



Pobiegła po piąte złoto



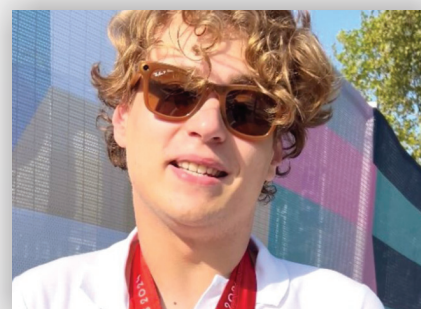
**23 medale Polaków.
O Igrzyskach w Paryżu**

więcej s. 10



**Francja mistrzem
paralimpijskim
w blindfutbolu**

więcej s. 56



**Biją rekordy
promując Polskę**

więcej s. 59



W każdą środę od 16.10.2024r.
w godzinach 12 do 14

Elblaska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych

udziela bezpłatnej
pomocy/nauki w zakresie:



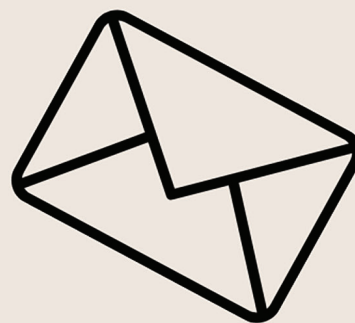
 obsługa komputera

 obsługa telefonu komórkowego

 wypełnianie wniosków do
urzędów/ instytucji



tel. 516 264 836
ul. Hetmańska 28



REDAKCJA:

Rafał Sułek (red. naczelny)
Mateusz Misztal
Jakub Gąsiek

Janusz Komorowski
Teresa Bocheńska
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

WYDAWCA:

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



**ZADZWOŃ
DO NAS**

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

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!
(55) 232 69 35

Napisz!

✉ redakcja@razemztoba.pl

DRUK:

PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: Bartłomiej Zborowski / Polski
Komitet Paralimpijski

NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

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

WARTO PRZECZYTAĆ

- 20 Artur, dzielny strażak z Sulejowa
- 22 Dom Samodzielności
- 23 Osoby autystyczne uważają kamu-
flaż społeczny za wyczerpujący ich
- 24 Niepełnosprawność nie ogranicza
- 26 Jak zaradzić wykluczeniu cyfrowe-
mu seniorów?
- 27 Świadczenie honorowe w ustawie
i corocznie waloryzowane
- 50 Bon energetyczny. Krok po kroku
- 52 Nigdy nie grali w piłkę ani nie jeź-
dzili na rowerze

ELBLĄG

- 28 Elbląskie Dni Seniora
- 29 25-lecie elbląskiego UTWiON
- 30 „Nowa” Rada Seniorów
- 31 Tanecznym krokiem w czasy PRL
- 32 Przed Biblioteką Elbląską powstał
mural 3D
- 33 Łóżka dla rodziców małych pa-
cjentów
- 34 „Chcieli być wolni i chcieli być
gospodarzami we własnym kraju”
- 35 Łęcze, latawce i wiatr

W REGIONIE

- 36 Gdańsk w światowej sieci miast
przyjaznych starszym
- 37 500 operacji z asystą robota Da
Vinci
- 38 W Gdańsku niezbędny sprzęt do re-
habilitacji można wypożyczyć
- 39 Nowe leczenie onkoplastyczne
w UCK
- 41 Powędrowali po marzenia
- 42 Toruński szpital z europejską na-
grodą



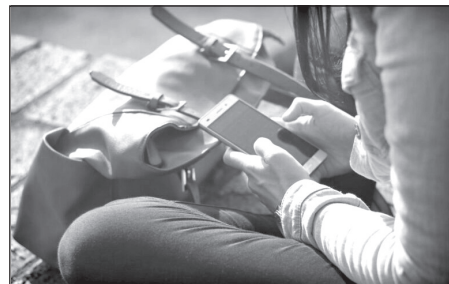
PUBLICYSTYKA

- 5 „Pingwiny”, „potwory z kosmo-
su” i wygórowane oczekiwania



SPOŁECZEŃSTWO

- 45 Ślimakowe Rytmy po raz
dziesiąty



PRAWO

- 48 Co robić w przypadku utraty
dowodu osobistego?

