolejności zgłoszeń i w miarę dostępności danych urządzeń. Zapotrzebowanie na wypożyczenie sprzętu składa się za pośrednictwem formularza znajdującego się na stronie wypożyczalnia.mops.krakow.pl. W przypadku braku możliwości skorzystania z formularza online, można złożyć wniosek o wypożyczenie sprzętu w siedzibie MOPS-u, przy ul. Józefińskiej 14 (w dziale wsparcia osób z niepełnosprawnościami) lub bezpośrednio w wypożyczalni. Zapotrzebowanie w tym przypadku składa się w formie wniosku i za pośrednictwem przedstawiciela MOPS-u. ■

UM Kraków

## Ciche dzwonki w poznańskich szkołach

Czy dźwięk oznajmiający początek i koniec lekcji może być cichszy i bardziej atrakcyjny? W poznańskich szkołach tak właśnie będzie. Miasto chce przeznaczyć na ten cel pół miliona złotych. Chodzi o to, by zastąpić tradycyjne dzwonki mechaniczne, oparte na jednolitym, zwykle dość głośnym dźwięku, oznajmującym przerwę i jej zakończenie, innym rodzajem sygnału – bardziej przyjemnym, lepiej odbieranym, zazwyczaj cichszym. Może to być nawet określona melodia.

– Potrzebę wprowadzenia takiego rozwiązania zgłaszały nam rady rodziców i dyrektorzy szkół, głównie podstawowych. Postanowiliśmy zabezpieczyć pieniądze na ten cel. Zmiany wpłyną m.in. na ograniczenie hałasu w szkole – tłumaczy Przemysław Foligowski, dyrektor Wydziału Oświaty Urzędu Miasta Poznania.

Przy podejmowaniu decyzji uwzględniono również potrzeby dzieci z nadwrażliwością słuchową lub w spektrum autyzmu. Głośność dzwonka oraz jego intensywność sprawia, że ich pobyt w szkole wiąże się z dodatkowym stresem oraz dyskomfortem.

Zainteresowane placówki mogą występować o środki na wymianę dzwonków do Wydziału Oświaty UMP.

– Nikogo do zmiany nie zmuszamy. Pieniądze będą przekazywane na wniosek dyrektorów szkół. Zobaczymy, jakie będzie zainteresowanie. Od tego zależy, czy o podobną rezerwę finansową będziemy wnioskować również w przyszłym roku – tłumaczy Przemysław Foligowski. ■

AJ

## W Sejmie o walce z rakiem



Fot. Kancelaria Sejmu

6 lutego o godz. 12:00 w holu głównym gmachu Sejmu, odbyło się otwarcie wystawy poświęconej walce z rakiem piersi i rakiem szyjki macicy. Wydarzenie to związane było z przypadającym 4 lutego Światowym Dniem Walki z Rakiem.

Inauguracji ekspozycji dokonały wice-marszałek sejmu Monika Wielichowska, przewodnicząca Parlamentarnego Zespołu ds. profilaktyki nowotworowej RAK STOP we współpracy z Polską Koalicją Pacjentów Onkologicznych pos. Katarzyna Piekarska oraz dr n. med. Beata Jagielska, dyrektor Narodowego Instytutu Onkologii.

Na planszach zostały zaprezentowane ważne aspekty profilaktyki pierwotnej i wtórnej raka szyjki macicy. Wyjątkowość tego wydarzenia podkreśla połączenie jej z wystawą „Amazonek”, prezentującą portrety kobiet, które dzięki skutecznemu leczeniu pokonały raka piersi. Na fotografiach prezentują się ochotniczki z Poznańskiego Towarzystwa Amazonek.

Po otwarciu wystawy odbyło się spotkanie parlamentarnego zespołu ds. RAK STOP, który za główny cel postawił sobie m. in. monitorowanie dostępnych programów profilaktyki chorób nowotworowych oraz wypracowywanie ze stroną medyczną i społeczną skutecznych rozwiązań i propozycji usprawnień w systemie opieki zdrowotnej. ■

Sejm RP

# W tańcu odzyskują sprawność i poczucie własnej wartości

**D**ance for PD® to powstała przeszło dwie dekady temu w Stanach Zjednoczonych innowacyjna metoda warsztatów tańca dla osób chorych na Parkinsona. Obecna jest już w 28. państwach na świecie. Ale w naszym kraju pojawiła się dopiero niedawno – w Trójmieście zapoczątkowała ją Magdalena Kowala, gdańska tancerka, członkini nagradzanego zespołu Hertz Haus, jako jedna z kilku osób w Polsce mająca kompetencje i uprawnienia do prowadzenia tego typu zajęć.

„Zatańcz z Parkinsonem” to całoroczne, bezpłatne, odbywające się na terenie Trójmiasta warsztaty tańca dla osób chorych na Parkinsona oraz ich najbliższych i opiekunów, którzy mogą uczestniczyć lub obserwować zajęcia. Pierwsze odbyły się w styczniu, a ostatnie zaplanowano na 14 grudnia – ich zwieńczeniem będzie pokaz warsztatowy w nowej siedzibie Instytutu Kultury Miejskiej przy Targu Rakowym.

Partnerami projektu są Stowarzyszenie PARK ON z siedzibą przy ulicy Cystersów w Gdańsku (pełna nazwa: Stowarzyszenie dla Osób z Chorobą Parkinsona i Chorobami Zwyrodnieniowymi Mózgu oraz Opiekunów PARK ON) oraz Stowarzyszenie Chorych na Chorobę Parkinsona i Ich Rodzin z Siedzibą w Gdyni, działające przy ulicy Żołnierzy I Armii Wojska Polskiego.

Zajęcia raz w tygodniu w obu siedzibach prowadzi Magdalena Kowala – trójmiejska tancerka, choreografka, od 2019 współzałożycielka i członkini nagradzanego teatru tańca Hertz Haus (który współtworzą Natalia Murawska, Anna Zglenicka i Joanna Woźna), a także nauczycielka jogi i edukatorka tańca. Jako jedna z zaledwie kilku osób w Polsce posiada kompetencje do prowadzenia zajęć według innowacyjnej metody Dance for PD®.

## Z Nowego Jorku do Gdańska

– „Zatańcz z Parkinsonem” to warsztaty taneczne o charakterze artystycznym, inspirowane stworzoną na potrzeby chorych na Parkinsona,



Fot. Anna Zglenicka

powstałą w Stanach Zjednoczonych metodą Dance for PD®. Do korzystania z niej zapraszani są tancerze profesjonaliści. Na początku była to oddolna inicjatywa teatru tańca Mark Morris Dance Group w Nowym Jorku. Do swojej teatralnej przestrzeni zaprosili osoby z tą chorobą neurologiczną i zaczęli prowadzić zajęcia według nabierającej stopniowo swoich kształtów, dziś uznanej i popartej badaniami metody – opowiada Magdalena Kowala, która w 2021 roku ukończyła w trybie online kurs wstępny o nazwie „Zatańcz z Parkinsonem Dance for PD® – pierwszy kurs w Polsce”, zorganizowany przez Stowarzyszenie Park On w Gdańsku we współpracy z Dance for PD® Mark Morris Dance Group, a w 2023 roku – kurs Dance for PD® Training Workshop w Barcelonie podczas Międzynarodowego Kongresu Choroby Parkinsona.

Metoda słynnej grupy, okrzykniętej najwybitniejszym zespołem teatru

tańca współczesnego naszych czasów, jest nieprzerwanie rozwijana od 2001 roku. Obecnie, jak szczyty się Mark Morris Dance Group, Dance for PD® jest obecna w ponad 28 krajach na sześciu kontynentach – przede wszystkim w USA, ale także na przykład w Skandynawii i Wielkiej Brytanii. Zajęcia, podobnie jak szkolenia i mentoring, prowadzone są zarówno stacjonarnie, a także online.

– Aktualnie tworzymy taki parasol europejski, ponieważ w Stanach ta metoda jest już bardzo rozwinięta, zajęcia odbywają się kilka razy w tygodniu, oferowane są warsztaty online – słowem, to bardzo sprawnie działająca na wielu polach machina. W Europie dopiero się kształtuje, są duże grupy osób pracujące tą metodą w niektórych krajach, ale nadal w wielu państwach, w tym w naszym, wymaga to wzmocnienia – zauważa trójmiejska prekursorka metody.

## Chorzy zyskują sprawność i poczucie własnej wartości

Jak tłumaczy gdańska tancerka i instruktorka, warsztaty „Zatańcz z Parkinsonem” bezpośrednio wpływają na funkcje motoryczne – udowodniono, że stanowiąca inspirację metoda powoduje powiększenie zakresu ruchowego, poprawę postawy i elastyczność ciała, usprawnia również koordynację ruchową. Ponadto pozytywnie wpływa na funkcje poznawcze – takie jak poprawa pamięci, aktywacja procesów sensorycznych, czy ekspresja artystyczna. Warsztaty pozwalają również nauczyć się nowych umiejętności.

– Istotą metody Dance for PD® jest spotkanie z ruchem i tańcem. Na zajęciach staramy się wdrażać nazewnictwo taneczne, korzystamy z pojęć baletowych i tak dalej. Wspólnie z uczestnikami mówimy o sobie, że wszyscy jesteśmy tancerzami. Dzięki temu to jest pełne doświadczenie – mówi Magdalena Kowala. – Bardzo dużą rolę pełni także muzyka w połączeniu z ruchem i rytmizacja. To aktywuje inne ośrodki w mózgu, co powoduje, że osoby z chorobą mają większą kontrolę nad ruchem, ruch jest płynny, znika drżenie. Wytwarza się dopamina, której brak w tej chorobie.

Wreszcie, wykorzystywana podczas warsztatów pełni niezwykle ważne funkcje psychosocjalne – zapewnia możliwość interakcji społecznych, a więc okazję do spotkania się z drugim człowiekiem, daje poczucie akceptacji, pozytywnie wpływa też na tworzenie nowych relacji. A to znacznie zwiększa poczucie własnej wartości.

– Doświadczenie społeczności jest bardzo ważnym aspektem. Osoby, które uczestniczą w zajęciach, mają ogromną chęć i potrzebę spotkania z drugim człowiekiem. To niezwykle ważne, szczególnie w przypadku osoby chorej czy starszej – zauważa tancerka i instruktorka. – Na warsztatach tworzą się silne więzi, pojawia się otwartość i chęć wspólnego pomagania. Budujemy wspólną przestrzeń, w której uczestnicy warsztatów czują się swobodnie, mają do siebie wzajemnie zaufanie. To nie są

zajęcia z gimnastyki, świadomego ruchu czy chodu – nie umniejszając takim zajęciom, bo uważam, że i one są potrzebne. Nasz projekt to zupełnie inne doznanie, podczas którego odbywa się doświadczenie obcowania ze sztuką tańca, a terapia wydarza się niejako samoistnie.

## Projekt dzięki wsparciu Ministerstwa Kultury

– Projekt „Zatańcz z Parkinsonem” jest możliwy przede wszystkim dzięki wsparciu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach stypendium, które otrzymałam w tym roku. Co niezwykle istotne, jest to stypendium całoroczne, a więc pozwala na pełen rok zajęć od stycznia do grudnia – podkreśla Magdalena Kowala. – W ubiegłym roku Stowarzyszenie Chorych na Chorobę Parkinsona i Ich Rodzin z Siedzibą w Gdyni otrzymało grant, niestety tylko na 30 godzin, ale to zapoczątkowało te zajęcia w Trójmieście. Gdy skończyły się środki, z dużym smutkiem zakończyłam zajęcia, więc w sierpniu złożyłam wniosek o stypendium. Udało się. Dzięki temu warsztaty taneczne dla osób z chorobą Parkinsona mogą być bezpłatne, co było dla mnie ogromnie ważne.

## Jak dołączyć do zajęć?

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu w Gdańsku i Gdyni w siedzibach partnerskich Stowarzyszeń: w piątki w PARK ON z siedzibą w Gdańsku i w środy w placówce Stowarzyszenia Chorych na Chorobę Parkinsona i Ich Rodzin z Siedzibą w Gdyni. Spotkania trwają 60 minut i są całkowicie bezpłatne. Można do nich dołączyć w każdym momencie.

Osoby zainteresowane udziałem w warsztatach mogą skontaktować się bezpośrednio z prowadzącą warsztaty, Magdaleną Kowalą, pod numerem telefonu lub adresem e-mail: 664 740 716, magdakowala@gmail.com.

Warsztaty są realizowane w ramach stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. ■

UM Gdańsk

## O psychice uczniów

Minister edukacji Barbara Nowacka i pełnomocnik ministra edukacji ds. zdrowia psychicznego uczniów, podsekretarz stanu Paulina Piechna-Więckiewicz spotkały się z przedstawicielami zarządu krajowego Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Psychologów. Rozmawiano m.in. o zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży oraz sytuacji psychologów w szkołach, a także kształceniu dzieci ze specjalnymi potrzebami.

Kolejne badania pokazują, że stan zdrowia psychicznego uczniów pogarsza się, rośnie też liczba samobójstw wśród nieletnich, dlatego Minister Edukacji Barbara Nowacka powołała Pełnomocnika ds. zdrowia psychicznego uczniów, którego zadaniem jest wypracowanie, we współpracy z ekspertami, rozwiązań, które przyczynią się do poprawienia sytuacji. – Jesteśmy świadomi wagi sprawy, dlatego niezwłocznie przystępujemy do działań – zapewniła minister Barbara Nowacka. Pełnomocnik ds. zdrowia psychicznego uczniów Piechna-Więckiewicz zapowiedziała, że będzie współpracować międzyresortowo, a także prowadzić dialog z organizacjami wyspecjalizowanymi w temacie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, by – jak ujęło to MEN – móc jak najszybciej wprowadzać działania naprawcze. – Cieszymy się z tego spotkania. Doceniamy, że ministerstwo dostrzega problem nadmiernego obciążenia uczniów obowiązkami, co negatywnie wpływa na ich stan psychiczny. Wierzymy, że wspólnie wypracujemy odpowiednie rozwiązania – powiedziała Katarzyna Sarnicka – Przewodnicząca OZZP. W czasie spotkania omówiono także kwestie obecności psychologów w szkołach, potrzebę wsparcia szkół specjalnych, a także temat edukacji włączającej. ■

Źródło: MEN

## Klub rodzica z dzieckiem z niepełnosprawnością słuchu i mowy

**N**owory klub to miejsce integrujące dzieci i młodzież z niepełnosprawnością słuchu i mowy, ich rodziców i opiekunów oraz dzieci i młodzież słyszącą rodzeństwa bądź rodziców niesłyszących. To także miejsce oferujące różnorodne zajęcia m.in. rehabilitacyjne, rewalidacyjne, edukacyjne, kulturalne czy sportowe.

Klub rozpoczął działalność pod koniec listopada ubiegłego roku. Prowadzi go Polski Związek Głuchych Oddział Małopolski. Oferta klubu obejmuje: rewalidację (rozumianą jako wsparcie w rozwoju podopiecznych z niepełnosprawnościami), rehabilitację, edukację (w tym pomoc w odrabianiu zadań), kulturę (kino, teatr, koncerty, muzea, wystawy, itp.), podnoszenie sprawności w zakresie samoobsługi i czynności codziennych, rozwijanie zainteresowań i integrację.

– Powołanie klubu jest odpowiedzią na ogromne zapotrzebowanie związane z organizacją na terenie naszego miasta miejsca, które zapewni wieloaspektowe wsparcie rodzicom i opiekunom dzieci z niepełnosprawnością słuchu i mowy. To miejsce, które łączy rehabilitację, rewalidację, edukację, kulturę, sport, turystykę oraz – co ogromnie ważne – integrację. To jednocześnie miejsce, w którym będą prowadzone zajęcia rozwijające różne umiejętności przydatne w życiu. Cieszę się, że powstała ta pozbawiona barier architektonicznych przestrzeń, gdzie w przyjaznej atmosferze zostały stworzone warunki do wspierania i rozwoju dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością słuchu i mowy – podkreśla Andrzej Kulig, zastępca prezydenta Krakowa, który 6 lutego wziął udział w oficjalnym otwarciu placówki.

W klubie prowadzone będą także działania mające na celu podnoszenie kompetencji rodzicielskich rodziców dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością słuchu i mowy, jak i rodziców z niepełnosprawnością słuchu i mowy, w oparciu o poradnictwo i wsparcie pedagogiczno-psychologiczne.



Fot. Bogusław Świerczowski

### Program współtworzony z adresatami oferty

Program zajęć klubu to odpowiedź na zapotrzebowanie dzieci i młodzieży z dysfunkcją słuchu i mowy oraz ich rodziców. Zajęcia zostaną opracowane we współpracy z adresatami działań klubu, w oparciu o ich potrzeby i pomysły oraz z uwzględnieniem dotychczasowych doświadczeń specjalistów Poradni Polskiego Związku Głuchych w Krakowie.

Do realizacji zadań została zatrudniona wykwalifikowana ka-

dra pedagogiczno-psychologiczna oraz opiekunowie mający doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą z dysfunkcją słuchu i mowy oraz z niepełnosprawnościami sprzężonymi. Kadra wywodzi się ze Specjalistycznej Poradni Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu PZG działającej przy ul. Lenartowicza 14 w Krakowie. Wsparciem będą również wolontariusze – przede wszystkim studenci Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie.

### Jak działa klub?

Z oferty klubu mogą korzystać mieszkający na terenie Krakowa rodzice z dziećmi (w wieku 0–24 lata) z wadą słuchu i mowy oraz dzieci i młodzieży z wadą słuchu i mowy uczęszczające do krakowskich szkół integracyjnych, a także słyszące dzieci i młodzież rodziców g/Głuchych oraz rodzeństwo dzieci z niepełnosprawnościami.

Klub jest otwarty pięć godzin dziennie we wszystkie dni robocze (od poniedziałku do piątku, dwa razy w godzinach popołudniowych i trzy razy w godzinach popołudniowych). Niektóre elementy programu, takie jak spotkania integracyjne czy wycieczki będą odbywać się w wybrane soboty – tak, by mogły z nich skorzystać również osoby, które na co dzień pracują w godzinach otwarcia klubu. Z szacunków wynika, że z oferty klubu będzie korzystać ok. 100 beneficjentów miesięcznie.

Siedzibą klubu jest wynajęty lokal przy ul. Szlak 10. To dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i charakteru funkcjonowania klubu, a także pozbawiona barier architektonicznych przestrzeń o powierzchni ok. 83 m<sup>2</sup>. Działalność klubu jest prowadzona w ramach zadania zleconego przez miasto. Do 31 grudnia 2025 roku Kraków przeznaczy na ten cel 670 000 zł.

Przy ul. Bałuckiego 9 działa także klub dla dzieci i rodziców z niepełnosprawnością wzroku.

Klub, który funkcjonuje od października ubiegłego roku, powstał w ramach projektu realizowanego przez miasto we współpracy ze Stowarzyszeniem Rodziców i Przyjaciół Dzieci Niewidomych i Słabowidzących „Nadzieja”. Dodatkowe informacje o klubie oraz informacje o ofercie i działaniach miasta realizowanych przede wszystkim z myślą o mieszkańcach z niepełnosprawnościami można śledzić na stronie [krakow.pl/bezbarier](http://krakow.pl/bezbarier). ■

UM Kraków

## Szybkość diagnozy autyzmu, zależna od wyceny świadczeń?

**W** Polsce systematycznie wzrasta liczba wydawanych diagnoz autyzmu. Rosną również statystyki orzeczeń o potrzebie kształcenia specjalnego wydanych z uwagi na autyzm i zespół Aspergera – informuje Prawo.pl. Jak podaje portal, na diagnozę czeka się około roku, a na skrócenie kolejek wpłynąć może wyższa wycena świadczeń przez NFZ.



Fot. pixabay.com

Według Prawo.pl na diagnozę autyzmu u dziecka w warszawskiej Fundacji SYNOPSIS opłaconą przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) trzeba poczekać ponad rok, odpłatnie zaś ok. 4-5 miesięcy. Rok czekają pacjenci łódzkiej Fundacji JiM. – Obserwujemy coraz większe zapotrzebowanie na diagnozę w kierunku spektrum autyzmu. Miesięcznie prowadzimy ok. 40 procesów diagnostycznych – przyznała Katarzyna Paluch z zarządu Fundacji SYNOPSIS, cytowana przez Prawo.pl.