więcej na

razemztoba.pl



W niedzielne popołudnie siadało się przed telewizorem, oglądało Złotopolskich i Familiadę, następnie jadło się obiad, by po 16:00 wrócić przed telewizor, aby śledzić losy Burskich i lekarzy z Leśnej Góry w serialu „Na dobre i na złe”. Czasami w domu pojawiali się jacyś goście, co skutecznie zaburzało ten rytm, szczególnie, że „nadrobienie” odcinka nie było tak proste jak dziś. To były lata dziewięćdziesiąte. Życie było zupełnie inne niż dziś. Wielu tęskni za tamtymi latami. Są też tacy, którzy za nic w świecie nie chcieliby wrócić do tamtego okresu.

Mijają kolejne lata, metryka rośnie, zmieniają się przyzwyczajenia i sama rzeczywistość. Pojawiają się nowe priorytety i sposób spędzania niedziel. Rozpaczam (dość wcześnie niż większość moich rówieśników) samodzielne mieszkanie w mieście i poznaję tę „dobroć” miejskiego życia. Małe osiedlowe sklepy, bazarki czy dynamicznie rozwijający się wtenczas rynek dyskontów, supermarketów i galerii handlowych. Nie trzeba było planować dużych zakupów na cały tydzień, bo wszystko było pod ręką. Wystarczył krótki spacer lub szybki wypad komunikacją miejską, żeby kupić to, czego akurat brakowało. W przeciwieństwie do życia na przedmieściach, gdzie często trzeba było jechać samochodem do najbliższego sklepu i niejednokrotnie nie było to opłacalne, więc trzeba było sobie jakoś radzić. To z kolei kształtowało pewną kreatywność i umiejętność gospodarowania zasobami domowymi.

Jako osoba urodzona w roku 1986 i dorastająca w latach 90-tych, kiedy to handel w Polsce przeżywał swój największy rozkwit, a następnie funkcjonująca przez lata w tym systemie przywykłem, że można zrobić zakupy w każdej chwili – po pracy, w sobotę czy właśnie w niedzielę.

Zakaz handlu w niedzielę stawał się sporym utrudnieniem. W mieście wiele osób ma intensywny tryb życia – pracują długo, często do późna, a weekendy były dla nich idealnym momentem na większe zakupy czy spokojne przechadzanie się po galerii handlowej. Niedzielne wyjście do sklepu czy centrum handlowego było też dla niektórych formą spędzania wolnego czasu, zwłaszcza gdy pogoda nie dopisywała.

Oczywiście, można było się przyzwyczaić do nowych zasad, ale na początku wielu osobom brakowało tej swobody. Alternatywą stały się zakupy online, małe osiedlowe sklepy czy planowanie większych zakupów w sobotę, ale to i tak zmieniło codzienne nawyki. Z czasem przyszło przyzwyczajenie, że niedziela to dzień „bez zakupów”. Człowiek jak za dawnych lat musiał zaplanować wcześniej zakupy tak, by rozplanować je na więcej niż jeden dzień. Kolejny

raz już okazało się, że zakaz handlu w niedzielę może być irytujący, ale można potraktować to jako okazję do kreatywnego podejścia do codziennych spraw. Gdy jednak czegoś zabrakło, pozostało jeszcze sporo alternatyw nie byłibyśmy Polakami, gdybyśmy nie znaleźli sposobu, aby przepisy o zakazu handlu w niedzielę obejść.

Jestem typem obywatela, który nie określi się po żadnej sporu związanego z zakazem handlu. Przyzwyczaiłem się do niehandlowych niedziel i nie mam z nimi problemu. Staram się rozumieć argumenty każdej ze stron i widzę w nich – niezależnie od strony, która je wypowiada, sporo racji. Nie ma jednego rozwiązania, które zadowoli wszystkich, ale warto szukać kompromisu, który nie będzie dzielił społeczeństwa na dwa wrogie obozy. Jako społeczeństwo i tak jesteśmy już wystarczająco spolaryzowani, byśmy się musieli jeszcze spierać o takie rzeczy.

Czy jednak ten kompromis jest możliwy do osiągnięcia?

Nie ukrywam, że moim zdaniem zakaz handlu w niedzielę jest nie dość, że zupełnie nieskuteczny i dziurawy niczym ser szwajcarski, to jeszcze – jeśli nie przede wszystkim, mało sprawiedliwy społecznie, szczególnie jeśli spojrzymy na inne grupy zawodowe – gastronomia, turystyka, służby. Jest on w dużej mierze wynikiem lobby pewnych środowisk oraz politycznej kalkulacji a nie rzeczywistej troski o wszystkich pracowników. Nie dziwi oburzenie po stronie chociażby pracownika gastronomii czy branży hotelowej, który takich przywilejów nie ma, a jeszcze zdarzy mu się usłyszeć, że jak mu tak źle, to zawsze może przyjść do pracy do handlu: „Myśmymy sobie wywalczyli wolne niedziele, to wasza branża też mogłaby coś zrobić”, „Przecież wiedziałeś/wiedziałaś, na co się piszesz, idąc do gastronomii/hotelarstwa”, „Możecie się cieszyć, że macie klientów w niedzielę, bo gdyby wszyscy mieli wolne, to byście nie mieli pracy”. Takie komentarze wywołują napięcia między pracownikami różnych branż, zwłaszcza jeśli np. osoby z wolnymi niedzielami nie doceniają faktu, że inni nadal muszą wtedy pracować.

Jakże egoistyczne są tego typu wypowiedzi, szczególnie, że jakby nie patrzeć dotyczą się one także handlu, żeby nie powiedzieć szczególnie handlu. Przecież nikt nie będzie utrzymywał sklepu jak nie będzie on przynosił zysków, to znaczy nie będzie miał klientów.

Służby mundurowe, nauczyciele, urzędnicy to tylko niektóre z grup zawodowych, dość mocno uprzywilejowanych względem pozostałej części osób zatrudnionych. Dlaczego ja, jako pracownik redakcji muszę wziąć wolne by załatwić jakąś sprawę np. w urzędzie, bo tam pracownicy pracują tylko w godzinach – nazwijmy to ładnie, „normatywnych” tj. 7:30- 15:30 i łaskawie jeden dzień w godzinach bardziej przystępnych. Dlaczego np. ta grupa nie może pracować na dwie zmiany, skoro i tak ma weekendy wolne? Takich niesprawiedliwości na rynku jest cała masa. Zakaz handlu w niedzielę jest książkowym wręcz przykładem wybiórczego traktowania grup zawodowych. Podczas gdy część pracowników zyskała wolne, inni nadal muszą pracować bez dodatkowych przywilejów. Problem nierówności między branżami powinien być przedmiotem szerszej debaty – nie tylko w kontekście wolnych niedziel, ale także wynagrodzeń, dodatków i warunków pracy.

Czy kiedyś tego doczekamy? Szczerze wątpię. ■

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.

„Pingwiny”, „potwory z kosmosu” i wygórowane oczekiwania

Serial „Matki pingwinów” stał się przedmiotem do dyskusji w środowisku opiekunów osób z niepełnosprawnościami wszelkiej maści. Ilość komentarzy, jaka pojawia się na forach i profilach jest promocją, o której skali i rozmachu marzy każda nowa produkcja. A może nawet nie śmie marzyć.

Serialu jeszcze nie oglądałam, ale im więcej czytam recenzji w środowisku, tym bardziej się zastanawiam, czy to czasami nie jest jakiś dokument... Bo opinie wybrzmiewają tak, jakby zdecydowanie nim był. Bo skąd wszystkie zarzuty o słodzenie, ugłaskanie i zakrzywianie nieco, przedstawianej codzienności. O łagodne rodzaje niepełnosprawności, za zdrowo i za inteligentnie pokazane dzieci...

Czy oglądając komedie romantyczne mamy pretensje do scenarzystów że nie wpadamy na przystojnego bogatego księcia na środku sklepu z ozdobami świątecznymi? Czy wysyłamy skargi do scenarzystów, że od lat wynajmujemy domek na wakacje i w żadnym w pakiecie nie było miłości naszego życia?! Czy po obejrzeniu musicalu dziwimy się, że chodząc ulicami nie widzimy dookoła tańczących i śpiewających ludzi?... W końcu, czy oglądając kryminały spodziewamy się seryjnego zabójcy za każdym razem, kiedy wychodzimy w pustą uliczkę? A powinniśmy, bo w kryminałach na bank z takiej uliczki nikt w całości nie wyjdzie. Ale nie grzmiemy w komentarzach, że przecież u mnie w mieście tak się nie zdarza i bez sensu straszą tylko ludzi w tym filmie...