Portal wskazuje, że problem długiego czasu oczekiwania na diagnozę dla dziecka w kierunku spektrum autyzmu po części mogłaby rozwiązać lepsza wycena świadczeń przez NFZ. Jak podaje Prawo.pl, nowe wyceny zaproponowała w swoim raporcie Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji (AOTMiT).

Obecnie NFZ wycenia diagnozę na ok. 200 zł, zakładany wzrost to ok. 20 proc. Placówki dotąd dokładały do wynagrodzeń lekarzy. – Tymczasem po pandemii ceny wizyt odpłatnych u psychiatrów znacznie wzrosły, co wiąże się z większym zapotrzebowaniem na nie – wyjaśnił Tomasz Michałowicz z Fundacji JiM na łamach Prawo.pl.

AOTMiT porównała ceny komercyjne, z których wynika, że średni koszt diagnozy wynosi 1861 zł. Najniższa odnaleziona cena to 850 zł, natomiast najwyższa – 3150 zł. – Procedury NFZ są przestarzałe i wskazana byłaby ich weryfikacja, teraz bardzo sztywno ustawiony jest proces diagnozy – dodał Tomasz Michałowicz.

Ekspert szacuje, że całkowity wzrost nakładów na świadczenia dla osób z autyzmem dziecięcym lub innymi całościowymi zaburzeniami rozwoju wyniesie 19,6 mln zł. – Dla istotnej w diagnozie porady kompleksowo-konsultacyjnej wzrost nakładów winien wynieść 166 proc. – napisali w raporcie analitycy AOTMiT.

Jak podaje Prawo.pl, do połowy lutego powinno ukazać się obwieszczenie prezesa AOTMiT. Potem NFZ będzie miał do czterech miesięcy na ustosunkowanie się do proponowanych wycen. Wiceminister zdrowia Marek Kos, w odpowiedzi na poselską interpelację, zapewnił, że po otrzymaniu raportu od Agencji Technologii resort niezwłocznie podejmie działania, mające na celu wdrożenie odpowiedniego sposobu finansowania świadczeń, umożliwiającego właściwe zaspokojenie potrzeb pacjentów.

Pełny tekst artykułu znaleźć można w serwisie [prawo.pl](http://prawo.pl). ■

PAP MediaRoom

## Niewidoma adwokat Katarzyna Heba o pracy i pomocy, której nie należy się wstydzić

**O**soba niewidoma z powodzeniem może ukończyć trudne studia prawnicze i reprezentować klientów w sądzie. Świadczy o tym życiorys Katarzyny Heby, gdańskiej adwokat specjalizującej się w prawie rodzinnym, która od urodzenia ma szczątkowe widzenie. W programie „Jestem z Gdańska” opowiada, jakie wsparcie jest potrzebne, by osoby niewidome i niedowidzące mogły realizować się w życiu i zawodowo.

Katarzyna Heba jest niewidomą adwokat, ma własną kancelarię w Gdańsku. Pochodzi z powiatu słupskiego. Jest Ambasadorką Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych, przewodniczącą Społecznej Wojewódzkiej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych przy Marszałku Województwa Pomorskiego oraz Koordynatorką Dostępności przy Naczelnej Radzie Adwokackiej. Jest kobietą wyjątkową i wyjątkowo aktywną. Działa także dzięki asystentowi osobistemu, który pomaga jej w codziennym funkcjonowaniu. Celem Katarzyny Heby jest przekonać rządzących, by wprowadzili ogólnopolski program asystencji osobistej dla osób z niepełnosprawnościami.

– Od urodzenia mam tak zwane szczątkowe widzenie, czyli widzę duże kontury, czerń, biel i, nie wiem dlaczego, czerwony kolor. Mam duży światłowstręt, więc dość nieźle funkcjonuję wieczorami, potrafię policzyć ile jest wagonów w tramwaju, stojąc na przystanku, ale tylko po zmiernych, jak jest „szarówka” – mówi Katarzyna Heba, która była gościem Agnieszki Michajłow w programie „Jestem z Gdańska”.

### Prawo zamiast dziennikarstwa

Pomimo trudności ukończyła wszystkie poziomy edukacji: szkołę podstawową w podpoznańskiej miejscowości Owińska, gdzie wówczas działał ośrodek dla dzieci niewidomych i słabowidzących, a teraz jest ośrodek dla dzieci ze sprzężonymi niepełnosprawnościami; a następnie liceum ogólnokształcące w Słupsku i studia prawnicze.



– Chciałam zostać Tomaszem Lisem – śmieje się adwokat. – Chciałam zostać dziennikarką. Mój tata powiedział wtedy, że Tomasz Lis skończył prawo, więc może i ja bym zrobiła studia prawnicze. To mnie przekonało. Nie myślałam wtedy o jakiegokolwiek karierze prawniczej, natomiast już studiując wiedziałam, że jeżeli będę wykonywać zawód prawniczy, to będzie to właśnie zawód adwokata. Pożegnałam się z dziennikarstwem.

Zapytana przez Agnieszkę Michajłow o to, co pomaga osobom niewidomym i niedowidzącym w osiąganiu celów i satysfakcjonującego życia, odpowiada:

– Na pewno osoba niewidząca musi się charakteryzować przebojowością. Trzeba zadbać o to, żeby mieć koleżanki i kolegów, żeby być otwartym na ludzi. To bardzo pomaga również

w edukacji – na ćwiczeniach czasami prowadzący pisali coś na tablicy, nie zawsze pamiętali o tym, żeby powtarzać to na głos, i robiły to moje koleżanki. Tak samo, gdy w innych przypadkach czasami trzeba było mi przeczytać. To naprawdę ogromna pomoc ze strony właśnie przyjaciół. Studiowanie było nie tylko ważną kwestią związaną z moją edukacją, ale też przygodą, którą każdy młody człowiek powinien mieć możliwość przejść.

### Agnieszka Michajłow: Ma Pani swoją kancelarię, jeździ do sądu. Jak pani sobie radzi?

Katarzyna Heba: Zwyczajnie. Wynajmuję lokal, mam komputer z udźwiękowionym programem, który odczytuje mi głosowo wszystko co dzieje się na ekranie. Korzystam z różnych tego typu aplikacji. W ten



Fot. pexels.com

sposób czytam dokumenty lub mogę pisać do sądu.

### **Kim jest Andrzej Ciechowski?**

To mój asystent osobisty. Wspólnie pracowaliśmy w kilku projektach dla osób z niepełnosprawnościami. W momencie kiedy pojawiła się możliwość ze skorzystania z usługi asystenta, pomyślałam sobie, że chętnie widziałabym Andrzeja w takiej roli. Andrzej się zgodził.

### **Asystent osobisty to rodzaj pracy. To program realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku. Jaka jest rola pana Andrzeja?**

Zawozi mnie do sądu. Kiedyś wchodził ze mną na sale, ale od jakiego czasu nie chce, nie wiem dlaczego. Jeździmy na konferencje, różnego rodzaju szkolenia. Teraz, do studia też przyjechaliśmy razem.

### **To jest taka osoba, która pozwala Pani normalnie funkcjonować. Pełni rolę trochę takiej białej laski, bez której Pani dzisiaj przysła?**

Tak, zdecydowanie. Andrzej spełnia taką rolę, dzięki której mogę zrobić wszystko zdecydowanie szybciej niż z białą laską czy psem przewodnikiem. Znajdowanie sal w sądzie dla osób widzących nie jest łatwe. Gdybym ja sama szukała, to pewnie spóźniała-

bym się na każdą rozprawę. Dzięki Andrzejowi potrafimy wszystko szybciej ogarnąć. Jest też bezpieczniejsze.

### **Czego brakuje osobie niewidzącej w Gdańsku?**

Jak się ma takiego asystenta jak Andrzej, to niczego nie brakuje (śmiesz – red.). Przestrzeń publiczna by była bardziej przyjazna, w tym budynku użyteczności publicznej.

### **Spotyka Pani osoby z niepełnosprawnościami, które się wycofują z życia?**

Jest takich osób sporo. Są na przykład osoby, które straciły wzrok i wydaje im się, że to koniec. Trudno je wyprowadzić z błędnego myślenia, a to nieprawda. Tutaj duża rola organizacji pozarządowych, które starają się takie osoby aktywizować.

### **Co by Pani powiedziała takim osobom?**

Warto otworzyć okno, warto otworzyć drzwi, wyjść do drugiego człowieka i poprosić o pomoc. Nie bać się prosić o pomoc i korzystać z tej pomocy.

### **Pani cel?**

Namówić rządzących na ustawowe rozwiązanie asystencji osobistej dla osób z niepełnosprawnościami. To mój cel na teraz. ■

UM Gdańsk

## **Zniosą ubezwłasnowolnienie?**

**W**siedzibie Ministerstwa Sprawiedliwości 11 stycznia odbyło się trzecie posiedzenie Zespołu do spraw opracowania propozycji rozwiązań normatywnych w zakresie zastąpienia instytucji ubezwłasnowolnienia modelem wspieranego podejmowania decyzji.

Zespół powołany został zarządzeniem Prezesa Rady Ministrów 3 lipca 2023 r. Wspomnimy że, posiedzenie było pierwszym pod przewodnictwem wice-minister Zuzanny Rudzińskiej-Bluszcz i wiceprzewodniczącego Zespołu wice-ministra Łukasza Krasonia – pełnomocnika rządu ds. osób niepełnosprawnych.

Z inicjatywy pani Minister do prac zaproszeni zostali jako eksperci przedstawiciele organizacji społecznych m.in. Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intellektualną, Polskiego Forum Osób z Niepełnosprawnościami, Amnesty International, Helsińskiej Fundacji Praw Człowieka, a także przedstawiciele nauki.

Efektami prac Zespołu będą rozwiązania prawne, które umożliwią likwidację instytucji ubezwłasnowolnienia. Zapewnią one możliwość decydowania we własnych sprawach każdej osobie w zakresie, na jaki pozwala jej rozpoznanie i świadomość dokonywanych czynności prawnych. Wypracowanie modelu wspieranego podejmowania decyzji to jedna z oczekiwanych społecznych reform.

Podczas posiedzenia zarówno eksperci, jak i członkowie Zespołu, przedstawili swoje oczekiwania, co do dalszych prac oraz propozycje konkretnych rozwiązań instytucjonalnych. ■

Biuro Komunikacji i Promocji  
Ministerstwo Sprawiedliwości

# Czekoladki mogą zniszczyć relację.

## Jak pogodzić podejście rodziców i dziadków do wychowania dzieci?

**R**ozpieszczanie wnuków, częstowanie po kryjomu słodyczami, ale jednocześnie pomoc w opiece nad dziećmi za każdym razem, gdy rodzicom coś wypadnie. Co jeśli wizje wychowawcze dziadków i rodziców są odmienne? Jak rozwiązywać konflikty wychowawcze między członkami rodzin? Dr Marta Majorczyk, pedagog i psycholog z poradni psychologicznej przy Uniwersytecie SWPS przygotowała garść porad, jak rozwiązywać trudne sytuacje.

Praca nad pozytywnymi relacjami pomiędzy dziadkami, rodzicami i wnukami wymaga starania wszystkich stron. Co mogą zrobić dziadkowie, a co rodzice, aby te więzi były silne i aby nikt nie miał poczucia rozczarowania?

### 9 WSKAZÓWEK DLA DZIADKÓW

#### To nie jest obowiązek

Babcia czy dziadek nie są od tego, aby pomagać przy wnukach, tak jak dorosłe dzieci nie muszą nieść pomocy swoim starzejącym się rodzicom. Każdy podejmuje decyzje samodzielnie. Dziadkowie powinni zdecydować, czy chcą aktywnie pomagać w opiece nad wnukami, czy nie. Jeśli babci czy dziadkowi zależy na tym, by mieć z nimi dobry kontakt, muszą uwolnić się od „oczekiwania czegoś w zamian”. Zatem drodzy dziadkowie nie wypominajcie udzielonej pomocy, nie użalajcie się nad sobą, nie chwalcie się, mówiąc o niej. Róbcie to z potrzeby serca.

#### Macie też własne życie

Pamiętajcie, że nie musicie być od wszystkiego. Nie zgadzajcie się na zobowiązania, których nie chcecie podjąć. Pamiętajcie, że macie własne życie.

#### Wyjdźcie z inicjatywą

Łatwiej jest proponować pomoc, niż o nią prosić. Jako dziadkowie



Fot. pexels.com

wyjdźcie z taką inicjatywą, gotowością udzielenia wsparcia. Jeśli spotkanie się z grzeczną odmową, nie obrażajcie się, nie wiążcie jej z negatywną reakcją.

#### Zapomnijcie o „dobrych radach”

Starajcie się nie udzielać „dobrych rad”. Powodują one, że wasze dorosłe dziecko czuje się osaczone, ma wrażenie, że jest uznawane za niekompetentne, szczególnie w pierwszych tygodniach po narodzinach wnuka. Uznajcie ich kompetencje rodzicielskie. To ich dziecko i to oni będą ustalać zasady, będą za nie odpowiedzialne. Wy już role rodzicielskie wypełniliście. Dlatego wyrażajcie własne zdanie, gdy jesteście o to poproszeni.

– Relacje z dziadkami kształtują u dziecka postawę lojalności, zainteresowania, troskliwości, oddziałują na inteligencję emocjonalną i społeczną. Kontakt z babcią i dziadkiem daje możliwość obcowania z przeszłością, w tym z historią rodzinną – zwraca uwagę dr Marta Majorczyk, pedagog i psycholog z poradni psychologicznej przy Uniwersytecie SWPS.

#### Porozmawiajcie o oczekiwaniach

Zarówno wy, jak i wasze dorosłe dziecko macie swoje własne oczekiwania i one mogą się różnić. Najważniejsze jest, aby uczciwie i otwarcie o nich rozmawiać. Każda ze stron może mieć różne zdanie na temat wychowywania



dziecka, co prowadzi do licznych napięć czy konfliktów. Dlatego bardzo ważne, aby obie strony wysłuchały się nawzajem i nie podejmowały decyzji pod wpływem emocji.

### Uważnie słuchajcie

Bądźcie wsparciem psychicznym dla waszego dorosłego dziecka: wspierajcie je w roli rodzica poprzez uważne słuchanie i otwartość.

### Nie łamcie zasad

Nigdy nie łamcie zasad ustalonych przez rodziców. Nie krytykujcie ich i nie mówcie o nich źle w obecności dzieci. To może popsuć nie tylko wasze stosunki, ale także relację między twoim dzieckiem i wnukiem.

### Nie działajcie wbrew rodzicom

Nie podważajcie autorytetu rodziców. Dzieje się tak np., gdy podajecie dziecku zabawkę czy inny przedmiot, który kilka minut wcześniej zabrał rodzic, nie pozwalając się tym bawić; robicie to także, gdy przed obiadem częstujecie dziecko słodyczami „bo mama nie widzi, a dziadkowie są przecież od rozpieszczania”; komentując decyzje rodziców. Pomyślcie, czy chcecie cieszyć się dobrze zachowującym się wnukiem czy wychować rozkapryszonemu malucha, który nie szanuje nikogo?

### Nie uczcie oszustwa

Nie namawiajcie dziecka do zachowania tajemnicy przed rodzicami (Tylko nie mów rodzicom, że babcia dała ci cukierka.). Tak zaczyna się nauka oszukiwania, kłamstwa czy lęku.

## 9 WSKAZÓWEK DLA RODZICÓW

### Relacje z dziadkami są ważne

Pamiętajcie, że relacje z dziadkami kształtują u dziecka postawę lojalności, zainteresowania, troskliwości, oddziałują na inteligencję emocjonalną i społeczną. Kontakt z babcią i dziadkiem daje możliwość obcowania z przeszłością, w tym z historią rodzinną. Dziadkowie przekazują zwy-



Fot. pixabay.com

czaje, tradycje, opowieści związane z rodzinnymi pamiątkami przechowywanymi w starej skrzyni, opowiadają o przodkach, których wizerunki pokazują w starych albumach ze zdjęciami. Dzięki dziadkom wnuki poznają swoje dziedzictwo i korzenie, dlatego warto dbać o te relacje.

### Doceniajcie

Doceniajcie zaangażowanie, oddanie i trud dziadków.

### Bądźcie wdzięczni

Podziękujcie dziadkom za dobre intencje i gotowość udzielenia pomocy. Jeśli nie chcecie z niej skorzystać, uprzejmie odmówcie i powiedzcie, że w razie potrzeby zwrócić się do nich z prośbą o radę czy opiekę.

### Szanujcie ich czas

Nie zarządzajcie czasem swoich rodziców. Pamiętajcie, że mają swoje własne życie, więc do opieki nad wnukami angażujcie ich zgodnie z ich wolą i możliwościami.

### Uczciwie i otwarcie rozmawiajcie

Każda ze stron ma swoje własne oczekiwania, które mogą się różnić. Najważniejsze jest, aby uczciwie i otwarcie o nich rozmawiać. Przekazujcie jasno informacje, spokojnie tłumaczcie swoje racje, a w razie potrzeby odwołajcie się do autorytetów (pediatry, psychologa).

### Jakie wartości są dla was ważne?

Zarówno dziadkowie, jak i rodzice mogą mieć różne zdanie na temat tego, jak wychowywać dziecko, co prowadzi do licznych napięć czy konfliktów. Warto zastanowić się, jakich wartości chcecie bronić, a co możecie odpuścić. Czasem dobrze iść na kompromis.

### Ważne, żeby wysłuchać

Nie musicie zgadzać się ze wszystkim, co mówią dziadkowie. Często wystarczy to, że ich wysłuchaliście. To wy ostatecznie decydujecie jak będzie, czy skorzystacie z porady.

### Szanujcie własne zasady

Ostatecznie to wy jesteście odpowiedzialni za proces wychowania dziecka. Możecie powiedzieć, że przyjęte przez was zasady i dotychczasowe decyzje dobrze wpłynęły na dziecko, prosicie o ich uszanowanie. Poproście, aby uwierzyli w słuszność waszego postępowania, tak jak i wy wierzyacie, że dziadkowie starają się jak najlepiej.

### Wyznaczcie granice

Wyznaczcie jasne i czytelne granice. Upředźcie dziadków, co zrobicie, jeśli złamią zasady. O relacje między bliskimi sobie osobami trzeba regularnie dbać, a zyskają na tym wszyscy członkowie rodziny. ■

dr Marta Majorczyk / SWPS

## Uszyły kocyki na inkubatory

**N**iezwykła inicjatywa senierek z Łodzi. Jako pierwsze w Polsce będą szyć kocyki i ośmiorniczki na inkubatory dla noworodków, które potrzebują specjalnej opieki na oddziale neonatologicznym.

Seniorki uczęszczające na zajęcia w Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora przy ul. Rzgowskiej 170 postanowiły pomóc wcześniakom, które ze względu na swój stan zdrowia, muszą przebywać w inkubatorach. Uczestniczki będą szyć specjalne kocyki na inkubatory. Dzieci będące pod aparaturą są narażone na wiele niebezpieczeństw. Jednym z nich jest ostre światło ze szpitalnych lamp. Może ono spowodować ślepotę u noworodka. Dlatego tak koniecznym jest, by inkubator odpowiednio zabezpieczyć. Do tego celu używa się specjalnych kocyków. Muszą one być dopasowane do rozmiarów urządzenia, by mogły je całkowicie zakryć. Dodatkowo muszą być ergonomiczne, nie mogą utrudniać lekarzowi dostępu do dziecka. Seniorki wpadły na jeszcze jeden pomysł. Do każdego kocyka doszyją kieszonkę, do której rodzice będą mogli włożyć obrazek, albo zdjęcie dla dziecka.

### Nie tylko kocyki

Nie tylko kocyki są potrzebne. Uczestniczki będą szyć również plu-

szowe ośmiorniczki, które pełnią wiele funkcji. Przede wszystkim odciągają rączki noworodka od wenflonów. Organizm wcześniaka jest bardzo delikatny. Wyrwanie przez niego aparatury może doprowadzić do nieodwracalnych zaburzeń ciała oraz chorób. Po drugie zabawka gwarantuje bliskość, której małe dziecko tak bardzo potrzebuje. Wiele wcześniaków jest w ciężkim stanie zdrowotnym. Z tego powodu nie jest wskazane, by rodzice mieli kontakt fizyczny z noworodkiem. Ośmiorniczka daje możliwość przyzwyczajenia się dziecka z zapachem rodziców. Wystarczy, że mama bądź tata będą nosić ze sobą zabawkę. Wykorzystanie pluszaków na oddziale neonatologicznym jest nową praktyką w świecie medycyny, która zdobywa coraz większą popularność wśród lekarzy.

– Mamy doświadczenie w szyciu. Od lat angażujemy się w akcję tworzenia maskotek ze skarpetek, guziczków i puchu. Przekazujemy je dzieciom, które święta bożego narodzenia spędzają w szpitalach. Teraz chcemy za-

angażować się w pomoc wcześniakom. Cieszę się, że mogę im pomóc w taki sposób w jaki lubię. Kocyki i ośmiorniczki na pewno przydadzą się w szpitalu – mówiła uczestniczka z CZAS-u przy ul. Rzgowskiej 170.

### Fundacja MatkoweLove z pomocą

Inicjatywa nie odbyłaby się, gdyby nie łódzka Fundacja MatkoweLove. Od lat pomaga wcześniakom i ich rodzicom. Przekazuje ona seniorkom potrzebne materiały do uszycia kocyków i ośmiorniczek. Akcesoria zostaną przekazane łódzkim szpitalom, ale chętnych na produkty naszych senierek jest znacznie więcej. Szpitale w Poznaniu oraz Bydgoszczy również potrzebują zabawek i kocyków. Co dziesiąte urodzone dziecko jest wcześniakiem. Zapotrzebowanie jest naprawdę duże. Pierwsze materiały uszyte przez seniorki zostaną przekazane łódzkim szpitalom już w połowie lutego. ■

UM Łódź



Fot. UM Łódź

## Lodowisko Helena i Tor Kalbar czekają

Ferie zimowe to dobra okazja żeby wybrać się na łyżwy. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji nie zwalnia tempa i zachęca do skorzystania z dwóch obiektów dedykowanym właśnie łyżwiarstwu. Podczas ferii na Lodowisku Helena i Torze Kalbar będzie można skorzystać z bezpłatnych ślizgawek, dodatkowych godzin sesji i nauki jazdy.

### Bezpłatne ślizgawki w ramach ferii zimowych

Od poniedziałku do piątku, zarówno na Lodowisku Helena jak i na Torze Kalbar, można skorzystać z dwóch darmowych ślizgawek przygotowanych dla dzieci, młodzieży i mieszkańców naszego miasta. Z sesji na Lodowisku Helena można bezpłatnie skorzystać o 12:00 i 13:00, a na Torze Kalbar natomiast o 10:30 i 14:30. Dodatkowo na Krytym Lodowisku w każdy dzień pierwszym ślizgawkom będą towarzyszyły dodatkowe atrakcje: turnieje mini hokeja, gry i zabawy, podczas których przygotowaliśmy słodkie upominki.

Szczegółowy harmonogram atrakcji przygotowanych w ramach ferii, z podziałem na dni i obiekty, znajduje się na stronie [www.mosir.elblag.eu](http://www.mosir.elblag.eu)

### A co poza ofertą na ferie?

Oprócz specjalnych, bezpłatnych ślizgawek w ramach ferii, oba obiekty funkcjonują według poniższego harmonogramu:

Lodowisko Helena – od poniedziałku do piątku sesje na 18:00 i 19:00, w sobotę i niedzielę na 12:30, 13:30, 14:40, 15:40, 16:50.

Tor Kalbar – od poniedziałku do piątku ślizgawki na 16:30 i 18:30,



Fot. MOSiR Elbląg

sobota 12:00, 14:00, 16:30, 18:30, niedziela 10:00, 12:00, 14:00, 16:30, 18:30.

W czwartki, o godzinie 18:00, na Lodowisku Helena odbywają się również zajęcia z nauki jazdy na łyżwach dla młodzieży (12+) i dorosłych, które prowadzone są pod okiem wykwalifikowanych instruktorów z UKS Szóstka.

Ceny biletów, zarówno na Lodowisko Helena i Tor Kalbar, wynoszą

11 zł (bilet normalny) i 7,50 zł (bilet ulgowy). Na obu obiektach można skorzystać z wypożyczalni łyżew prowadzonej przez Klub Sportowy Orzeł. Koszt jednorazowego wypożyczenia łyżew wynosi 10 zł za parę.

Więcej informacji o aktywnym spędzeniu czasu w mieście można znaleźć na stronie [www.mosir.elblag.eu](http://www.mosir.elblag.eu). ■

MOSiR Elbląg

## Bezpieczny senior przez cały rok

**D**om Pomocy Społecznej Niezapominajka wydał kolejny wyjątkowy kalendarz. Projekt jest realizowany już od kilku lat i z każdą kolejną edycją nie brakuje nowych pomysłów, a zaangażowanie podopiecznych w realizację przedsięwzięcia nie słabnie.

### MATEUSZ MISZTAŁ

– Projekt „Kalendarz” jest kontynuacją realizowanych dotąd kalendarzy w Domu Pomocy Społecznej. Na fotkach są podopieczni naszego Domu. Do tej pory wyemitowaliśmy już 8 edycji, ta edycja jest dziewiątą – wskazuje Małgorzata Barchanowicz, terapeuta DPS Niezapominajka.

W poprzednich latach motywem przewodnim były m.in. stroje epokowe, motocykle, muzyka. W minionym roku była to „Chwila” – na 12 stronach kalendarza uwieczniono chwile z życia podopiecznych DPS. Tegoroczna edycja powiązana została z projektem „Bezpieczny Elbląg”.

– W trakcie tego projektu poruszyliśmy ważne kwestie bezpieczeństwa seniorów, tj. ryzyko narażenia na oszustwa, różnego rodzaju niebezpieczeństwa, były spotkania ze specjalistami. Dotykaliśmy profilaktyki osób, w którą włączył się miejski rzecznik konsumentów oraz elbląska policja. Mówiliśmy w trakcie projektu o bezpiecznym poruszaniu się seniorów na wózkach i na wózkach elektrycznych i tych poruszających się po drogach publicznych – wyjaśnia Joanna Sudomierska, kierownik zespołu rehabilitacyjnego w DPS Niezapominajka. – Mówiliśmy o zadbaniu o odpowiednią widoczność na drodze, otwieraliśmy oczy na ewentualne konsekwencje nieprzestrzegania tych zasad i tutaj popełniliśmy wręcz kaskaderskie sceny, żeby niektóre sytuacje pokazać. Poruszyliśmy też kwestie ostrożności w posługiwaniu się środkami finansowymi, przedstawialiśmy mechanizmy jakimi posługują się oszuści. Nasi podopieczni już wiedzą, że nie każda promocja jest



Fot. Mateusz Misztal

okazją do zaoszczędzenia pieniędzy. Zwracaliśmy uwagę na to, że umowy trzeba czytać zanim się je podpisze. Senior wcale nie musi być ofiarą, pod warunkiem, że jest świadomy zagrożeń i zachowuje czujność. – dodaje.

Wspomniane bezpieczeństwo stało się motywem przewodnim kalendarza na rok 2024. Każda z 12 kart zwraca uwagę na różne rodzaje niebezpieczeństw.

– Tematykę zaproponowała nam dyrekcja. Na początku byliśmy do tego sceptycznie nastawieni, ponieważ to nie było to, co do tej pory realizowaliśmy, czyli jakieś nasze takie zwariowane pomysły. Wydawało nam się, że może ten kalendarz nie powstać tak zwariowany, tak fascynujący jak poprzednie, ale nasz zespół terapeutyczny wziął się do pracy, wiatr w skrzydłach był i powstał znakomity, piękny kalendarz – zaznacza Małgo-

rzata Barchanowicz.

Autorem zdjęć, podobnie jak w latach minionych, był Krzysztof Kosecki.

– Po raz kolejny ekipa podniosła poprzeczkę jeszcze wyżej. Zawsze się zastanawiam kiedy będzie taka opcja, że stwierdzę: „moi drodzy, ja tego nie jestem w stanie zrobić, pomysł świetny, ale nie przesadzajcie”. Było ciężko. Sam sposób przekazania tej informacji jeśli chodzi o bezpieczeństwo seniora, poprzez jedno czy też dwa zdjęcia, krótki opis i przygotowanie do tego scenki, nie był łatwy. Gdy siedzieliśmy i rozmyślaliśmy o tym, to czasem głowy się gotowały, ale na szczęście się udało i mam nadzieję, że państwu się spodoba – mówi fotograf Krzysztof Kosecki.

Kalendarze trafią do osób i instytucji wspierających DPS Niezapominajka. Dwa egzemplarze przekazane zostaną także na rzecz WOŚP. ■

## „Oszustwo na inżyniera”. Straciła dorobek życia

**P**ewna pani z Elbląga dała się oszukać na kwotę blisko 30 tysięcy złotych pewnemu „inżynierowi budownictwa w siłach ONZ” a przynajmniej za przedstawiającego się za takowego.



Fot. pexels.com

Poznała go w Internecie na profilu społecznościowym. To on ją zaczepił, wywiązała się rozmowa, która po jakimś czasie przerodziła się w relację. Zdawało się, że już tylko kilka kroków dzieli kobietę od wspólnego zamieszkania z panem. Trudności jednak były. Inżynier przebywał w mrocznym zakątku świata a dokładnie w Syrii. Co więcej, był pozbawiony dostępu do wody, dziennego światła i... pieniędzy.

Kilkakrotnie prosił więc 60-latkę o pożyczkę i przesłanie przekazem środków. Ta, przesyłała mu kwoty od 500 do 2700 euro.

Podczas realizacji ostatniego przelewu kobieta nawet zadłużyła się w banku. Niestety kolejne nieszczęścia spadały na mężczyznę jedno po drugim. Gdy z Syrii dostał się do Turcji, został napađnięty, pobity i jeszcze okradziony. W szpitalu do którego trafił wykonano

mu nieprawidłowo zabiegi i nie mógł powrócić w pełni do zdrowia.

Zanim to się stało zdążył jeszcze wysłać swojej rozmówczyni paczkę z prezentami, która to miała wynagrodzić jej wszystkie poniesione koszty związane z pożyczaniem pieniędzy. Aby ją odebrać kobieta musiała jeszcze tylko... wpłacić 1650 euro. 60-latka nie dała się już na to nabrać. Zorientowała się, że została oszukana.

– Dlaczego piszemy o tym w taki sposób? Aby pokazać cały mechanizm oszustwa. Emocje i to jak im ulegamy. Być może ktoś w tej chwili prowadzi taką rozmowę, jest w takiej relacji i żyje pewnym złudzeniem. Idąc dalej za taką stworzoną przez oszustów iluzją stracimy na pewno pieniądze, ale i coś więcej, stracimy zaufanie do innych – podsumowuje Krzysztof Nowacki z elbląskiej policji. ■

Red.

## Biegali walcząc z cukrzycą

**P**ogoda nie przeszkodziła elbląskim miłośnikom biegania stanąć na starcie 143. odsłonie parkrun. Tym razem pobiegli w ramach akcji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy „Policz się z cukrzycą”. Zebrano ponad 3 tys. złotych.

**RAFAŁ SUŁEK**



Fot. Rafał Sułek

Bieg „Policz się z cukrzycą” już po raz 19-ty towarzyszył Finałowi WOŚP. Zapisy na wydarzenie – zarówno na jego stacjonarną formę, czyli ulicami Warszawy, jak i tzw. bieg wirtualny, w którym 5-kilometrowy dystans pokonywać można w dowolnym miejscu, tradycyjnie wystartowały w Światowym Dniu Cukrzycy.

Organizacja biegu to wsparcie realizowanego przez WOŚP od 2004 roku Programu Leczenia Osobistymi Pompami Insulinowymi dla Kobiet Ciężarnych z Cukrzycą. Środki z pakietów startowych przeznaczone są właśnie na zakup pomp insulinowych, dzięki którym diabetyczki mają szansę na bezpieczną i spokojną ciążę.

W elbląskim Parku Modrzewie na starcie stanęło ponad 70 osób. Tego dnia nie liczył się wynik a jedynie udział. Szczególny więc ukłon dla uczestników, że mimo deszczowo-chłodnej pogody zdecydowali się stanąć na linii startu.

Bieg poprzedziły licytacje na rzecz elbląskiego sztabu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, które przyniosły niemal trzy tysiące trzysta złotych wrzutek do puszek. ■

# Prezydenckie nagrody i podziękowania za 2023 rok

**T**renerzy IKS Atak Paulina Dąbrowska i Michał Dąbrowski, Zespół „Diamenty“ z Młodzieżowego Domu Kultury, Krystyna Adamska, Klub Szefów Kuchni czy Gustaw Marek Brzezini znaleźli się wśród 10 tegorocznych laureatów Nagród Prezydenta Elbląga.

Nagrody Prezydenta przyznawane są od 1991 roku i są swoistym podsumowaniem minionego roku w mieście, jak również okazją do podziękowań dla tych, którzy swoją działalnością mocno zasłużyli się dla miasta.

– Tradycyjnie już w święto Trzech Króli spotykamy się by podsumować miniony rok i nagrodzić tych, którym Elbląg leży głęboko na sercu – mówił na początku gali Witold Wróblewski.

Były więc podsumowania działań realizowanych w roku 2023, podziękowania dla mieszkańców, przedsiębiorców, przedstawicieli organizacji pozarządowych jak również pracowników urzędu miejskiego i podległych mu jednostek.

– To, co udało się osiągnąć w 2023 r., jest zasługą nas wszystkich. Wierzę, że przed nami jeszcze lepszy czas – podsumował prezydent Elbląga.

Zobacz, oficjalne prezentacje tegorocznych laureatów Nagród Prezydenta

## **Przedsiębiorczość i innowacje: firma Frog sp. z o. o.**

Firma powstała w 2015 r. To jeden z liderów branży prac podwodnych i hydrotechnicznych w Polsce. Spółka A&G to innowator w zakresie zabezpieczenia prac podwodnych – pomysłodawca Mobilnego Kontenerowego Kompleksu Nurkowego. Ośrodek Szkolenia Nurków Zawodowych FROG – organizator szkoleń dla nurków zawodowych, kierowników prac podwodnych i operatorów systemów nurkowych. Zakres działalności związany jest z pracami podwodnymi, eksploatacją małych jednostek pływających oraz szeroko rozumianym sektorem offshore. Spółka aktywnie wspiera również kilka fundacji oraz projektów charytatywnych. Największym z nich jest wsparcie dla fundacji



Fot. Przemysław Kusyk

Tleniak. Działalność kulturalno-historyczna jest częścią modelu biznesowego firmy. Ta część oparta jest na współpracy i udzieleniu wsparcia takim instytucjom jak: Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu, Muzeum Morskie w Gdańsku, Muzeum Nurkowania w Warszawie, współpraca z fundacją Mare, i inne.

## **Działalność społeczna: Krystyna Adamska**

Pomaga seniorom, ale szczególnie poświęciła się kombatantom. Opiekuje się 37 kombatantami, a wśród nich dwoma paniami w wieku 102 lat. Jest przewodniczącą Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Elblągu, pełni też wiele innych funkcji w organizacjach społecznych.

## **Ochrona zdrowia: Sebastian Niżnik**

Jest fizjoterapeutą dzieci i noworodków w Wojewódzkim Szpitalu Ze-

spolonym. Jest rehabilitantem głównie na Oddziale Intensywnej Terapii Noworodka, ale również zajmuje się edukacją rodziców w zakresie postępowania pielęgnacyjnego nad noworodkiem. Ma szczególne zasługi w przypadku rehabilitacji dzieci wcześniej urodzonych, czyli skrajnych wcześniaków poniżej 28 tygodnia ciąży. Od pierwszych dni życia wspomaga noworodki ćwiczeniami i rehabilitacją, co znacząco wpływa na ich rozwój i komfort życia.

## **Działalność oświatowa i naukowa: Zespół „Diamenty“ z Młodzieżowego Domu Kultury**

Zespół wokalny „Diamenty” to młodzi artyści, których nie trzeba przedstawiać elbląskiej publiczności. Jest chlubą miasta oraz Młodzieżowego Domu Kultury. Do najważniejszych sukcesów minionego roku należą: Grand Prix dla zespołu (grupa najstarsza) na XXIX Międzyna-

rodowym Festiwalu Kolęd i Pastorałek im. ks. Kazimierza Szwarlika w Będzinie, Brązowy Aplauz w kategorii zespoły wokalne 13-16 lat na 43. Międzynarodowym Dziecięcym Festiwalu Piosenki i Tańca w Koninie; drugie miejsce w kategorii zespoły 13-17 lat na III Międzynarodowym Festiwalu Piosenki Rozrywkowej YOUR SONG 2023; drugie miejsce w kategorii zespoły dziecięco-młodzieżowe na XXII Festiwalu Kolęd i Pastorałek Jezierzycze 2023; wyróżnienie dla zespołu w kategorii 13-17 lat na X Festiwalu Kolęd, Pastorałek i Piosenek Bożonarodzeniowych w Krakowie; wyróżnienia w kategorii zespoły do 12 lat oraz w kategorii zespoły od 13-17 lat na X Międzynarodowym Festiwalu Piosenki Gdynia OPEN.

### **Sport i turystyka: Paulina Dąbrowska i Michał Dąbrowski**

Trenerzy judo w IKS Atak (zbieżność nazwisk przypadkowa) z wielką pasją i zaangażowaniem przekazują swoim podopiecznym tajniki i filozofię judo. Swoim zawodnikom wskazują odpowiednią drogę, pomagają przełamywać bariery, uczą szacunku, tolerancji, walki fair play i godnego znoszenia porażek, a także starają się zmienić stereotypowe postrzeganie sportu osób z niepełnosprawnością wśród społeczności. Pod ich skrzydłami, zawodnicy wielokrotnie zdobyli medale Mistrzostw Polski i Pucharów Polski w Judo OzN, a drużyna utrzymuje się w trójce najlepszych w Polsce. Zwieńczeniem ciężkiej pracy zarówno zawodników, jak i trenerów są indywidualne medale zdobyte między innymi na Mistrzostwach Europy w ID Judo w Kolonii, Światowych Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Abu Dhabi, Mistrzostwach Europy Osób z Zespołem Downa w Judo we włoskiej Ferrerze, Mistrzostwach Świata Osób z Zespołem Downa w Judo na Maderze, Międzynarodowym Turnieju ID Judo w Holandii. W ubiegłym roku zawodnicy trenowani przez Paulinę Dąbrowską i Michała Dąbrowskiego zdobyli najwyższe laury podczas Mistrzostw Świata Virtus Global Games we Francji, Światowych Letnich Igrzyskach Olimpiad Specjalnych w Berlinie oraz podczas

Mistrzostw Europy Osób z Zespołem Downa w Padwie.

### **Kultura i sztuka: Orkiestra Wojskowa w Elblągu**

Orkiestra Wojskowa utworzona została 7 maja 1944 r. w Sumach na terenie dzisiejszej Ukrainy. W Elblągu stacjonuje od 1949 roku. Jest jedną z najstarszych Orkiestr Wojskowych w Polsce, która w tym roku obchodzić będzie jubileusz 80-lecia istnienia. Koncerty Orkiestry zawsze budzą uznanie wśród mieszkańców miasta. Do najważniejszych osiągnięć jakie Orkiestra Wojskowa posiada jest zajęcie I miejsca za wykonanie koncertu estradowego w 56. Konkursie Orkiestr Wojska Polskiego w Świeradowie Zdroju.

### **Działalność ekologiczna: Zespół realizujący inwestycję modernizacji Miejskiej Oczyszczalni Ścieków**

Zakończona w ubiegłym roku inwestycja przebudowy i rozbudowy oczyszczalni ścieków przy ul. Mazurskiej w Elblągu była największym i najdroższym przedsięwzięciem w historii miasta. Koszt przedsięwzięcia wyniósł 198 mln złotych, z czego 101 mln to pozyskane fundusze unijne.