Więc czytam kolejne opinie „Matek pingwinów” i zastanawiam się skąd tutaj akurat taka potrzeba, żeby serial, obyczajowy, był tak bardzo zgodny z rzeczywistością...

Rozumiem w ogóle potrzebę opowiedzenia o naszej codzienności, która oczywiście że nie jest łatwa i pewnie (z tego co czytam w komentarzach) o wiele trudniejsza niż ta bohaterów. Ale czy na pewno ten serial ma temu służyć?... Czy ma obowiązek pokazywać, jak wygląda codzienność z osobą niepełnosprawną? Chyba nie. Nie możemy przecież zakładać, że ktoś kto nie ma o tym pojęcia i nie jest związany ze środowiskiem, obejrzy i pomyśli, że oto zobaczył wszystko w temacie. Że nie skupi się zupełnie na wąt-

ku i historii (zapewne wartościowej i wciągającej) a jedyne co z tego wyniesie to to, że tak oto wygląda życie z dokładnie każdą osobą niepełnosprawną i w ogóle, to to są wszystkie niepełnosprawności, jakie na świecie występują.

Uważam że to na czym dobrze się skupić, to to, że wartością samą w sobie jest fakt, że do produkcji zostały na taką skalę zatrudnione osoby z niepełnosprawnościami. I to właśnie na tym (wspominanym często w komentarzach) wychodzeniu z wykluczenia społecznego skupiałabym się najbardziej. Bo co to znaczy, że pokazane są osoby które są „filmowe”. A jakie inne mają możliwość zapamiętania tekstu i gry aktorskiej. Chyba skoro tak dobrze wiemy na czym ta nasza codzienność polega, to wiemy, że tylko takie dzieci mają szansę w filmie zagrać.

Na tej autentyczności właśnie bym się skupiła, bo ona buduje serce i to bardzo. Bo można było zatrudnić aktorów grających te niepełnosprawności, a nie osoby faktycznie jej doświadczające. Dlatego gratuluję odwagi autorom i aktorom serialu. Że się tego podjęli. I z tego właśnie (nawet nie widząc jeszcze serialu) ja najbardziej się cieszę i mam nadzieję, że to pokaże innym producentom, że jest to wykonalne i sami zaczną po osoby z niepełnosprawnościami sięgać częściej. Po te, które mają umiejętności aby wyzwaniu aktorskiemu sprostać. I nie tylko do filmów które mają opowiadać o ich życiu.

Julka bardzo lubi kanadyjski serial „Obrońcy”, o grupie nastolatków z rodziny zastępczej, którzy walczą ze złem, aby chronić mityczne i fantastyczne stwory. To jest film, nie animacja i gra tam chłopczyk z widoczną niepełnosprawnością, której niestety nie umiem zidentyfikować, ale nie ulega wątpliwości, że ją ma. I niewątpliwie jest aktorem. Serial jest z 2010 roku, więc już dużo wcześniej w Kanadzie ktoś go do tego serialu zatrudnił. I nikt nie spodziewa się po nimi raczej, że oto w każdej rodzinie zastępczej, w stodole obok domu, znajduje się tajemniczy statek kosmiczny, połączony mentalnie ze stworami różnego typu, które dzieci muszą chronić.

I takiego aktorstwa, osobom z niepełnosprawnościami właśnie życzę. Niekoniecznie, albo w ogóle nie tylko w obrazach, w których mowa jest o ich codziennym życiu. Niech sobie też czasem powalczą z magicznymi potworami, czemu nie! ■

Poznań: Cykl spotkań wytchnieniowych

Stowarzyszenie Mudita zaprasza na cykl wydarzeń wytchnieniowych dla mam dzieci z niepełnosprawnością w Poznaniu.

Celem spotkań jest chwila odpoczynku od codziennych obowiązków, a także wzajemne poznanie się, wymiana doświadczeń z osobami w podobnej sytuacji, a także tworzenie wspierających sieci.