### **Inne: Stowarzyszenie Osób Represjonowanych i Poszkodowanych w latach 1980-1990 Regionu Elbląskiego**

Stowarzyszenie powstało w 2003 roku. Zajmuje się między innymi organizacją i promowaniem aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, politycznym i gospodarczym osób, które zostały dotknięte w stanie wojennym represjami. Jego celem jest również rehabilitacja osób dotkniętych represjami i popieranie roszczeń członków stowarzyszenia o naprawę krzywd, jakich doznały w stanie wojennym w znaczeniu moralnym i wymiarze materialnym, a także wszechstronna pomoc materialna i prawna, głównie zmierzająca do nabycia określonych praw i uprawnień przez członków stowarzyszenia. Stowarzyszenie dba również o kultywowanie pamięci o ówczesnych wydarzeniach i ludziach,

którzy byli zaangażowani w szeroko rozumianą działalność opozycyjną. W swojej działalności utrwała wiedzę o tym, jak ważny był Elbląg i nasz region dla opozycji antykomunistycznej w czasach PRL-u.

### **Inne: Elbląski Klub Szefów Kuchni**

Powstał w lutym 2018 r. Jego członkami jest ponad 20 doświadczonych restauratorów, producentów żywności, kucharzy oraz ludzi związanych zawodowo z gastronomią z Elbląga i okolic. Na jego czele stoją: Bartosz Majchrzak, Michał Denesiuk i Remigiusz Jasiński. Zadanie, jakie przyjęli na siebie mistrzowie kuchni to promocja produktów regionalnych, wspieranie talentów kulinarnych młodzieży oraz rozwój kulinarnej świadomości elblążan. Wielokrotnie z ich wiedzy i doświadczenia mogli czerpać młodzi adepci sztuki kulinarnej z Zespołu Szkół Gospodarczych. Klub na stałe współpracuje z samorządem przy organizacji: Elbląskiego Święta Chleba oraz Świętecznych Spotkań Elblążan. Od wielu lat Klub organizuje bale charytatywne, podczas których zbierają środki finansowe dla chorych na ich leczenie i rehabilitację, zimą angażuje się w przygotowanie ciepłego posiłku dla bezdomnych elblążan. Ponadto wspiera szkoły, fundacje i stowarzyszenia organizując pokazy kulinarne podczas organizowanych przez nich eventów.

### **Nagroda honorowa: Gustaw Marek Brzezina**

Polityk Polskiego Stronnictwa Ludowego, który w ostatnich wyborach parlamentarnych uzyskał mandat senatora. Wcześniej był m. in. marszałkiem i wicemarszałkiem województwa warmińsko-mazurskiego. Nagroda jest podziękowaniem za zaangażowanie i szeroko rozumiane wsparcie dla samorządu i mieszkańców Elbląga, którego doświadczała przez wiele lat pełnienia przez Gustawa Marka Brzezina funkcji marszałka województwa warmińsko-mazurskiego. ■

UM Elbląg / oprac. red.

## Orkiestra idzie na rekord

Tradycyjnym świątecznym do nieba zakończył się 32. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Elblągu. Finał, który jak wynika z komunikatów elbląskiego sztabu ponownie będzie rekordowy jeśli chodzi o ilość zebranych środków.



Fot. Przemysław Kusyk

Pogoda sprzyjała zarówno organizatorom elbląskiego Finału WOŚP, jak i szczególnie wolontariuszom, którzy już od rana zbierali na ulicach miasta datki do puszek na walce ze skutkami pandemii. W miasto wyruszyło niemal 1500 wolontariuszy.

W tym roku, po latach przerwy, wspólnie z elblążanami grały również służby mundurowe. Swoje stoiska miało wojsko, straż pożarna, policja i straż miejska.

W tym roku zbierano fundusze na zakup sprzętu do diagnozowania, monitorowania i rehabilitacji chorób płuc pacjentów na oddziałach pulmonologicznych dla dzieci i dorosłych.

Przypomnijmy, w 2023 roku zebrano 664 191,97 zł na dzień 30 stycznia 2024 r. (godz. 9:00) licznik elbląskiego sztabu po tegorocznym Finale wynosił 634 066,39 zł. Jest więc niemal pewne, że padnie rekord zebranych środków, szczególnie, że m.in.: trwają jeszcze aukcje internetowe. ■

Red.

## Pomogą śpiewająco

Uczniowie, ich rodzice, nauczyciele i absolwenci II Liceum Ogólnokształcącego im. Kazimierza Jagiellończyka w Elblągu pokazali już, że razem można więcej. W październiku pomagali na sportowo – teraz pomogą śpiewająco. Wszystko to dla jednej z nauczycielek, która walczy z nowotworem.



Fot. Mateusz Misztal / arch. red.

### MATEUSZ MISZTAŁ

Pierwszy, bardzo spontaniczny, odruch dobra i chęci wsparcia miał miejsce pod koniec października w Bażantarni. Zorganizowano wówczas bieg, marsz, rajd rowerowy i licytację... dosłownie wszystkiego, bo nie chodziło o to, co jest licytowane, a dla kogo. Zebrano 24 600 zł.

Anna Wawrzyniak, jedna z organizatorek tamtego wydarzenia zapowiedziała, że będą kolejne. I tak oto, w grudniu odbył się świąteczny kiermasz, a już niebawem czas, by pomóc śpiewająco.

21 lutego w Zespole Państwowych Szkół Muzycznych w Elblągu odbędzie się charytatywny koncert „Pomagamy śpiewająco” dla Anny Koc-Jaśkiewicz, nauczycielki II LO, która zмага się z nowotworem.

Na scenie wystąpi zespół Diamenty, a także soliści Klubu Pułku Wsparcia Dowodzenia Dowództwa Wielonarodowej Dywizji Północny – Wschód. Pojawia się również uczniowie II LO

w Elblągu – uczestnicy The Voice Kids. Wystąpią też Julia Kawa i Marceli Józefowicz – Mistrzowie Polski w tańcach latynoamerykańskich.

Bilety cegiełki w cenie 35 zł, można nabyć w sekretariacie II Liceum Ogólnokształcącego w Elblągu, a także pod numerem telefonu: 502 751 047 lub 609 449 700.

Cały przychód z cegiełek na koncert przeznaczony będzie na pomoc dla Anny Koc-Jaśkiewicz.

Współorganizatorzy i Przyjaciele Koncertu: II LO z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Kazimierza Jagiellończyka w Elblągu, Młodzieżowy Dom Kultury w Elblągu, Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. Kazimierza Wiłkomirskiego w Elblągu, Klub Pułku Wsparcia Dowodzenia Dowództwa Wielonarodowej Dywizji Północny – Wschód, Szkolne Koło Wolontariatu II LO w Elblągu, Zespół Diamenty oraz Stowarzyszenie Wspierania Edukacji Artystycznej Dzieci i Młodzieży w Elblągu. ■



## „Alpiniści dla WOŚP” z wizytą w WSZ

W wielu miastach w Polsce wywołują uśmiech u dzieci przebywających w szpitalach. „Alpiniści dla WOŚP” to grupa osób, która choć na chwilę stara się umilić czas najmłodszym pacjentom. 17 stycznia pojawiła się przed oknami oddziału dziecięcego WSZ w Elblągu.

### MATEUSZ MISZTAŁ

Odwiedzają placówki, w których znajdują się oddziały dziecięce. Przebierają się za postaci ze znanych i lubianych bajek i myją szpitalne okna. W akację angażują się także druhowie z OSP.

– Niestety dziś z racji tego, że jest bardzo zimno, mycie okien się nie odbyło, ale mieliśmy chociaż namiastkę tego. Nasi alpiniści na wysięgniku powspinali się trochę. Jak widać reakcja dzieci jest entuzjastyczna – mówi Tomasz Czapła, inspektor ds. marketingu z zespołu prasowego Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Elblągu. – To taki wstęp do finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który będzie już za półtorej tygodnia, również w naszym szpitalu – dodaje.

Na najmłodszych czekały także przygotowane przez grupę alpinistów prezenty.

– Alpiniści współpracują ze szpitalami w całej Polsce. W tym roku nawiązaliśmy z nimi współpracę i nasza placówka dołączyła do akcji i dziś przyszła kolej na Elbląg – zaznacza Tomasz Czapła.

Podobne akcje odbyły się w Białymstoku, Chorzowie, Olsztynie i Wrocławiu, i Kaliszu. Na mapie alpinistów były też m.in. Gdańsk, Gniezno, Grudziądz, Bydgoszcz, Toruń, Kielce, Szczecin, Gliwice, Kraków, Łódź i Warszawa. ■

## „Złota rączka” wspiera seniorki i seniorów

Dla starszej osoby naprawa ciekącego kranu w kuchni czy wymiana żarówki w łazience, mogą stanowić poważny problem. W takich sytuacjach gdańszczankom i gdańszczanom w wieku 70+, nieodpłatnie pomaga fachowiec.



Fot. pixabay.com

To wsparcie zwłaszcza dla samotnych senierek i seniorów, mniej sprawnych fizycznie np. ze względu na zły stan zdrowia, dysponujących skromnym budżetem. Osoba starsza może skorzystać z usługi dwa razy w roku. Pomoc świadczona jest w ramach czwartej edycji projektu pt. „Złota rączka dla seniora”. Na zlecenie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku zadanie realizuje Gdańska Spółdzielnia Socjalna.

### Zadzwoń i zamów usługę

Zgłoszenia dotyczące napraw przyjmowane są w dni powszednie, w godzinach od 7:30 do 15:30, pod numerem tel. kom.: 881 703 096.

Pracownik GSS umówi się z potrzebującą seniorką lub seniorem na zakres i wykonanie usługi. Ustali też dogodny termin wizyty w mieszkaniu.

„Złota rączka” wykonuje głównie naprawy: hydrauliczne, elektryczne i meblowe. W ramach usługi np. uszczelnia ciekące kranu w kuchni czy łazience, naprawi spluczkę, baterię. Fachowiec ze Spółdzielni bez problemu wymieni też m.in. przepalone żarówki czy zepsute zamki w drzwiach. Dokręci kontakty i poluzowane zawiasy w meblach lub drzwiach. Wymieni „żabki” przy karniszach, w razie konieczności uszczelnia też okna.

### Konkretne wsparcie dla osób starszych

Naprawa jest całkowicie bezpłatna, jeśli koszt materiałów potrzebnych do jej wykonania nie przekracza 80 zł brutto. Jeśli jest on wyższy, wtedy różnicę (dot. ceny materiałów) pokrywa osoba starsza – wcześniej jednak kwestię uzgadnia z GSS. Chodzi o to, by nie narazić osoby potrzebującej na duży wydatek.

„Złota rączka” usuwa miesięcznie od 70 do 90 usterek, w domach osób starszych. Zazwyczaj najwięcej zgłoszeń jest w okresach przedświątecznych.

Realizacja tej edycji projektu finansowanego przez miasto Gdańsk, potrwa do końca października 2026 roku. Celem głównym jest wsparcie najstarszego pokolenia gdańszczan w usuwaniu drobnych, ale uciążliwych usterek domowych. ■

Sylwia Ressel / UM Gdańsk



## Wypożycz sprzęt

Mieszkańki i mieszkańcy Gdańska mogą skorzystać z oferty wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego, przy al. Gen. Józefa Hallera 115. Wystarczy pisemne wskazanie lekarza lub fizjoterapeuty, o konieczności używania konkretnego urządzenia.

Na zlecenie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, wypożyczalnię prowadzi Stowarzyszenie „Wspólnota Serc”. Punkt jest czynny: w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki w godz.: 7.30 – 15.30 oraz w środy w godz.: 10.00 – 18.00. Co istotne, wypożyczająca/y wplaca tylko kaucję za urządzenie. Jej wysokość zależy od wartości pobranego sprzętu. Kaucja jest zwracana klientom, gdy oddają urządzenia. To dobra forma pomocy zwłaszcza dla potrzebujących osób, których nie stać na zakup sprzętu. Jednocześnie urządzenie można wypożyczyć na okres do sześciu miesięcy, jednak w sytuacjach tego wymagających, uzasadnionych, czas użytkowania może być wydłużony. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem tel.: 58 301 30 16 (czynny w godz. pracy punktu).

### Szeroka oferta wypożyczalni

Wsparcie sprzętowe przydaje się m.in. osobom, które uległy wypadkowi lub ich stan zdrowia nagle się pogorszył. Urządzenia do rehabilitacji są też potrzebne mieszkańcom i mieszkańcom z niepełnosprawnościami, którzy chcą zwiększyć swoją aktywność społeczną oraz zawodową. Do dyspozycji osób potrzebujących są m.in. wózki inwalidzkie zwykłe i aktywne, zestawy pionizujące, balkoniki, kule inwalidzkie łokciowe i pachowe oraz ortozy. Można też wypożyczyć np. łóżko rehabilitacyjne elektryczne, gorsety, podnośniki kąpielowe czy koncentratory tlenowe przenośne i stacjonarne. Są również rowery i aparaty do masażu. W 2023 roku z oferty punktu skorzystało ok. 350 osób. Wypożyczyły one sprzęt na podstawie pisemnego wskazania od lekarza lub fizjoterapeuty, o konieczności zastosowania. ■ UM Gdańsk

## Historia chłopca, który pokonuje bariery

W styczniu miała premierę niezwykła książka gdynianki Marty Ostrowskiej pt. „Jak Florek został piratem”. Opowiada historię chłopca, który porusza się na wózku. Florek śni o tym, aby zostać piratem, żeglować po morzach i zobaczyć delfiny. Pewnego razu znajduje w bu- telce list.



Fot. UM Gdynia

### Czy uda mu się rozszyfrować tajemniczą wiadomość?

To przepiękna opowieść o marzeniach i o tym, że zawsze warto je spełniać. Obowiązkowa lektura dla dzieci w wieku 7-10 lat. Inspiruje, uczy empatii, wrażliwości i otwarcia na innych. Ale tak naprawdę to książka dla wszystkich miłusińskich. Tych, którzy będą w niej odkrywać codzienność osób poruszających się na wózku i tych, które odnajdą we Florcu bohatera, z którym będą mogły się identyfikować, czerpać siły w trudnych chwilach i inspirować do snucia własnych marzeń.

To także idealna książka w podróży. Poza tekstem zawiera zadania aktywizacyjne, a nawet logiczną grę piracką, w którą można grać samemu lub w towarzystwie. Książka ma poręczny format

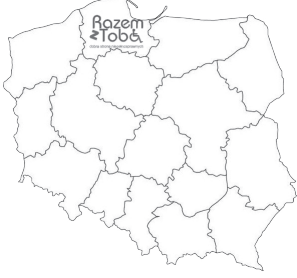
i dużą czcionkę, wygodną do samodzielnego czytania. Sprzedawana jest w zestawie z wersją AUDIO, zakładką i kolorowaną relaksacyjną.

### Gdzie zdobyć książkę?

Książkę „Jak Florek został piratem” znajdziemy na stronie [www.pomiedzykartkami.pl](http://www.pomiedzykartkami.pl). Całkowity dochód z jej sprzedaży przeznaczony zostanie na Fundację Podróże bez Granic i wydanie kolejnych opowieści o wyjątkowych bohaterach.

Wydanie książki współfinansował Wydział Dostępności Urzędu Miasta Gdyni, dzięki czemu 200 egzemplarzy zostało przekazanych do gdyńskich bibliotek, szkół i innych placówek działających na rzecz dzieci. ■

UM Gdynia



## Jerzy Owskiak Honorowym Obywatelem Miasta Gdańska

**P**odczas pierwszej w tym roku sesji Rady Miasta Gdańska, Radni zdecydowali o przyznaniu najwyższego gdańskiego wyróżnienia Jerzemu Owskiakowi.

Projekt uchwały w tej sprawie złożył w tym miesiącu klub Radnych Koalicji Obywatelskiej. Za przyznaniem wyróżnienia twórcy Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy głosowali radni Koalicji Obywatelskiej oraz Wszystko dla Gdańska (łącznie 21 głosów), przeciw byli Radni PiS (12 głosów).

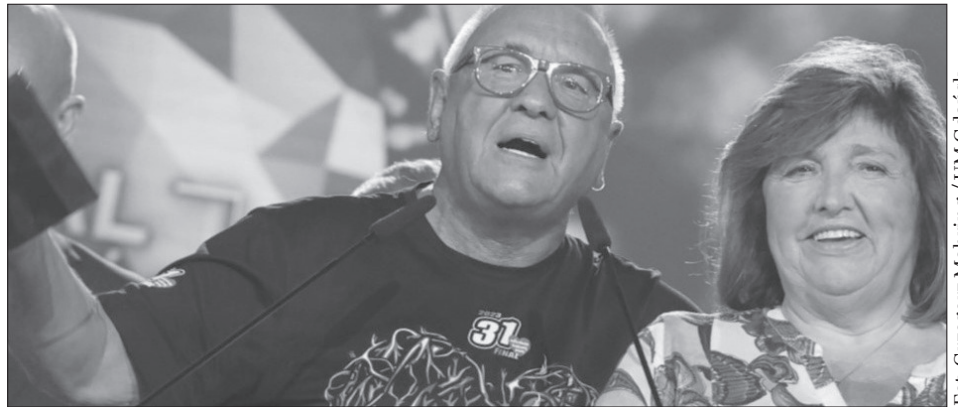
– To Jurek Owskiak wydobywa z nas to, co najpiękniejsze. To on i jego Orkiestra niosą od ponad 30 lat pomoc najsłabszym z nas, którzy jej najbardziej potrzebują. Trudno wyobrazić sobie mroźny styczeń bez serduszka Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy – mówił przewodniczący Cezary Śpiewak-Dowbór, który w imieniu Klubu Radnych Koalicji Obywatelskiej w Radzie Miasta Gdańska złożył uchwałę – Jurek jest uśmiechnięty i serdeczny, jest przeciwieństwem hejtu i nienawiści. To, że jesteśmy tu dziś, by nadać jemu tytuł Honorowego Obywatela Miasta Gdańska, jest wyrazem szacunku i podziwu, jaki wyrażamy wobec Jurka Owskiaka. Jest on osobą, która urzeczywistnia ideały naszego miasta: działa bez strachu, ale z rozważą.

Tytuł Honorowego Obywatela Miasta Gdańska zostanie wręczony w terminie późniejszym, podczas uroczystej sesji Rady Miasta.

W uzasadnieniu uchwały czytamy m.in.:

„[...] Działalność Jerzego Owskiaka, z urodzenia gdańszczanina, niewątpliwie wpisuje się w przesłania płynące z Gdańska o solidarności, obywatelskości, poszanowaniu różnorodności i wolności. Jest bez wątpienia wzorem do naśladowania.

Jerzy Owskiak to urodzony 6 października 1953 roku polski dziennikarz radiowy i telewizyjny, showman, filantrop, a przede wszystkim działacz charytatywny i społeczny, założyciel i prezes zarządu



Fot. Grzegorz Mehring / UM Gdańsk

znanej na całym świecie Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, która prowadzi zbiórki pieniędzy na programy i sprzęt medyczny.

Pierwsza zbiórka pieniężna, w której uczestniczył Jerzy Owskiak, została zorganizowana spontanicznie po apelu kardiochirurgów z Centrum Zdrowia Dziecka o wsparcie finansowe zakupu sprzętu medycznego dla umierających dzieci. W 1992 roku zaprosił lekarzy do swojej audycji Brum w Programie III Polskiego Radia oraz przypominał słuchaczom o możliwości wpłacania pieniędzy na podane konto. Akcja ta była kontynuowana również w czasie Festiwalu w Jarocinie. 3 stycznia 1993 roku odbyła się zbiórka pieniędzy nazwana później „pierwszym Finałem”. Pozytywny odzew społeczny i wartość zgromadzonych środków zdecydowały o nadaniu tym działaniom formy prawnej. W marcu 1993 roku z inicjatywy Jerzego Owskiaka i Waltera Chelstowskiego powstała Fundacja WOŚP. Od tego czasu „Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy” odbywa się co roku, a Jerzy Owskiak pełni rolę głównego organizatora. Ta wielka charytatywna impreza stała się nieodłącznym elementem rzeczywistości społeczno-kulturowej w naszym społeczeństwie i trudno szukać podobnej inicjatywy na świecie. Kierowana przez

Jerzego Owskiaka organizacja charytatywna cieszy się wśród Polaków dużym zaufaniem społecznym.

Ogromne środki, które zbierane są podczas zbiórek WOŚP zasilają polskie szpitale i przychodnie w nowoczesny sprzęt medyczny oraz pozwalają realizować liczne projekty prozdrowotne i edukacyjne, ale to tylko jeden z aspektów działalności i idei Fundacji.

Niemniej ważne jest kształtowanie postaw wzajemnej odpowiedzialności w duchu wolności, równości, przyjaźni i radości ze współdziałania. Solidarnościowe wartości, jakie są przekazywane podczas charytatywnych zbiórek pieniędzy, obejmujących nie tylko Polskę, ale i świat, są żywą lekcją i przykładem dla dzieci, młodzieży i dorosłych od ponad 30 lat. Działalność Jerzego Owskiaka i jego Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy przyczyniła się także do rozpropagowania w Polsce pracy wolontariackiej, bezinteresownego angażowania się w czynienie dobra. Z uwagi na dekady trwania tej idei, WOŚP stała się także inicjatywą łączącą pokolenia [...]”.

Wszystkich Honorowych Obywateli Gdańska znaleźć można w Biuletynie Informacji Publicznej. ■

UM Gdańsk



## Znamy laureatów statuetek św. Jakuba

To najbardziej prestiżowa nagroda prezydenta Olsztyna, przyznawana za wybitne dokonania na rzecz miasta. Już po raz 20. aktywni mieszkańcy, przedsiębiorcy, ludzie kultury i społecznicy otrzymali statuetki św. Jakuba. Prezydent Olsztyna wręcza je w 6 dziedzinach: kultura, nauka, sport, gospodarka, działalność pozarządowa i szczególne zasługi dla Olsztyna.

– Mamy przyjemność nagradzać statuetkami osoby szczególnie zasłużone dla naszego miasta – mówi prezydent Olsztyna Piotr Grzymowicz. – Każde miasto, także Olsztyn, potrzebuje swoich promotorów promocji i cieszą się, że są oni wśród nas przynosząc chwałę stolicy Warmii i Mazur.

Statuetka św. Jakuba została ustanowiona na 650-lecie nadania Olsztynowi praw miejskich, a pierwsze nagrody zostały wręczone w 2004 roku (za rok poprzedni).

Lista nagrodzonych za 2023 rok:

Kategoria: Kultura – Karolina Felska i Krzysztof Wasilewski

Kategoria: Nauka – prof. Andrzej Krankowski

Kategoria: Sport – Aleksandra Liwska

Kategoria: Gospodarka – Warmińsko-Mazurski Klub Biznesu

Kategoria: Działalność pozarządowa – Katarzyna Grabińska

Kategoria: Szczególne zasługi dla Olsztyna – Bank Żywności w Olsztynie ■

UM Olsztyn

## Odnaleźć się na rynku pracy z ekonomią społeczną

**B**lisko 120 mln zł trafi na wsparcie 570 podmiotów ekonomii społecznej, dzięki czemu powstanie co najmniej 850 miejsc pracy dla osób znajdujących się w najtrudniejszej sytuacji na rynku pracy. To spodziewane efekty podpisanych 30 stycznia umów.

Dokumenty podpisali marszałek Marcin Kuchciński i wicemarszałek Miron Sycz z przedstawicielami wykonawców umów: Elbląskim Stowarzyszeniem Wspierania Inicjatyw Pozarządowych, Nidzicką Fundacją Rozwoju „NIDA”, elckim Stowarzyszeniem Adelfi i Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Spółdzielczości i Przedsiębiorczości Lokalnej WAMA-COOP w Olsztynie.

– To kolejne ważne działania mające realny wpływ na rozwój naszego regionu, po umowach z Bankiem Gospodarstwa Krajowego, z Lokalnymi Grupami Działania czy z gminami pogranicza – mówi marszałek Marcin Kuchciński. – Inwestujemy już środki z nowej perspektywy finansowej Unii Europejskiej. Dodam, że wspieramy też taki rodzaj działalności, w którym najważniejszą rolę odgrywają ludzie, a zysk nie jest celem samym w sobie.

W ramach działania podpisane zostały cztery umowy o dofinansowanie na łączną kwotę 118 728 567,40 zł, w tym dofinansowanie 115 855 690,63 zł. Wsparciem objętych zostanie minimum 570 podmiotów ekonomii społecznej oraz utworzonych zostanie minimum 850 miejsc pracy w przedsiębiorstwach społecznych.

– Nasi partnerzy w tym działaniu to doświadczone podmioty ekonomii społecznej, które na trudnym rynku pracy oferują kompleksowe usługi wsparcia, doradztwa, konsultacji – mówi wicemarszałek Miron Sycz. – Są to podmioty sprawne, kreatywne i ze wszelkich miar pomocne osobom, którym ciężiej się na tym rynku odnaleźć.

Projekty będą realizowane w czterech subregionach, przez następujące podmioty:

1. Subregion elbląski obejmujący powiaty: elbląski, Elbląg, braniewski, ostródzki, iławski. Projekt realizowany będzie przez Elbląskie Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Pozarządowych do 31.12.2029 r. Wartość projektu to 29 999 370,50 zł, w tym dofinansowanie 29 261 990,50 zł.

2. Subregion nidzicki obejmujący powiaty: nidzicki, działdowski, nowomiejski, szczywieński. Projekt realizowany będzie przez Nidzicką Fundację Rozwoju „NIDA” w partnerstwie z Działdowską Agencją Rozwoju do 31.12.2029 r. Wartość projektu 29 841 354,53 zł, w tym dofinansowanie 29 111 377,76 zł.

3. Subregion elcki obejmujący powiaty: elcki, giżycki, olecki, piski, gołdapski, węgorzewski. Projekt realizowany będzie przez Stowarzyszenie Adelfi w partnerstwie z Elbląskim Stowarzyszeniem Wspierania Inicjatyw Pozarządowych do 31.12.2029 r. Wartość projektu to 30 119 903,17 zł, w tym dofinansowanie 29 376 303,17 zł.

4. Subregion olsztyński obejmujący powiaty: Olsztyn olsztyński, mrągowski, kętrzyński, bartoszycki, lidzbarski. Projekt realizowany będzie przez Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Spółdzielczości i Przedsiębiorczości Lokalnej WAMA-COOP w partnerstwie z Bankiem Żywności w Olsztynie do 31.10.2029 r. Wartość projektu to 28 767 939,20 zł, w tym dofinansowanie 28 106 019,20 zł. ■

Red.



## Ratują życie

**150** toruńskich seniorów otrzymało specjalne opaski monitorujące stan zdrowia i umożliwiające szybki kontakt z odpowiednimi służbami.

Toruń jest jedną z 88 gmin, które przystąpiły do specjalnego programu teleopieki domowej. Program ten przewiduje wyposażenie w elektroniczne bransoletki życia około 3 tys. Urządzenia do szybkiego przywoływania pomocy monitorują funkcje życiowe osób starszych, a w razie problemów umożliwiają błyskawiczny kontakt i reakcję ratowników z Kujawsko-Pomorskiego Telectrum.

– Choć nazywa się je opaskami życia, urządzenia te poprawiają przede wszystkim komfort funkcjonowania na co dzień. W ten sposób, dzięki nowoczesnym rozwiązaniom technologicznym, młode pokolenie może podziękować Państwu za opiekę i troskę, którymi przez lata było przez Was otaczane – mówił zastępca prezydenta Torunia Paweł Gulewski.

Adresatami usługi są osoby niesamodzielne, potrzebujące pomocy w codziennym funkcjonowaniu, przede wszystkim mieszkający samotnie seniorzy. Pierwszeństwo w rekrutacji mają osoby o niskich dochodach, doświadczające wykluczenia społecznego, niepełnosprawne fizycznie i intelektualnie, a także kombatancki i osoby represjonowane.

Projekt o wartości 19 mln zł jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego (RPO) na lata 2014-2020. W Toruniu koordynatorami przedsięwzięcia są Toruńskie Centrum Usług Społecznych i Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Torunia. Do tej pory opaski otrzymało już 300 torunianek i torunian, na rok 2022 zaplanowano wyposażenie w urządzenia kolejnych 150 seniorów. ■

UM Toruń

## Diagnoza, doradztwo, rehabilitacja

**W**Toruniu powstaje nowoczesne Regionalne Centrum Wsparcia i Aktywizacji integrujące opiekę nad osobami niesamodzielnymi w domu oraz wsparcie osób społecznie wykluczonych. Rusza pierwszy etap realizacji, budowa bazy lokalowej dla segmentu rehabilitacyjnego. W obecności marszałka Piotra Całbeckiego 8 lutego podpisano umowę z wykonawcą robót remontowo-adaptacyjnych w dwóch budynkach w kompleksie dawnego szpitala psychiatrycznego przy ul. Skłodowskiej-Curie.



Fot. mat. prasowe

– Robimy coś bardzo ważnego, oczekiwanego przez mieszkańców regionu, bo potrzeby w tym zakresie są duże. To będzie miejsce, do którego będzie się można zwrócić po diagnozę [potrzeb rehabilitacyjnych], profesjonalne doradztwo, samą szeroko rozumianą rehabilitację, otwarte 24 godziny na dobę – wyjaśnia marszałek Piotr Całbecki.

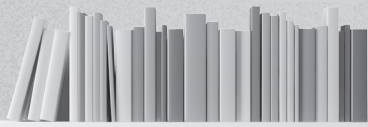
Pacjenci będą tu mogli korzystać nie tylko z rehabilitacji prowadzonej na zasadach ambulatoryjnych, ale też z turnusów rehabilitacyjnych, z myślą o których powstanie tu zaplecze z miejscami krótkookresowego pobytu.

Inwestycja zostanie sfinansowana w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027. Koszt wyniesie 22 mln złotych, dotacja 21 mln złotych. W imieniu samorządu województwa inwestorem jest marszałkowski Regionalny Ośrodek Polityki

Społecznej (ROPS), wykonawcą robót budowlanych toruńska firma Dolmar.

Misją Regionalnego Centrum Wsparcia i Aktywizacji – z infolinią, mieszkaniami instruktazowymi, mieszkaniami wspomaganimi, segmentem diagnostyczno-terapeutycznym, modułem warsztatowo-szkoleniowym i zatrudniającą osoby niepełnosprawne spółdzielnią socjalną – jest uzupełnienie istniejącego systemu wsparcia i systemu opieki społecznej o brakujące ogniwa przede wszystkim z myślą o osobach z niepełnosprawnościami i ich rodzinach. Będzie ono świadczyć pomoc w trudnych sytuacjach związanych z opieką nad osobami niesamodzielnymi w domu, a także wsparcie adresowane do osób społecznie wykluczonych. Jego baza lokalowa to modernizowany etapami kompleks dawnego szpitala psychiatrycznego przy ul. Skłodowskiej-Curie w Toruniu. ■

Beata Krzemińska



## Agnieszka Pietrzyk o książkach



### „Paryski apartament”



Fot. mat. prasowe

Thriller toczący się w paryskiej kamienicy. Skrzypiące schody, tajne przejścia, dziwne skrytki, zamknięty dziedziniec i okna, przez które można podglądać sąsiadów, to wszystko tworzy atmosferę w powieści Lucy Foley „Paryski apartament”.

Jess przyjeżdża do swojego przyrodniego brata, Bena, do Paryża. Gdy pojawia się w jego apartamencie, okazuje się, że mieszkanie jest puste. Mijają dni, a chłopak się nie pojawia. Jess zgłasza zaginięcie Bena na policji, a także sama go szuka. Zaczyna od przetrząśnięcia apartamentu, następnie wypytuje sąsiadów. A ci stanowią tajemnicze i niepokojące towarzystwo.

Działania głównej bohaterki są standardowe, jak przystało na tego rodzaju literaturę. Niestety czasami akcja ociera się zbyt mocno o schemat, jak wtedy, gdy Jess odnajduje dziennikarskie za-

piski brata, a w jego łóżku trafia na damskie majtki i jeszcze dostrzega ślady krwi na podłodze. W tych momentach możemy poczuć lekką irytację, a nawet znudzenie.

Na szczęście autorka nie skupia się jedynie na poczynaniach Jess. Wprowadza nas także do mieszkań pozostałych lokatorów i pozwala przyrzeć się ich życiu, przemyśleniom i przeszłości. To był dobry pomysł, bo to mieszkańcy kamienicy stanowią największy atut książki. Wydają się grupą przypadkowo dobranych i skrajnie różnych osobowości. I to właśnie w grupie stanowią ciekawą przeciwwagę dla trochę nijakiej Jess.

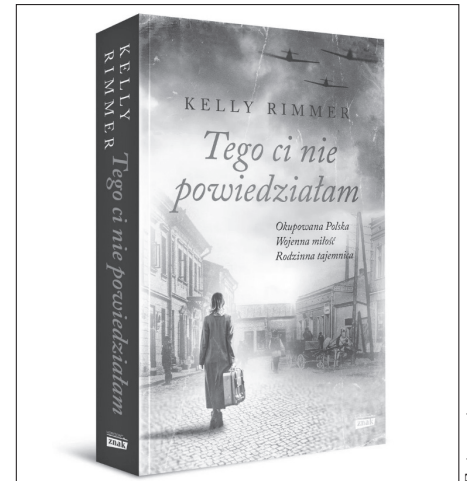
„Paryski apartament” prezentuje zagadkę zamkniętą w czterech ścianach, ale nie jednego mieszkania, lecz całej kamienicy. Ilość zagadek zostaje pomnożona przez liczbę lokatorów. Ilu mieszkańców, tyle zagadek i od jednej zagadki nic prowadzi do kolejnej, od drzwi jednego apartamentu do drzwi kolejnego. Lucy Foley plecie tę nić zagadek powoli i konsekwentnie, aż na końcu odkrywa zbrodnię.

„Paryski apartament” to książka, po której wiemy czego się spodziewać. Fabuła nas bardzo nie zaskoczy, ale też nie rozczaruje. Mnie na pewno uwiódł klimat starej paryskiej kamienicy i ten niespieszny ciąg wydarzeń. Polecam audiobookową wersję powieści. Barwa głosu Kamilli Baar wydaje się współgrać z osobowością Jess i przez to łatwiej uwierzyć w poczynania głównej bohaterki. ■

Audiobook: Lucy Foley, „Paryski apartament”, tłumaczenie Joanna Grabarek, Wydawnictwo Filia, czyta Kamilla Baar, czas nagrania: 10 godzin 57 minut

### WARTO PRZECZYTAĆ

## Rimmer Kelly „Tego Ci nie powiedziałam”



Fot. mat. prasowe

Miłość i poświęcenie w czasach wojennej zawieruchy. Jest rok 1942. W Europie szaleje wojna. Na skraju syberyjskiego obozu młoda kobieta składa przysięgę ślubną. Ta decyzja zaważy na jej przyszłości, a kłamstwo leżące u jej podstaw wyjdzie na jaw dopiero w kolejnym stuleciu.

Czasy współczesne, Stany Zjednoczone. Ukochana babcia Alice Hanna trafia do szpitala. Dziewczyna odnajduje w jej domu ukryte pamiątki z dawnego życia: podniszczone zdjęcie młodego mężczyzny, skórzane buciki i list. Sparaliżowana staruszka prosi wnuczkę, by ta pojechała do jej ojczyzny – Polski – i odnalazła ukochanego. Tam Alice zaczyna odkrywać bolesną prawdę, którą jej babcia rozpaczliwie ukrywała przez całe życie.

Gładko przeskakując pomiędzy dwoma płaszczyznami czasowymi – okresem okupacji oraz współczesnością – Kelly Rimmer tworzy opowieść pełną emocji. Z przepłatających się losów dwóch kobiet wylania się historia wytrwałości, lojalności, miłości i honoru. Autorka uświadamia nam, jak niszczycielskie mogą być skutki przemilczania prawdy... i że czasem musi upłynąć całe życie, zanim zdobędziemy się na odwagę, by pójść za głosem serca.

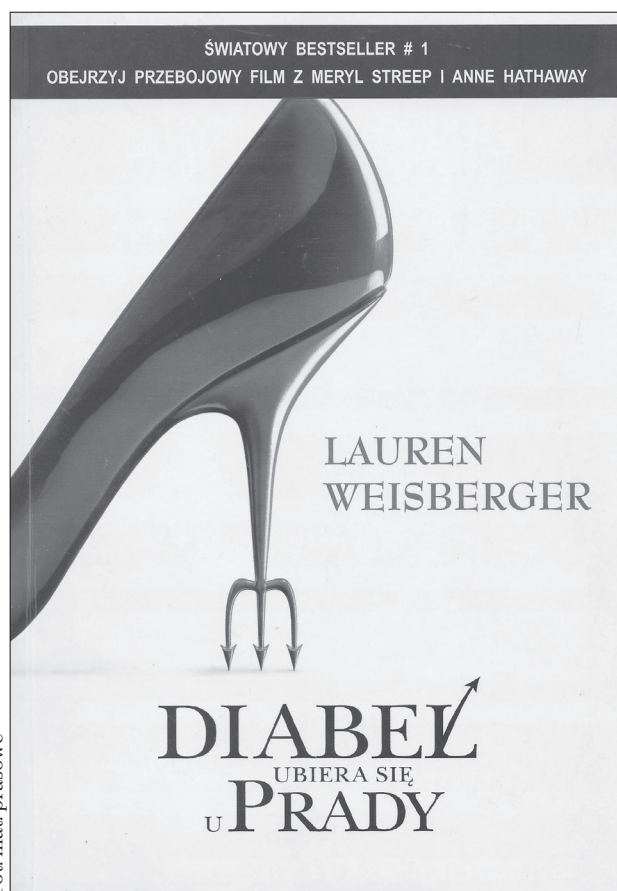
Inspirująca powieść o nadziei i miłości zdolnej do pokonania wszelkich przeciwności. ■

Red.

WARTO POSŁUCHAĆ

## „Diabeł ubiera się u Prady”

**C**hwytliwy tytuł to połowa sukcesu. Lauren Weisberger stworzyła znakomity tytuł. „Diabeł ubiera się u Prady”, prawda, że to brzmi rewelacyjnie? Ten tytuł intryguje i przede wszystkim zapada w pamięć. Zapowiada też książkę powiązaną ze światem mody.



Fot. mat. prasowe

Andrea Sachs ma dwadzieścia trzy lata i właśnie otrzymała stanowisko asystentki Mirandy Priestly, wpływowej redaktorki naczelnej miesięcznika poświęconego modzie. Jest to praca, o której marzą setki dziewczyn, bo otwiera ona drzwi do wielkiej kariery. Andrea chce utrzymać się na tym stanowisku przez rok. Po tym czasie będzie mogła podjąć pracę w dowolnie wybranej gazecie.

Amerycanie potrafią pisać o niczym w taki sposób, że da się to czytać. Lauren Weisberger właśnie to zrobiła, bo fabularnie „Diabeł ubiera się u Prady” jest o niczym. Przez siedemnaście godzin

wersji dźwiękowej książki słuchamy o tym, jak główna bohaterka próbuje sprostać wysokim wymaganiom szefowej. Andrea coś kupuje, czegoś szuka, coś rezerwuje, a także odwołuje jedno spotkanie, umawia inne, przynosi lancz, zanoszą ubrania Mirandy do pralni, załatwia też różne rzeczy dla córek szefowej i odwozi jej psa do weterynarza. Poza tym musi dbać o swój wygląd. Nosić szpilki i ubierać się w rzeczy najlepszych projektantów. I tak przez całą powieść czytamy, jak Andrea gdzieś biegnie na polecenie Mirandy, albo z telefonem przy uchu coś dla niej załatwia. Ewentualnie stoi przed otwartą szafą i zastanawia się co na siebie włożyć, aby szefowa była zadowolona. Prawda, że to nudne?