Spotkanie odbędzie się w kawiarni „Zielona Weranda”, w sprzyjającej relaksowi atmosferze i otoczeniu roślin.

Spotkania trwać będą ok 1,5 godziny i wstęp jest wolny – obowiązują jednak zapisy.

W razie pytań, koordynatorki spotkań proszą o kontakt: emilia.jurczynska@stowarzyszeniemudita.pl lub wiktoria.wawrzyniak@stowarzyszeniemudita.pl ■ UM Poznań

Koło Brzeg: Nowe wózki inwalidzkie



Dzięki darczyńcom Miastu udało się pozyskać nowe wózki inwalidzkie.

Jeden z nich z pewnością bardzo się przyda w Hospicjum w Kołobrzegu. Natomiast dwa pozostałe przekazane zostały do Centrum Usług Społecznych w Kołobrzegu gdzie będą wykorzystywane dla mieszkańców, którzy potrzebują czasowej pomocy w przemieszczaniu się. ■

UM Kołobrzeg

Białystok: Bezpłatna rehabilitacja

Około 1250 osób skorzysta z bezpłatnej rehabilitacji leczniczej i fizjoterapii w 2025 roku. Program finansuje Miasto Białystok, które wyda na ten cel 452 tys. zł, a realizatorem jest Szpital Miejski im. PCK. Zapisy na zabiegi w pierwszym półroczu rozpoczęły się 8 stycznia.

Zabiegi rehabilitacyjne, tak jak w latach ubiegłych, będą wykonywane w Poradni Rehabilitacji Leczniczej przy ulicy gen. J. Bema 2 w Białymstoku. Będą one przeznaczone dla osób, które wymagają powrotu do zdrowia po przebytych chorobach, urazach, wypadkach. Skorzystają z nich także pacjenci ze zmianami zwyrodnieniowymi, niedowładem kończyn i schorzeniami reumatycznymi. Warunkiem będzie zameldowanie na pobyt stały lub czasowy na terenie miasta lub wskazanie Białegostoku jako miejsca płatności podatku dochodowego.

– Z poprzednich lat wynieśliśmy doświadczenia, które utwierdzają nas w przekonaniu o konieczności organi-

zowania mieszkańcom Białegostoku rehabilitacji finansowanej z innych źródeł niż NFZ. Dlatego w 2025 roku ponownie stworzymy potrzebującym białostoczanom odpowiednie warunki do leczenia i zapewnimy dostęp do fizjoterapii – podkreśliła zastępczyni prezydenta Białegostoku Eliza Agnieszka Cybulko. – Już od 2018 roku Miasto wspomaga białostoczian finansując zabiegi w Szpitalu Miejskim w Białymstoku.

W 2025 roku z bezpłatnych zabiegów będzie mogło skorzystać ok. 1250 osób. Zapisy na zabiegi w pierwszym półroczu rozpoczęły się 8 stycznia i będą realizowane wyłącznie telefonicznie, do wyczerpania limitu, pod następującymi numerami telefonów: 85 742 60 33, 791 448 519, 698 090 727. Decyduje kolejność zgłoszeń. Każdy chętny będzie mógł zapisać siebie oraz jedną dodatkową osobę. W 2024 roku w programie rehabilitacyjnym uczestniczyło ponad 1300 osób. Wykonano ponad 1200 pakietów zabiegowych na łączną kwotę 452 tys. zł. ■ UM Białystok

Mężczyźnie rozładował się wózek inwalidzki. Pomogli policjanci

Policjanci Oddziału Prewencji Policji w Warszawie, którzy pełnili służbę w Śródmieściu zostali poinformowani przez dyżurnego, że w okolicy ulicy Złotej znajduje się osoba niepełnosprawna, której rozładował się wózek inwalidzki.

Na miejsce niezwłocznie udali się policjanci z patrolu zmotoryzowanego sierż. szt. Przemysław Gajecki i sierż. Kamil Ruratowski oraz policjantki z patrolu pieszego post. Monika Twardowska i post. Anna Leśniak. W okolicy centrum handlowego zlokalizowali niepełnosprawnego, który miał problem z wózkiem inwalidzkim. Okazało się, że sprzęt się rozładował i uniemożliwił mężczyźnie powrót do domu.