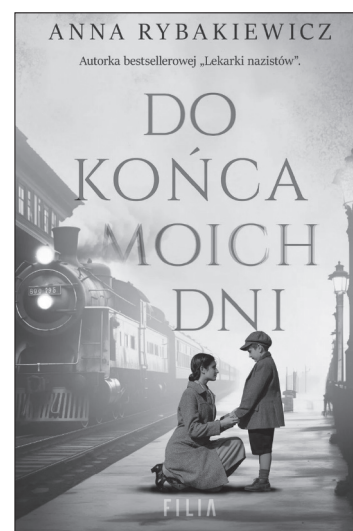
A jednak da się taką fabułę czytać. Lauren Weisberger dała nam obraz świata barwnego i bezwzględnego, w którym przetrwają tylko ci, którzy zaprzędą duszę diabłu. Co wybrała Andrea Sachs? Kariere, która pozbawia ją wszystkiego, nawet tożsamości? Czy wolność i własną godność? Tych, którzy chcą poznać odpowiedź, zapraszam do sięgnięcia po książkę, najlepiej w wersji audiobookowej. ■

Audiobook: Lauren Weisberger, „Diabeł ubiera się u Prady”, tłumaczenie Hanna Szajowska, Wydawnictwo Albatros, czyta Katarzyna Martynowska, czas nagrania: 17 godzin 43 minuty

WARTO PRZECZYTAĆ

Anna Rybakiewicz

## „Do końca moich dni”



Fot. mat. prasowe

Poruszająca opowieść o bólu, cierpieniu i strachu, ale także o wielkiej miłości, poświęceniu i niegasnącej nadziei.

Apolonia Dobkowska miała odziedziczyć wielki majątek ziemski, wyjść za mąż i wieść szczęśliwe życie. Niespodziewanie zimą 1940 roku została wraz z całą rodziną wsadzona do towarowego pociągu i wywieziona pięć tysięcy kilometrów od domu. Młoda dziewczyna zmieniła pokoje swojego dworu w Szczepankowie na zmarzniętą ziemię Syberii. Apolonia podejmie nieludzki wysiłek, aby zapewnić przetrwanie swojej rodzinie, a zwłaszcza młodszemu bratu. Gdy pozostawiony w Polsce ukochany nie daje znaku życia, a wizja powrotu do kraju coraz bardziej się oddala, Apolonia zaczyna szukać szczęścia tam, gdzie pozornie nie powinna go odnaleźć – w ramionach zakochanego w niej Andrieja. Po zakończeniu wojny nadchodzi długo wyczekiwany moment powrotu do kraju. Czy życie napisało dla tej historii szczęśliwe zakończenie? ■

Red.

## Nawet 300 tys. zł na poprawę warunków i bezpieczeństwa pracy

**Z**akład Ubezpieczeń Społecznych ogłosił nowy konkurs na dofinansowanie projektów, które poprawią warunki pracy. W tegorocznej edycji pula środków do rozdysponowania to 120 mln zł. Elektroniczne wnioski będzie można składać od 26 lutego do 27 marca 2024 r.



Fot. pexels.com

### KRZYSZTOF CIESZYŃSKI

Finansowanie działań, które zapobiegają wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym to jedno z zadań ZUS. Dofinansowane mogą być projekty, których celem jest poprawa bezpieczeństwa i higieny pracy, zmniejszenie zagrożenia wypadkami przy pracy lub chorobami zawodowymi oraz zredukowanie niekorzystnego oddziaływania czynników ryzyka na stanowiskach pracy. Realizacja projektów ma przyczynić się do utrzymania zdolności do pracy przez cały okres aktywności zawodowej.

Minimalna kwota dofinansowania, o którą może ubiegać się wnioskodawca to 10 tys. zł. Maksymalne dofinansowanie projektu wynosi 80 proc. jego szacowanej wartości, nie więcej niż 299 tys. zł dla działań inwestycyjnych i 300 tys. zł dla inwestycyjno-doradczych. Środki te pochodzą z funduszu wy-

padkowego. Projekty będą realizowane w 2025 r. W ubiegłorocznej edycji wśród ponad 2,7 tys. pozytywnie ocenionych projektów znalazło się 175 przygotowanych przez pomorskie firmy i instytucje.

Dofinansowane mogą być tylko inwestycje, które będą bezpośrednio ograniczać niekorzystne oddziaływania w miejscu pracy. Projekty dotyczyć mogą m.in. zakupu maszyn, urządzeń i sprzętu chroniącego przed hałasem i drganiami mechanicznymi, promieniowaniem elektromagnetycznym, oświetlenia miejsc i stanowisk pracy oraz ochrony przed promieniowaniem optycznym, zakupowi sprzętu i urządzeń służących poprawie bezpieczeństwa pracy na wysokościach, w zagłębieniach i innych strefach pracy czy zakupu środków ochrony indywidualnej.

Wnioski mogą składać płatnicy, którzy nie zalegają ze składkami i podatkami oraz nie znajdują się w stanie

upadłości, pod zarządem komisarzycznym, w likwidacji lub w trakcie postępowania układowego. Dopłatę można otrzymać nie częściej niż w ciągu 3 lat od wypłaty ostatniego dofinansowania.

Rozpatrzenie wniosku jest dwuetapowe. Najpierw ZUS sprawdzi projekty pod kątem formalnym – czy są kompletne i poprawne. Następnie merytorycznie zweryfikują je eksperci wyznaczeni przez Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.

Wniosek o dofinansowanie wraz z dokumentacją będzie można złożyć elektronicznie, za pośrednictwem strony [www.prewencja.zus.pl](http://www.prewencja.zus.pl). Szczegółowe warunki konkursu i dokumenty do pobrania są dostępne pod adresem [zus.pl/prewencja](http://zus.pl/prewencja) oraz w Biuletynie Informacji Publicznej ZUS. Pytania dotyczące konkursu można kierować elektronicznie na e-mail: [konkurs@zus.pl](mailto:konkurs@zus.pl). ■



## Dług w ZUS? Przejściowe kłopoty finansowe? Pomogą doradcy

**U**trata płynności finansowej może zagrozić przedsiębiorstwu. Dlatego już przy pierwszych jej oznakach warto skontaktować się z doradcą ds. ulg i umorzeń w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych.



Fot. pixabay.com

### KRZYSZTOF CIESZYŃSKI

Problemy finansowe mogą dotknąć każdego płatnika składek. Wszyscy klienci, którzy mają problemy ze spłatą należności z tytułu składek mogą skorzystać z pomocy doradców ds. ulg i umorzeń. Ich zadaniem jest znalezienie najlepszego rozwiązania dla płatnika w trudnej sytuacji. Zadłużonym wyjaśnia, jak starać się o rozłożenie długu na raty. Podpowiedzą, jakie dokumenty są potrzebne i pomogą wypełnić wnioski. ZUS stara się dostosować wysokość raty do możliwości finansowych płatnika, ale klient może złożyć swoją propozycję. Doradcy informują o etapach rozpatrywania wniosku i wspierają w trakcie spłaty należności w przypadku zmiany sytuacji finansowej, wspólnie z płatnikiem pracując nad najlepszym rozwiązaniem w takiej sytuacji.

Z indywidualnej pomocy mogą skorzystać nie tylko klienci, którzy mają problemy finansowe. O poradę można poprosić też, gdy wkrótce mogą wystąpić trudności z opłaceniem bieżących składek. Można wówczas zwrócić się o odroczenie terminu płatności składek. Niektórzy potrzebują takiej pomocy tylko w jednym miesiącu, inni dłużej.

Doradcy przyjmują osoby, które prowadzą jednoosobową działalność, a także spółki i duże podmioty. Pomagają wyjść z kłopotów również fundacjom, stowarzyszeniom czy klubom sportowym. O pomoc mogą zwrócić się zarówno czynni przedsiębiorcy, jak też tacy, którzy już nie prowadzą działalności, ale mają długi z wcześniejszych lat, czy też spadkobiercy dłużników.

Z doradcami można się kontaktować osobiście w placówkach ZUS, mailowo oraz telefonicznie. Kontakt dostępny jest na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl). ■

## FUS a ZUS. Czym się różnią?

**C**zęsto mówimy, że opłacamy składki na ZUS. Nie jest to prawda. Warto poznać różnice pomiędzy ZUS a FUS. Choć skróty te różni tylko jedna litera, oznaczają one zupełnie coś innego.

Składki na ubezpieczenia społeczne trafiają do Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (FUS). Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) jest instytucją, która obsługuje ten fundusz i zarządza jego środkami, m.in. zapisuje składki na indywidualnych kontach i zapewnia terminową wypłatę emerytur, rent, zasiłków i innych świadczeń. Skrót ZUS zna większość z nas, to Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Natomiast mniej osób kojarzy Fundusz Ubezpieczeń Społecznych. Mówiąc w bardzo dużym uproszczeniu, FUS to zbiór, do którego trafiają co miesiąc składki od wynagrodzeń czy przychodów i z którego wypłacane są świadczenia. Dzieli się on na kilka mniejszych funduszy. Emerytury są finansowane z funduszu emerytalnego, renty – z rentowego, a świadczenia w razie choroby i macierzyństwa – z chorobowego. Jeśli komuś zdarzy się wypadek przy pracy lub choroba zawodowa, to przysługują mu świadczenia z funduszu wypadkowego. FUS jest obsługiwany przez ZUS. Oznacza to, że Zakład pobiera składki i wypłaca świadczenia. Nie prowadzi przy tym własnej polityki finansowej – realizuje tylko przepisy. Nie ustala samodzielnie wysokości składek czy świadczeń. O tym decyduje parlament. ZUS i FUS to odrębne byty. Ta rozdzielność gwarantuje, że środki ze składek nie wpływają na konto ZUS. ZUS zapisuje każdą składkę na indywidualnych kontach osób ubezpieczonych. Nie ma możliwości, by wydatki ZUS pomniejszały świadczenia wypłacane obecnie lub w przyszłości. ZUS otrzymuje wynagrodzenie za obsługę FUS i milionów klientów. Jest to tzw. odpis, którego wysokość co roku ustalają sejm i senat, a który pochodzi z budżetu państwa. ■

ZUS

## Renta socjalna. Dla kogo i na jakich zasadach?

**W** całym kraju prawie 300 tys. osób dostaje rentę socjalną. Wśród nich prawie 13 tys. to mieszkańcy Warmii i Mazur. Od marca 2023 wysokość renty socjalnej wynosi 1588,44 zł brutto, czyli jest równa kwocie najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Jak co roku jej kwota wzrośnie 1 marca.

Renta socjalna jest świadczeniem, którego przyznanie nie zależy od stażu pracy, czy tego czy się mieszka w Polsce. Żeby ją dostać trzeba złożyć wniosek i spełnić określone warunki. Obecnie w całym kraju rentę socjalną z ZUS-u dostaje 293 tys. osób, w tym w województwie warmińsko-mazurskim prawie 13 tys. Finansowana jest z budżetu państwa, a nie z FUS. Jeszcze do końca lutego wynosi 1588,44 zł brutto i podlega corocznej waloryzacji od 1 marca.

Renta socjalna jest to wsparcie dla osób, które nie nabyły uprawnień do renty z tytułu niezdolności do pracy.

– Warunkiem przyznania renty socjalnej przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych jest pełnoletność oraz całkowita niezdolność do pracy, która powstała z powodu naruszenia sprawności organizmu w okresie „od dzieciństwa” do ukończenia nauki – wyjaśnia Anna Grabowska regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Rzeczniczka wyjaśnia procedury związane z otrzymaniem renty socjalnej. Rentę socjalną mogą otrzymać osoby pełnoletnie, u których lekarz orzecznik lub komisja lekarska ZUS stwierdzi całkowitą niezdolność do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało przed ukończeniem 18. roku życia, w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej – przed ukończeniem 25. roku życia, w trakcie kształcenia w szkole doktoranckiej, studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej. Za osobę pełnoletnią uważa się nie tylko osobę, która ukończyła 18 lat, ale również kobietę, która zawarła związek małżeński po ukończeniu 16 lat.



Fot. mat. prasowe

Renta socjalna może zostać przyznana na stałe – jeżeli całkowita niezdolność do pracy jest trwała lub na czas określony – jeżeli całkowita niezdolność do pracy jest okresowa.

– Należy pamiętać, że renta socjalna może być łączona z rentą rodzinną. W sumie wysokość obu świadczeń nie może przekroczyć dwukrotności kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. W momencie przekroczenia tej kwoty obniżamy wysokość renty socjalnej. Kwota obniżonej renty socjalnej nie może być jednak niższa niż 10 proc. kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy – dodaje Anna Grabowska regionalny rzecznik ZUS na Warmii i Mazurach

Renta przysługuje m.in. osobom posiadającym obywatelstwo polskie, które przebywają czasowo za granicą gdyż tam się uczą lub są w odwiedzinach u rodziny.

Osoby, które dostają rentę socjal-

ną, mogą pracować. Muszą jedynie pamiętać o obowiązujących progach przychodu, które powodują zmniejszenie bądź zawieszenie wypłaty tego świadczenia. Limity zarobkowe zmieniają się co 3 miesiące.

– W momencie, gdy osoba pobierająca rentę socjalną podejmie pracę powinna powiadomić nas o tym fakcie i o osiągniętych przychodach. Musi również pamiętać o obowiązujących limitach dochodów – przestrzega Grabowska

Od grudnia 2023 r. do lutego 2024 r. granicą bezpiecznego dorabiania jest kwota 5036,50 zł brutto. Zarobki do tej kwoty miesięcznie nie spowodują zmniejszenia wypłacanej przez ZUS renty. Natomiast, żeby Zakład nie wstrzymał wypłaty świadczenia, dodatkowy miesięczny przychód nie powinien być wyższy niż 9353,50 zł brutto.

Renta socjalna nie będzie przysługiwać osobie, która ma ustalone prawo między innymi do emerytury, renty

## Hipochondria to nie wymysł

**C**horobliwy lęk o zdrowie to poważny problem dla tych, których dotyka oraz ich bliskich. Na szczęście występuje rzadko. Utrudnia jednak codzienne funkcjonowanie czy pracę. Naraża na niepotrzebne koszty związane z badaniami i wizytami u specjalistów. Co więcej, naprawdę sprzyja szybszej śmierci. Zaburzenie to, w wielu przypadkach poddaje się leczeniu i lepiej zacząć terapię jak najszybciej.

z tytułu niezdolności do pracy, świadczenia przedemerytalnego, zasiłku przedemerytalnego lub nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego czy pobiera świadczenia o charakterze rentowym z instytucji zagranicznych. Renta nie będzie przysługiwać także osobie, która jest właścicielem lub posiadaczem nieruchomości rolnej o powierzchni użytków rolnych przekraczającej 5 ha przeliczeniowych. Renta socjalna nie będzie przysługiwać także w okresie tymczasowego aresztowania lub odbywania kary pozbawienia wolności.

Jeżeli wnioskodawca ubiega się o rentę socjalną i jednocześnie jest uprawniony do renty rodzinnej, której wysokość nie przekracza 200 proc. kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, to przysługuje mu prawo do obydwu tych świadczeń.

Łączna wysokość renty rodzinnej i renty socjalnej nie może przekraczać 200 proc. kwoty najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Jest to aktualnie kwota 3176,88 zł brutto (do 29 lutego br.). Jeśli łączna kwota obu świadczeń przekroczy 3176,88 zł brutto, ZUS obniży rentę socjalną. Obniżona renta socjalna nie może być jednak niższa niż 10 proc. najniższej renty z tytułu niezdolności do pracy, czyli 158,44 zł brutto. Jeżeli kwota renty rodzinnej przekracza 200 proc. najniższej renty z tytułu niezdolności do pracy, renta socjalna nie będzie przysługiwać.

Renty socjalne wypłacane przez ZUS (marzec 2023 r.)

W całym kraju: 292 972 Na Warmii i Mazurach 12 939 Tylko w pierwszym kwartale 2023 renty socjalne pochłonęły w kraju 1 239 736,6 zł

Najwięcej rent socjalnych ZUS wypłaca w województwie mazowieckim: 34 041, śląskim: 29 835 i wielkopolskim: 25 555 Najmniej rent socjalnych jest wypłacanych w województwach opolskim: 6 423 i lubuskim: 7 835. ■

ZUS



Fot. Thirdman / pexels.com

Jeśli ktoś boi się chorób, naprawdę może wcześniej umrzeć. To wynik opublikowanego właśnie badania przeprowadzonego w szwedzkim Instytucie Karolinska. Analiza informacji o ponad 40 tys. osób pokazała, że w ciągu roku umierało statystycznie 5,5 osoby bez zaburzeń hipochondrycznych na 1000 i 8,5 na 1000 z tą przypadłością. Rosło ryzyko zarówno śmierci naturalnej jak i tragicznej, przy czym większość zgonów „nienaturalnych” można przypisać, uwaga – samobójstwom. Wyniki utrzymywały się nawet po uwzględnieniu w analizie różnych zaburzeń psychicznych.

– Nasze kohortowe badanie sugeruje, że osoby cierpiące na hipochondrię mają zwiększone ryzyko zgonu zarówno z przyczyn naturalnych, jak i nienaturalnych, zwłaszcza samobójstwa, w porównaniu z osobami z populacji

ogólnej, bez tego zaburzenia. Należy więc nadać odpowiedni priorytet poprawie wykrywania hipochondrii i dostępu do odpowiedniej, opartej na dowodach naukowych pomocy – piszą autorzy publikacji, która ukazała się w periodyku „JAMA Psychiatrii”.

### Silny lęk pomimo dobrego zdrowia

Hipochondria, obecnie fachowo nazywana lękiem o zdrowie lub lękiem przed chorobami (ang. health anxiety), to nie fanaberia, ale poważne zaburzenie, które znacząco uniemożliwia funkcjonowanie. Ciężko bowiem podejmować decyzje, cieszyć się, planować działania, gdy jest się spętany obawą o własne zdrowie, np. o rozwój niezdiagnozowanej ciężkiej choroby. Lęk utrzymuje się, pomimo dobrych wyników medycznych badań.

Jego ofiary m.in. przykładają wyraźnie nadmierną wagę do różnych, płynących z ciała odczuć (np. pocenia się czy zaburzeń trawiennych) i błędnie je interpretują jako objawy poważnych kłopotów zdrowotnych. Zaburzenie częściej rozwija się u ludzi wychowanych w domu, gdzie panowały nadmierne obawy o zdrowie, czy kiedy któryś z rodziców cierpiał na poważną chorobę. Problemowi sprzyja także osobiste przeżycie ciężkiego schorzenia w dzieciństwie, a także ogólne zaburzenia lękowe.

Ryzyko rośnie również przy nadmiernej ilości czasu spędzanego na czytaniu czy oglądaniu związanych ze zdrowiem materiałów, np. w internecie. Zaburzenie częściej pojawia się u osób bezrobotnych i gorzej wykształconych. Szczególnie narażona jest również młodzież z zaburzeniami identyfikacji płci. Na szczęście problem jest dosyć rzadki, bo występuje u ok. 0,1 proc. populacji.

### Jak wygląda pomoc?

Jak zawsze w przypadku psychicznych zaburzeń, niemałe znaczenie ma zachowanie bliskich. Powinni traktować problem chorego z należytą powagą i unikać takich sformułowań, jak: „to ci się tylko wydaje”, „to wszystko jest tylko w twojej głowie”. Kiedy zostaną wykonane wszystkie badania wykluczające choroby, o które martwiła się osoba dotknięta lękiem i zaburzenie zostało potwierdzone, należy unikać niepotrzebnych, dalszych badań medycznych czy kolejnych wizyt u lekarzy. Pacjentem powinien zająć się specjalista, który może mu pomóc radzić sobie z psychicznym problemem, czyli np. psychiatra. Leczenie polega głównie na wspieraniu pacjenta w radzeniu sobie z lękami. W pierwszej kolejności stosuje się psychoterapię, przede wszystkim terapię poznawczo-behawioralną, która koncentruje się na zmianie szkodliwych przekonań i nawyków. W drugiej kolejności, mogą

zostać wprowadzone leki z grupy selektywnych inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI) czy inhibitorów zwrotnego wychwytu serotoniny i noradrenaliny (SNRI). To środki, które stosuje się zwykle w terapii depresji.

### Skuteczność pomocy

W przeprowadzonym na Columbia University badaniu prawie 200 chorych zostało przydzielonych do jednej z czterech grup, otrzymującej placebo, przeciwdepresyjną fluoksetynę, terapię poznawczo-behawioralną (CBT) lub CBT i fluoksetynę. Statystycznie, najlepsze wyniki przyniosło łączenie psychoterapii z lekiem. Na koniec trwającego 24 tygodnie programu okazało się nawet, że sama terapia poznawczo-behawioralna miała niewiele większy wpływ na pacjentów niż placebo. Niestety, spory odsetek uczestników nie reagowało na leczenie.

– Podsumowując, stwierdzamy, że badanie to dostarcza dowodów na bezpieczeństwo, dobrą tolerancję i skuteczność fluoksetyny w leczeniu hipochondrii. Jednakże badanie to wskazuje także, że ok. 50 proc. pacjentów nadal cierpi z powodu związanych z hipochondrią lęków, pomimo leczenia. Wskazuje to na ograniczenia zarówno terapii farmakologicznej, jak i podejścia poznawczo-behawioralnego, użytych w tym badaniu – piszą naukowcy na łamach „The American Journal of Psychiatry”.

### CBT jednak może pomagać

Skuteczność samej terapii poznawczo-behawioralnej dokładniej sprawdzili eksperci z Instytutu Karolinska, w analizie dostępnych naukowych publikacji na ten temat. Na podstawie 19 wybranych randomizowanych badań stwierdzili, że na terapię odpowiadało 66 proc. osób, a remisję uzyskiwano u 48 proc. Jednocześnie terapia online miała podobną skuteczność, jak prowadzona na żywo.

– Terapia poznawczo-behawioralna jest skutecznym i prawdopodobnie kosztowo efektywnym sposobem leczenia lęków związanych ze zdrowiem. Zalecamy też szersze wprowadzenie ICBT (internetowej terapii poznawczo-behawioralnej) oraz dalsze badania nad ekonomicznymi skutkami prowadzenia tej terapii oraz nad zwiększeniem jej skuteczności – piszą naukowcy.

### Psychoterapia online również pomocna

Zespół Instytutu Karolinska przeprowadził także własny projekt badawczy nad skutecznością ICBT. W grupie liczącej ponad 200 dorosłych osób z lękami o zdrowie przetestowali trwającą 12 tygodni terapię poznawczo-behawioralną prowadzoną na żywo i za pośrednictwem internetu. Obie formy pomocy okazały się równie skuteczne, mimo, że przeciętny czas poświęcany na pacjenta, w przypadku terapii twarzą w twarz wyniósł 45 minut, a przy terapii internetowej – zaledwie 10 min. tygodniowo. Terapia online była przy tym, w sumie prawie o 4 tys. dol. mniej kosztowna, co oznacza, że jest dużo bardziej przystępna dla osób mniej zamożnych.

– Wyniki tego, przeprowadzonego w dużej skali, w warunkach opieki podstawowej, badania porównującego skuteczność dwóch form pomocy, pokazały, że internetowa terapia poznawczo-behawioralna (ICBT), pomimo niższych ogólnych kosztów społecznych, nie była gorsza niż indywidualna terapia twarzą w twarz (CBT) dla pacjentów z lękiem o zdrowie – piszą naukowcy w pracy opublikowanej w magazynie „JAMA Psychiatry”.

Ważne jest, przy tym, możliwie szybkie rozpoczęcie leczenia, ponieważ sprzyja ono uzyskaniu pozytywnych rezultatów. ■

Serwis Zdrowie / PAP MediaRoom

## Zawał przyczyną śmierci

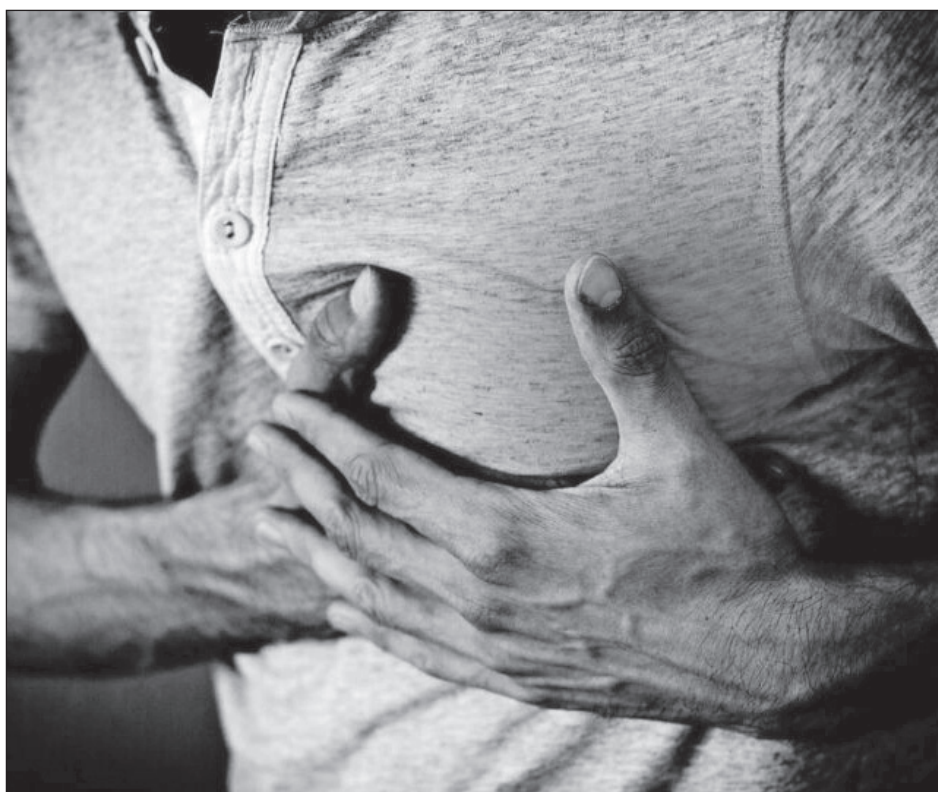
**W**edług statystyk Grupy American Heart of Poland, każdego dnia w Polsce aż 90 osób traci życie z powodu nagłego zatrzymania krążenia. W grupie ryzyka są nie tylko osoby z problemami sercowo-naczyniowymi.

– Nagłe zatrzymanie krążenia to ustanie lub znaczne upośledzenie mechanicznej czynności serca, co przekłada się na utratę przytomności, najczęściej z zatrzymaniem oddechu oraz brakiem wyczuwalnego pulsu. W przypadku braku podjęcia prawidłowych czynności resuscytacyjnych, nieodwracalne zmiany w mózgu zazwyczaj zaczynają się już po 3 minutach od nagłego zatrzymania krążenia, a śmierć następuje dosłownie kilka minut później – ostrzega kardiolog z Grupy American Heart of Poland dr hab. n. med. Adam Janas.

Jednym z najczęstszych powodów nagłego zatrzymania krążenia (NZK) są przyczyny kardiologiczne, takie jak np: zawał mięśnia sercowego, zatorowość płucna i niewydolność serca. Jednak jak się okazuje, nie tylko osoby z problemami sercowo-naczyniowymi są w grupie ryzyka.

– NZK może również wystąpić u osób pozornie zdrowych. Do tej grupy zaliczają się sportowcy, ponieważ intensywny wysiłek podczas zawodów, szczególnie w sytuacjach, kiedy motywacja jest wysoka, może spowodować nagłe zatrzymanie krążenia. Warto zaznaczyć, że te zagrożenia nie wystąpiłyby, gdyby osoba unikała sportów o wyjątkowo intensywnym wysiłku. Do grupy ryzyka należą również osoby z nierozpoznanymi chorobami takimi jak: zespoły długiego odcinka QT – mało powszechna choroba serca o podłożu genetycznym, czy wrodzone kardiomiopatie, które związane są z zaburzeniami w budowie mięśnia sercowego oraz jego nieprawidłowym funkcjonowaniem – dodał dr Janas.

Objawami nagłego zatrzymania krążenia jest utrata świadomości oraz brak reakcji na bodźce, co wynika



Fot. pixabay.com

z przerwania przepływu krwi do mózgu. – Dodatkowo występuje brak wyczuwalnego oddechu lub tzw. oddech agonalny (nieregularne próby łapania powietrza), a także brak wyczuwalnej fali tętna na większych naczyniach tętniczych – wyjaśnił doktor.

Podkreślił również, że poza środowiskiem szpitalnym, nagłe zatrzymanie krążenia (NZK) niesie ze sobą zwiększone ryzyko śmiertelności.

– W sytuacji, gdy następuje zatrzymanie krążenia i serce przestaje bić, łatwo wpaść w panikę. Często zdarza się, że nie wiemy, jak skutecznie zareagować, co najczęściej prowadzi do biernej postawy – oczekiwania na przyjazd karetki. Niestety, taka bezczynność może mieć tragiczne konsekwencje dla osoby znajdującej się w stanie zagrożenia życia. Jeśli szybko zareagujemy i wykonamy masaż pośredni serca, szanse

na wyzdrowienie pacjenta istotnie się zwiększają – ostrzegł kardiolog.

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia tego śmiertelnego niebezpieczeństwa, kluczowa jest profilaktyka. – Rzucenie palenia oraz regularne badania kardiologiczne po 40. roku życia są bardzo ważne w ocenie ryzyka sercowo-naczyniowego i wdrożeniu odpowiedniego leczenia – dodał ekspert Grupy American Heart of Poland.

Jak podkreślił, w przypadku nagłego zatrzymania krążenia, szybka i odpowiednia reakcja może być decydująca. Bardzo ważna jest także znajomość podstawowych kroków ratunkowych oraz dostęp do automatycznych kardiowerterów defibrylatorów w miejscach publicznych. (PAP) ■

Julia Szymańska  
PAP – Nauka w Polsce

## Koniec cukrzycy typu 1? „Sprawdzam”

**D**la chorego i jego najbliższych każde doniesienie naukowe o odkryciu skutecznej terapii na nieuleczalną do tej pory chorobę to ogromna nadzieja. Jednak od tego momentu do skutecznego leczenia długa droga. Najnowsze odkrycie dotyczące możliwości przywrócenia naturalnego procesu produkcji insuliny u osób z cukrzycą typu 1, a tym samym zakończenia uciążliwej terapii wstrzyknięć podskórnych, skomentowali eksperci.

W tej konkretnej chorobie chodzi o to, że z przyczyn do tej pory niewyjaśnionych, dochodzi do wyniszczenia komórek beta wysp trzustkowych, które odpowiadają za produkcję insuliny. Jest ona niezbędna do życia, dlatego osoby z cukrzycą typu 1 są zależne od dostarczania jej z zewnątrz (egzogenna insulina) za pomocą penów lub pomp insulinowych. Muszą robić to przynajmniej kilka razy dziennie w zależności od poziomu glikemii (potocznie cukru). Na razie skuteczniejszej terapii nie odkryto. Jednym słowem nie udało się jeszcze odwrócić czy zatrzymać procesu wyniszczania komórek beta w trzustce.

– Od wielu lat trwają prace nad wyizolowaniem nowych komórek beta wysp trzustkowych, które produkują insulinę. Dotychczas nie zakończyły się one sukcesem. Wprawdzie udało się wytworzyć komórki, które produkują insulinę, ale nie produkowały one insuliny w układzie sprzężenia zwrotnego. To znaczy pobudzone glukozą wyrzucały insulinę, natomiast gdy spadało stężenie glukozy, nie zatrzymywały wydzielania insuliny. Dlatego na razie doszliśmy w badaniach do badań na zwierzętach – wyjaśnił w rozmowie z Serwisem Zdrowie prof. dr hab. n. med. Krzysztof Strojek, konsultant krajowy ds. diabetologii.

Tymczasem naukowcy z australijskiego Baker Heart i Diabetes Institute przekazali niedawno na łamach „Nature” wyniki swojego badania. Pobudzili oni co prawda nie komórki beta, lecz komórki progenitorowe (wyściełają one kanaliki, którymi dostarczane są enzymy trzustkowe niezbędne do tra-

wienia np. węglowodanów, białek czy tłuszczów) do tego, by reagowały na glukozę i wytwarzały insulinę. I to w ciągu 48 godzin! Udało się to osiągnąć dzięki pobudzeniu owych komórek dwoma dostępnymi lekami (inhibitorami EZH2). Są one dopuszczone przez amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków (FDA) do leczenia rzadkich nowotworów.

Pobrane komórki trzustki, które przekształcono do komórek beta – podobnych pochodziły od dzieci i dorosłych dawców – trzech dawców chorych na cukrzycę typu 1 w wieku 7, 56 oraz 61 lat oraz od osoby bez cukrzycy.

– Uznajemy podejście regeneracyjne za ważny postęp w rozwoju klinicznym. Do tej pory proces regeneracji był przypadkowy i brakowało mu potwierdzenia, a co ważniejsze, mechanizmy epigenetyczne (zmiany funkcji genów niezależne od zmian w sekwencji DNA – przyp. red.) regulujące taką regenerację u ludzi pozostają słabo poznane – zaznaczył profesor El-Osta, który kierował badaniem.

Dla jasności – pobrane komórki pobudzone w warunkach laboratoryjnych inhibitorami do tego, by zaczęły wytwarzać insulinę, a następnie wszczepiono je chorym z powrotem. Jeśli ta metoda okazałaby się skuteczną, to najprawdopodobniej oznaczałoby, że leczenie przebiegałoby w ten sposób u każdego chorego.

– Pobranie komórek od konkretnego pacjenta zabezpiecza go przed reakcjami odrzucenia własnych ciał, bo to są komórki, które mają taki sam układ antygenowy. Pytanie tylko,

czy to będzie działać? To wykażą kolejne badania – wyjaśnił prof. Strojek.

### Czy to oznacza koniec zastrzyków z insuliny?

Przed nami jeszcze długa droga. I choć badacze sugerują, że to nowatorskie podejście – stymulacja komórek progenitorowych do produkcji insuliny – może zmienić przebieg choroby, ułatwić wytwarzanie insuliny oraz uwolnić chorych od konieczności podskórnych wstrzyknięć, to trzeba sobie zdawać sprawę, że następnym krokiem, by taka terapia była dostępna dla pacjentów, są badania przedkliniczne, czyli badania na komórkach. Ich celem ma być opracowanie wskazanych inhibitorów jako leków przywracających produkcję insuliny.

– Trzeba podkreślić to, że są to badania rzeczywiście na wczesnym etapie doświadczalnym. To są badania nawet nie na zwierzętach jeszcze, ale na komórkach – podkreślił prof. Strojek. Dodał, że opracowanie takiej terapii może zająć lata.

Jak zauważył dr n. farm. Leszek Borkowski, farmakolog kliniczny z Mazowieckiego Szpitala Bródnowskiego w Warszawie, były prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych nie można na podstawie wyników badań przedklinicznych przesądzić o tym, jak będzie wyglądała ostateczna formuła leku.

– Jeżeli mamy np. 10 tys. badań przedklinicznych, to mamy szczęście, jeśli jedno z nich będzie miało kontynuację w badaniach klinicznych – podsumował.

Patrząc na samą procedurę rejestracji leków to zmiana wskazania zastosowania leku onkologicznego do leczenia cukrzycy może zająć dodatkowo czas. Ponadto te konkretne inhibitory nie zostały jeszcze dopuszczone na rynku europejskim do leczenia onkologicznego. Potrzebna jest tutaj zgoda Europejskiej Agencji Leków (EMA).

– Rejestracja FDA nie wpływa na rejestrację w EMA. Każda z tych instytucji jest niezależna. Sama ocenia według swoich procedur – przypomniał w rozmowie z Serwisem Zdrowie dr n. farm. Leszek Borkowski. Jednocześnie podkreślił, że „rozszerzenie wskazań leków onkologicznych wymaga szczególnej rozważliwej i kontrolowania działań niepożądanych”.

– Leki onkologiczne są lekami z tzw. ciężkiej farmacji. To są leki, które zabijają nowotwór, ale wywołują również spustoszenie w organizmie pacjenta. Wszystko po to, by uratować mu życie – dodał.

Ponadto ekspert zaznaczył, że jeśli dla zwalczania danej choroby są dostępne mniej agresywne terapie, to jest zwolennikiem ich stosowania, by w miarę możliwości nie osłabiać układu odpornościowego. W tej chwili trwają poszukiwania nowych leków w grupie inhibitorów.

– Jednak w tym wszystkim trzeba pamiętać, że każda choroba ma kilkadziesiąt szlaków metabolicznych. Wyjaśniając, można sobie wyobrazić, że z Warszawy do Krakowa można jechać przez Katowice, Wrocław i Lublin. Ważne jest to, by wybrać jak najlepszą drogę. Nie jest to jedynie droga, która szybko rozwiąże problem medyczny, ale również droga, która pozwoli przeżyć leczenie pacjentowi – wyjaśnił ekspert.

– Nie ma nic gorszego niż powiedzieć choremu, że przyniesie mu się lekarstwo, które postawi go na nogi i nie przyjdź następnego dnia do pracy – podsumował farmakolog. ■

Serwis Zdrowie

## Trwają prace nad implantem stawu skroniowo-żuchwowego

**N**ad nowym rozwiązaniem implantu skroniowo-żuchwowego – poprzez odwrócenie go, by był bardziej trwały – pracują naukowcy z Politechniki Białostockiej. Starają się o uzyskanie patentu dla tego wynalazku.

Wynalazek opracowali dr inż. Piotr Borkowski z Wydziału Mechanicznego i dr inż. Roman Trochimeczuk z Wydziału Elektrycznego Politechniki Białostockiej – poinformowała w poniedziałek w komunikacie uczelnia. Naukowcy skupieni są wokół uczelnianego Instytutu Inżynierii Biomedycznej.

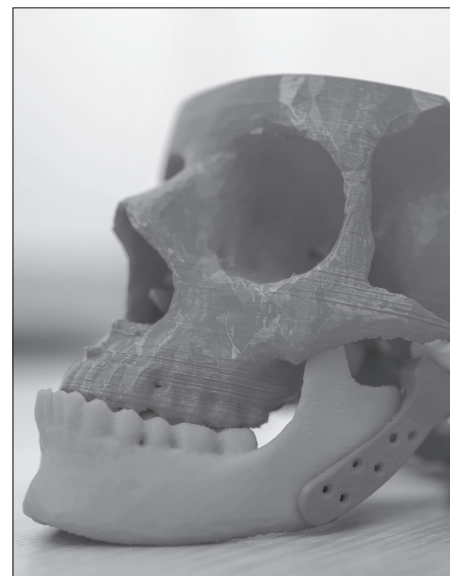
Jak wyjaśnia Borkowski, dotychczas stosowane implanty odwzorowały anatomiczną budowę stawu skroniowo-żuchwowego – głowa implantu znajdowała się w gałęzi żuchwy natomiast panewka w obrębie czaszki. Naukowiec dodał, że jednym z powikłań jest uszkodzenie sztucznej panewki, a zaprojektowane na PB rozwiązanie ma minimalizować uszkodzenia w obrębie panewki.

Naukowcy przeanalizowali dostępne rozwiązania w implantach skroniowo-żuchwowych. Z ich analiz wynika, że część z nich ma pewne niedogodności podczas eksploatacji, przede wszystkim w części, gdzie znajduje się panewka.

Borkowski powiedział PAP, że chodzi o to, iż w miejscu, gdzie tradycyjnie jest panewka, nie ma zbyt wiele przestrzeni na to, by było w niej dużo materiału. Dlatego szybciej ulega zniszczeniu.

– Dzięki temu, że myśmy odwróciliśmy ten implant – czyli zrobili głowę w miejscu panewki – to mamy możliwość zastosowania tam większego przekroju tej panewki – wyjaśnił, opisując rozwiązanie opracowane przez zespół naukowców.

Dzięki temu implant ma być bardziej wytrzymały.



Fot. Iryna Mikhno / Politechnika Białostocka

Dr Trochimeczuk zwraca uwagę, że w swoim rozwiązaniu będą wykorzystywać materiały, które nie będą odrzucane przez organizm ludzki. Dodał, że „to niekoniecznie musi być metal. Może być właściwe tworzywo sztuczne, które pozwoli na spełnienie warunków wytrzymałościowych, eksploatacyjnych i warunków związanych z tym żeby zapewnić kinematykę tego rozwiązania”.