Policjanci podjęli decyzję o przewiezieniu osoby niepełnosprawnej do domu



przy ul. Wilanowskiej i pomogli naładować wózek inwalidzki.

To kolejna z wielu akcji podejmowanych przez policjantów w myśl zasady „Pomagamy i chronimy”. ■

Edyta Adamus / KSP

Białystok: Dofinansowanie z PFRON dla białostockich szkół średnich

Fot. Tiger Lily / pexels.com



Miasto Białystok podpisało umowy dotyczące wsparcia placówek oświatowych z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Łączna kwota dofinansowania wynosi blisko 1 mln 180 tys. zł.

Miasto Białystok złożyło wnioski do Marszałka Województwa Podlaskiego o dofinansowanie na budowę windy przy VII Liceum Ogólnokształcącym (inwestycja na kwotę ponad 1 mln 338 tys. zł) oraz modernizację sanitariatów w Zasadniczej Szkole Elektrycznej w Białymstoku (inwestycja na kwotę prawie 1 mln 500 tys. zł). Inwestycje otrzymały dotacje ze środków PFRON.

W ramach złożonego przez Miasto Białystok wniosku VII Liceum Ogólnokształcące otrzyma 610 tys. zł. Inwestycja obejmuje: budowę windy dla osób niepełnosprawnych, przebudowę wejścia

głównego do szkoły, przebudowę niezbędnych instalacji sanitarnych i elektrycznych oraz inne roboty naprawcze z nich wynikające.

Zespół Szkół Elektrycznych w Białymstoku, dzięki złożonemu wnioskowi uzyska blisko 570 tys. zł. Inwestycja obejmuje: budowę windy dla osób niepełnosprawnych, modernizację sanitariatów, zagospodarowanie części terenu w strefie wejścia głównego do szkoły oraz wykonanie niezbędnych instalacji sanitarnych i elektrycznych.

Postępowania przetargowe już zostały rozstrzygnięte i wybrano wykonawców robót. W zakresie budowy wind oraz zagospodarowania terenu wybrano firmę Intero Serwis, natomiast w zakresie sanitariatów zadania będzie realizowała firma Solid Kamil Tryzma. ■

UM Białystok

Ponad 81 tys. zł dofinansowania dla łodzianina



Fot. UM Łódź

Dofinansowanie w wysokości ponad 81 tys. zł w ramach programu „Samodzielność-Aktywność-Mobilność” przekazał MOPS w Łodzi młodemu łodzianinowi z niepełnosprawnościami. Dzięki temu wsparciu mógł on zamieszkać w lokalu pozbawionym barier architektonicznych.

Pierwszą osobą w Łodzi, której udało się spełnić wszystkie warunki programu „Dostępne mieszkanie” jest młody mężczyzna z mózgowym porażeniem dziecięcym, mieszkający wspólnie ze swoim ojcem, który jest także jego jedynym opiekunem. Dzięki dofinansowaniu w wysokości ponad 81 tys. zł mogli razem wprowadzić się do mieszkania w budynku pozbawionym barier architektonicznych.

– Nieczęsto zdarza się nam przekazywać wsparcie w takiej wysokości, z tym większą satysfakcją złożyłem pod nim swój podpis. Mamy poczucie, że jest to realna pomoc dla rodziny, która nawet po usunięciu barier architektonicznych musi zmagać się na co dzień z wieloma trudnościami – mówi Piotr Kowalski, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łodzi. – Nadal zachęcamy do składania wniosków w obu programach. Można to zrobić do 31 grudnia 2024 roku. ■

UM Łódź

Ponad miliard więcej

Wyceny świadczeń chirurgicznych znacząco wzrosły. Na 83 grupy świadczeń, aż 77 jest wyżej niż dotychczas wycenionych.

Łączny wzrost wycen świadczeń z zakresu chorób układu pokarmowego, chorób wątroby, dróg żółciowych, trzustki i śledziony wynosi 20 proc.

Wycena tylko 5 świadczeń, które – zgodnie z danymi AOTMiT – były przeszacowane, została obniżona. ■

Red.

Fot. pixabay.com



Bezpłatna pomoc asystenta osobistego

Projekt skierowany jest do mieszkank i mieszkańców Lublina w wieku powyżej 65. roku życia, posiadających orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności.