Pomysł zgłoszono do urzędu patentowego. – Jest pomysł, jest zgłoszenie, a badania przed nami – powiedział Borkowski. Mają one wskazać między innymi, o ile bardziej trwałe miałyby być ten implant, i jak sprawdzi się u pacjenta. Borkowski powiedział, że będą potrzebne badania numeryczne, a także – badania na specjalnym symulatorze, by sprawdzić działanie tego rozwiązania. (PAP) ■

Nauka w Polsce,  
Sylvia Wieczeryńska

## Amp Futbol i Futbol Plus gra z PZU

**P**o trzech latach owocnej współpracy, Amp Futbol Polska i PZU będą ją kontynuować. Największy polski ubezpieczyciel w rozpoczynającym się roku niezmiennie pozostanie Partnerem Strategicznym polskiego ampfutbolu oraz Sponsorem Tytułarnym PZU Futbol Plus.

Współpraca Amp Futbol Polska z PZU trwa już trzy lata. Był to świetny okres dla tej dyscypliny w naszym kraju. Najwybitniejszym osiągnięciem była nagroda im. Ferencza Puskasa przyznana w ubiegłym roku ampfutboliście i zawodnikowi PZU Amp Futbol Ekstraklasy – Marcinowi Oleksemu. Po raz pierwszy w historii FIFA, wybierając najładniejszego gola roku, postawiła na piłkarza z niepełnosprawnością. Nagranie ze spektakularnym strzałem do bramki przez piłkarza Warty Poznań było oglądane na całym świecie przez miliony kibiców.

### Owocna współpraca

– Dyscypliny dla zawodników z niepełnosprawnościami zasługują na wsparcie. Doceniamy działania, które podejmuje Amp Futbol Polska, aby dać zarówno dorosłym ampfutbolistom, a od niedawna także ampfutbolistkom oraz dzieciom i młodzieży po amputacjach lub z innymi niepełnosprawnościami możliwość rozwijania pasji. Będąc partnerem strategicznym prędko rozwijającego się polskiego amfutbolu obserwujemy, że ci sportowcy czują silne przywiązanie do ampfutbolowej społeczności i traktują ją jak rodzinę. Nadal będziemy częścią tych dobrych inicjatyw, które aktywizują i integrują społecznie poprzez sport. Wierzymy, że zaangażowanie zawodników na treningach oraz podczas meczów będzie jeszcze większe. Już teraz życzymy im sukcesów, a szczególnie w nadchodzącym sezonie PZU Amp Futbol Ekstraklasy, jak i podczas Euro 2024 – mówi Łukasz Turkowski, dyrektor zarządzający ds. marketingu, sponsoringu i prewencji w PZU.

Z przedłużenia współpracy bardzo



Fot. Cyfraplus / Ampfutbol Polska

zadowolony jest także prezes Amp Futbol Polska, Mateusz Widłak. – Powodów do radości jest wiele, bo dotychczasowa współpraca była nie tylko efektywna ale też efektowna i wierzymy, że w przyszłości będzie podobnie. Efektowna była między innymi nagroda dla Marcina Oleksego, która skutkowała obecnością marki PZU wśród gwiazd światowej piłki na gali FIFA i w mediach całego świata. Dowodem na efektywność jest natomiast rozwój poszczególnych projektów, zwłaszcza niesamowity wzrost PZU Futbol Plus. Wierzę, że ta tendencja zostanie utrzymana – powiedział.

### Ambitne cele na 2024

Kontynuacja współpracy dotyczy dwóch obszarów. Pierwszy to projekty ampfutbolowe z reprezentacją Polski na czele. Celem kadry seniorów

na ten rok jest tytuł mistrza Europy, który Biało-Czerwoni będą mieli okazję wywalczyć już na początku czerwca we Francji. PZU dalej będzie także wspierać najmłodszych ampfutbolistów szkolonych w ramach projektu Junior Amp Futbol. Największy polski ubezpieczyciel pozostaje również Sponsorem Tytułarnym polskiej ligi – PZU Amp Futbol Ekstraklasy.

Od nawiązania współpracy z PZU w 2021 polski ampfutbol zrobił wielki postęp. Kamieniem milowym były mistrzostwa Europy zorganizowane we wrześniu 2021 roku w Krakowie. To wtedy polscy kibice oglądając zmagania Polaków na żywo przekonali się, jak dynamiczna jest ta dyscyplina sportu. Reprezentacja Polski wywalczyła wtedy trzecie miejsce.

Tę samą lokatę Biało-Czerwoni zajęli również na innej dużej imprezie



zorganizowanej w Krakowie – Lidze Narodów EAFF dywizji A w 2023 roku. W 2022 pod Wawelem odbył się także finałowy turniej Ligi Mistrzów EAFF, w którym mistrz PZU Amp Futbol Ekstraklasy, czyli klub Wisła Kraków Amp Futbol, doszedł aż do finału.

Mistrzostwa Europy w 2021 roku były mocnym impulsem do rozwoju dyscypliny na wielu poziomach. Dzięki wsparciu PZU zaczęły powstawać nowe kluby, a liga urosła w siłę. Polskie kluby corocznie biorą udział w finałowych turniejach Ligi Mistrzów EAFF. W ubiegłym roku Wisła Kraków przegrała dopiero w finale. Sukcesy dorosłych ampfutbolistów sprawiły, że dyscyplina stała się popularna wśród dzieci i młodzieży. Sport to fantastyczny sposób na aktywację młodych ludzi zmagających się z niepełnosprawnościami.

### Nie tylko sport

Drugim obszarem współpracy jest PZU Futbol Plus. Głównym założeniem tego projektu jest wspieranie dzieci i młodzieży z różnymi niepełnosprawnościami, które chcą rozwijać swoją pasję, jaką jest piłka nożna. PZU jest Sponsorem Tytułarnym projektu od 2022 roku. Był to czas bardzo dynamicznego rozwoju PZU Futbol Plus, który zakłada wsparcie w tworzeniu i prowadzeniu akademii dla dzieci z niepełnosprawnościami w całej Polsce, wsparcie finansowe i merytoryczne akademii, organizację kursów i szkoleń, ogólnopolskich turniejów i obozów, a także kampanii promocyjnych mających spopularyzować ideę piłki nożnej dla wszystkich. Dwa lata temu w Polsce istniało tylko kilka takich akademii, dziś jest ich ponad pięćdziesiąt i trenuje w nich łącznie ponad 1000 dzieci z całej Polski. Liczba turniejów wzrosła w tym czasie z pięciu do czternastu rocznie, a w promocję włączyły się takie postaci jak Łukasz Podolski, Michał Pol, czy Bartosz Ignacik. Rozwijający się dynamicznie projekt pokazuje, że podjęcie treningów piłkarskich świetnie wpływa na rozwój fizyczny i intelektualny dzieci, a przy

okazji integruje środowisko rodziców, opiekunów i trenerów.

– W sporcie powszechnym i profesjonalnym finansowanie jest bardzo istotnym elementem. Wsparcie ze strony PZU pozwoliło nam bardzo rozwinąć projekt i realizować założone cele. Dało nam możliwość, by zaangażować większą liczbę osób i klubów, dzięki czemu możemy dać okazję do gry w piłkę dzieciom z niepełnosprawnościami w wielu miejscach Polski, które wcześniej takiej możliwości nie miały. Dziś świadomość na temat dostępności piłki nożnej dla dzieci z różnymi rodzajami niepełnosprawności jest coraz większa. Pojawia się coraz więcej zapytań na temat tego, jak dołączyć do klubu lub jak założyć nowy. Bez wsparcia PZU nie byłoby to możliwe – powiedział koordynator PZU Futbol Plus, Michał Zieliński.

### Znani ambasadorzy

Plany na najbliższe miesiące są ambitne. – Do tej pory założone cele udawało nam się realizować, a nawet przekraczać. W roku 2024 w różnych częściach kraju odbędzie się 18 turniejów. Dla dzieci jest to szansa nie tylko na podjęcie rywalizacji sportowej, ale też na zobaczenie nowych zakątków Polski. Będziemy kontynuować szkolenia dla trenerów i akademii, a nowe kampanie społeczne pozwolą dotrzeć nam do wszystkich Polaków z informacją, czym jest ten projekt i jakie daje możliwości. Jednym z głównych celów na 2024 jest organizacja cyklu letnich obozów, które sprawią, że środowisko zintegruje się jeszcze mocniej – dodał Zieliński.

O PZU Futbol Plus było głośno także dzięki kampaniom promocyjnym z milionowymi zasięgami. Ambasadorami projektu zostali mistrz świata z 2014 roku, Łukasz Podolski i dziennikarz Canal+ Bartosz Ignacik, znany jako „Turbokozak”.

– Współpracę z PZU oceniamy wręcz wzorcowo. To przykład projektu, w którym obie strony mocno zyskują – podkreślił Mateusz Widłak. ■

AMP Futbol Polska

## Z wizytą u Pierwszej Damy

**O**pasji do sportu, wrażliwości na potrzeby osób z niepełnosprawnościami i planach na kolejne rozgrywki dla dzieci i młodzieży z całego świata Małżonka Prezydenta rozmawiała 30 stycznia z przedstawicielami ruchu Olimpiad Specjalnych.

W spotkaniu uczestniczył David Evangelista, Dyrektor zarządzający Olimpiad Specjalnych Europa–Eurazja, Krzysztof Krukowski, Senior Dyrektor ds. Rozwoju Organizacyjnego w biurze regionalnym Olimpiad Specjalnych Europa – Eurazja oraz Joanna Styczeń–Lasocka, Dyrektor Generalny Olimpiady Specjalne Polska. Zawodników reprezentowali doświadczeni sportowcy: Natalia i Adam. Oboje trenują bocce, bowling i tenis stołowy a Adam gra również w badmintonie. Pierwsza Dama patronuje Olimpiadom Specjalnym Polska od 2015 roku i często spotyka się z młodymi sportowcami oraz osobami zaangażowanymi w stowarzyszenie. W ubiegłym roku w Berlinie towarzyszyła polskiej reprezentacji podczas Ceremonii Otwarcia Światowych Letnich Igrzysk Olimpiad Specjalnych, a także obserwowwała część rozgrywek. – Jestem cały czas pod wielkim wrażeniem letnich igrzysk. Pierwszy raz mogłam z zawodnikami wyjść na płytę stadionu i było to dla mnie naprawdę niesamowite przeżycie – mówiła Pierwsza Dama, wspominając czerwcową wizytę w Niemczech. Letnie i zimowe Światowe Igrzyska Olimpiad Specjalnych, zgodnie z tradycją olimpijską, odbywają się naprzemiennie co 4 lata i są jedną z najbardziej wyczekiwanych imprez sportowych na świecie. Podczas spotkania rozmawiano także o przygotowaniach do zimowej olimpiady oraz do organizacji Światowego Turnieju Zunifikowanej Piłki Siatkowej Olimpiad Specjalnych w Katowicach. W 2025 roku obchodząc będziemy 40-lecie Olimpiad Specjalnych w Polsce, dlatego goście opowiedzieli o planach na uczczenie tego jubileuszu. ■

Inf. prasowe

# Polscy ampfutboliści zaczynają rok 2024 od dwumeczu z Maroko

**T**o będzie mocne otwarcie roku 2024. Reprezentację Polski w ampfutbolu czekają dwa wyjazdowe mecze z Maroko. – To jedna z najsilniejszych drużyn na świecie. Postanowiliśmy sprawdzić to osobiście – mówi selekcjoner Dmytro Kameko. Mecze będą ważnym etapem przygotowań do czerwcowych mistrzostw Europy.

Rok 2024 w świecie ampfutbolu stoi pod znakiem Euro, które w czerwcu odbędzie się we Francji. W kwietniu, w ramach przygotowań, reprezentacja Polski pojawi się w Krakowie, by wziąć udział w turnieju towarzyskim, a teraz jest przed nią dwumecz z Maroko. Pierwsze starcie już w czwartek 22 lutego (godz. 15:30), drugie natomiast w sobotę 24 lutego (również godz. 15:30). Transmisję z obu meczów przeprowadzi TVP Sport – spotkania będzie można śledzić na stronie internetowej i w aplikacji mobilnej.

Selekcjonerowi zależało, by jego drużyna zmierzyła się z zespołem spoza Starożytnego Kontynentu. – Przygotowujemy się do Mistrzostw Europy, więc zależało nam, by europejscy rywale nie mieli możliwości, by uważnie przyjrzeć się naszej grze. Oczywiście, będą mogli zobaczyć transmisję, ale to nie to samo. Z tego powodu szukaliśmy mocnego przeciwnika spoza Europy i w ten sposób padło na Maroko – mówi Dmytro Kameko.

Podczas ostatnich mistrzostw świata Maroko zajęło piąte miejsce. Udział w ubiegłorocznej edycji African Para Games marokańscy ampfutboliści zakończyli na miejscu drugim. W finale lepsza okazała się reprezentacja gospodarzy turnieju, Ghana. W składzie Maroko jest kilku piłkarzy znanych z boisk PZU Amp Futbol Ekstraklasy. W zakończonym niedawno sezonie Ilyass Sbiyaa i Mohcine Chrhah reprezentowali barwy Śląska Wrocław, a Mohammed Aharchi TSP Kuloodpornych Bielsko-Biała.

– To dobrzy zawodnicy, dysponujący dużą szybkością. Zobaczymy, jak będą wyglądali na tle drużyny narodowej – mówi Kameko, który na ten dwumecz ma konkretny plan. – Chcemy tym razem skupić się na dwóch elementach. Po pierwsze, pla-



Fot. Mateusz Misztal / arch. redakcji

nujemy poprawić intensywność naszej gry. Po drugie, będziemy dążyć do tego, by odległość między linią obrony, a atakiem była jak najmniejsza – zaznacza selekcjoner.

Bramkarz Łukasz Miśkiewicz gdy słyży o afrykańskim rywalu, myślami wraca do mistrzostw świata w 2018 roku. Biało-czerwoni odpadli wtedy w ćwierćfinale po przegranej z Angolą. – Ta porażka do dziś siedzi mi w głowie. Goniliśmy mecz, doprowadziliśmy do wyrównania, a w dogrywce prowadziliśmy 3:1, by ostatecznie przegrać po karnych. Trudno było w to uwierzyć, a potem dojsć do siebie... Tak mało brakowało, byśmy awansowali do półfinału – wspomina.

Maroko to podobna drużyna do Angoli. – Mają sporo technicznych zawodników i stawiają na indywidualną grę. Każdy trochę dla siebie. Dla nas to dobrze, bo my stawiamy na grę zespołową. Ostatnio mierzyliśmy się z nimi przy okazji Amp Futbol Cup 2022. Wtedy udało się wysoko wygrać, ale tym razem spodziewam się trudniejszego meczu – podkreśla bramkarz Kuloodpornych Bielsko-Biała.

Miśkiewicz jest zdania, że polski zespół w ostatnich miesiącach zrobił spory postęp. – Nauczyliśmy się grać nie tylko do przodu, ale też do tyłu. Wcześniej wykorzystywaliśmy boczne sektory boiska, które w piłce stanowią mniejsze zagrożenie dla bramki. Teraz skupiamy się na centrum boiska, chcemy jak najszybciej przesunąć się do przodu i do tyłu, grać na jeden kontakt. Wymaga to od nas świetnego przygotowania fizycznego, ale przynosi dobre efekty. Świat ampfutbolu ciągle idzie do przodu i trzeba się cały czas rozwijać. Afrykańskie drużyny grają siłowo. Taktyka nie jest dla nich najważniejsza, za to są bardzo wybiegani. A my, jeśli chcemy myśleć o medalach, musimy mieć i szybkość, i taktykę – dodaje bramkarz reprezentacji Polski.

Na wiosnę drużyna spotka się w Krakowie, by w dniach 6-7 kwietnia rozegrać turniej towarzyski. – To będzie już ostatni szlif przed mistrzostwami Europy. I zarazem okazja, by poprawić ewentualne błędy, które zostały popełnione w meczach przeciwko Maroko – zapowiada Kameko. ■

AMP Futbol Polska

## Wyróżnienia dla najlepszych

**P**ięciu trenerów oraz dziesięcioro zawodniczek i zawodników uhonorowano okolicznościowymi medalami z okazji jubileuszu 25-lecia Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. Wyróżnienia wręczono 4 grudnia podczas gali, na której poznaliśmy także laureatów 5. edycji #Guttmanów2023.

W 2023 roku minęło ćwierć wieku od powołania do życia Polskiego Komitetu Paralimpijskiego, którego zadaniem jest m.in. propagowanie wartości sportu paralimpijskiego, takich jak odwaga, determinacja, inspiracja i równość. PKPar ma ustawowy mandat do reprezentowania polskiego sportu na arenie międzynarodowej, a także zapewniania udziału polskich sportowców z niepełnosprawnościami w igrzyskach paralimpijskich.

Jubileusz 25-lecia to doskonały moment, by wyróżnić najwybitniejszych spośród nich, a także uhonorować najlepszych szkoleniowców.

Wśród wyróżnionych przez Zarząd Polskiego Komitetu Paralimpijskiego trenerów 25-lecia znaleźli się: Marek Gniewkowski – wybitny trener szermierki na wózkach. Wcześniej utytułowany zawodnik, olimpijczyk z Seulu (1988) i Barcelony (1992). Od ponad 25 lat związany z szermierką na wózkach. Specjalista od szabli. Wychował kilkoro mistrzów paralimpijskich: Dariusza Pendera, Jadwigę Polasik, Roberta Wyśmierskiego czy Grzegorza Plutę. Jego podopieczni zdobyli ponad 15 medali na igrzyskach paralimpijskich – od Sydney do Tokio.

Edward Dec – niezwykle doświadczony trener pływania. Odkrył i rozwiniął talent Joanny Mendak, którą prowadził niemalże przez całą karierę sportową, podczas której zdobyła 6 medali igrzysk, trzykrotnie zostając mistrzynią paralimpijską, a także dziesiątki medali mistrzostw świata i Europy.

Zbigniew Lewkowicz – od ponad dekady jest trenerem głównym paralekkoatletycznej kadry Polski. Pod jego okiem nasi reprezentanci osiągają wysokie wyniki sportowe na arenie mię-



Fot. PKPar

dzynarodowej i krajowej. Na co dzień trenuje zawodników w klubie „Start” Gorzów Wielkopolski – kuźni polskich talentów paralekkoatletycznych. Spod jego ręki wyszło wielu medalistów igrzysk paralimpijskich, w tym złoci Maciej Lepiato czy Renata Śliwińska.

Jakub Pieniążek – współpracuje z czołowymi polskimi kolarzami oraz zawodowymi grupami kolarskimi. Pod jego czujnym okiem do swoich startów przygotowywał się najwybitniejszy polski specjalista od handbike’ów – Rafał Wilk. Współpraca ta zaowocowała 4 medalami paralimpijskimi oraz wieloma medalami mistrzostw świata. Z trenerem tym współpracowała również nasza brązowa medalistka paralimpijska z Tokio, Renata Kałuża.

Michał Dziubański – były reprezentant Polski w tenisie stołowym, zdobywał medale drużynowych mistrzostw Europy. Po zakończonej karierze zawodniczej został trenerem, m.in. przez 8 lat prowadził seniorską

reprezentację Polski kobiet. Wywarł ogromny wpływ na rozwój sportowy wybitnej tenisistki stołowej – Natalii Partyki, zdobywczyni 6 złotych medali na igrzyskach paralimpijskich.

Zarząd PKPar uhonorował także dziesięcioro zawodniczek i zawodników 25-lecia. W gronie wyróżnionych znaleźli się:

Natalia Partyka (paratenis stołowy), Dariusz Pender (szermierka na wózkach), Alicja Jeromin (wcześniej: Fiodorow) (tenis stołowy, sprinty, paralekkoatletyka), Katarzyna Gustos (kibicom znana lepiej pod nazwiskiem Pawlik) oraz Joanna Mendak (parapływactwo), Barbara Bieganowska-Zajac (przez lata startująca pod nazwiskiem Niewiedział) – (biegi średniodystansowe), Patryk Chojnowski (paratenis stołowy), Rafał Wilk (parakolarstwo) Katarzyna Rogowiec (paranarciarstwo biegowe, parabiathlon), Maciej Lepiato (paralekkoatletyka). ■

PKPar

**WSZYSTKIEGO  
DOBREGO  
W NOWYM  
2024 ROKU**

Razem  Tob&