Usługi realizowane będą od 1 października do 20 grudnia 2024 r. dla grupy 110 osób oraz od 2 stycznia do 24 marca 2025 roku dla kolejnych 110 osób.

Każda uczestniczka i uczestnik programu otrzyma 90 godzin wsparcia asystenckiego. Łącznie 220 potrzebujących mieszkańców skorzysta z 19,8 tys. godzin usług.

O pomoc asystenta osobistego w ramach Projektu „Polityka Senioralna EFS+” nie mogą jednak starać się osoby, które korzystały lub korzystać będą z innych form wsparcia w ramach tego samego Projektu, tj. z usług opiekuńczych czy wsparcia psychologicznego.

Osoby zainteresowane przystąpieniem do projektu powinny złożyć prawidłowo wypełnione i podpisane formularze zgłoszeniowe oraz kopię dokumentu potwierdzającego niepełnosprawność w Wydziale ds. Osób Niepełnosprawnych Urzędu Miasta Lublin przy ul. Zana 38 (niski parter).

Zgłoszenia przyjmowane są od poniedziałku do piątku, w godzinach 7.30-15.30.

Niezbędne dokumenty są dostępne w Wydziale ds. Osób Niepełnosprawnych Urzędu Miasta Lublin oraz na stronie internetowej Polityka Senioralna EFS+.

Pierwsza tura rekrutacji do Projektu trwa do 3 września br.

Zachęca się do osobistego składania wniosków w celu ich weryfikacji pod względem formalnym. Po zakończeniu rekrutacji, ocenie merytorycznej i sporządzeniu listy rankingowej, informacja o zakwalifikowaniu się do projektu zostanie przekazana uczestnikom telefonicznie. ■

UM Lublin

Małgorzata Lorek nowym prezesem zarządu PFRON



Fot. PFRON

Premier Donald Tusk, na wniosek minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszki Dziemianowicz-Bąk, powołał Małgorzatę Lorek na stanowisko prezesa zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Powołanie wręczył Łukasz Krasoń – pełnomocnik rządu do spraw osób niepełnosprawnych, sekretarz stanu w MRPiPS.

Małgorzata Lorek tytuł zawodowy magistra inżyniera uzyskała na Wydziale Zarządzania Uniwersytetu Zielonogórskiego, a stopień naukowy doktora na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

Jest wieloletnim praktykiem na stanowiskach kierowniczych w ochronie zdrowia. Była m.in. dyrektorem Narodowego Centrum Krwi – jednostki budżetowej podległej ministrowi właściwemu ds. zdrowia, pełniącej nadzór

nad jednostkami organizacyjnymi publicznej służby krwi w Polsce.

Pod jej kierownictwem następował rozwój publicznej służby krwi w Polsce, którego głównym celem było zabezpieczenie pacjentów w krew i jej składniki, zapewnienie odpowiednich warunków technicznych w jednostkach organizacyjnych publicznej służby krwi oraz wzmocnienie kompetencji i umiejętności kadry pracowniczej w centrach krwiodawstwa i krwiolecznictwa. Brała czynny udział w poprawie jakości życia chorych na hemofilię i pokrewne skazy krwotoczne.

Była realizatorką wielu programów polityki zdrowotnej z zakresu krwiodawstwa oraz hemofilii. Autorką i współautorką publikacji naukowych z zakresu zarządzania oraz zdrowia publicznego. ■

PFRON

Zespół ds. prostego języka

Opracowaniem prostojęzycznych standardów komunikacji akademickiej, organizacją szkoleń oraz popularyzacją wiedzy na temat prostego języka zajmie się Zespół ds. Prostego Języka, który powołano na Uniwersytecie Warszawskim – poinformowała uczelnia.

– Prosty język to sposób komunikacji między instytucją a odbiorcą niespecjalistycznym. Dzięki jego stosowaniu czytelnik

zrozumie komunikat po pierwszej lekturze, szybko znajdzie w tekście informację, której szuka, a także nie popełni błędów, gdy będzie wykonywać jakiejkolwiek czynności na podstawie tego komunikatu – mówi, cytowana w komunikacie UW, prof. Monika Kresa z Wydziału Polonistyki, która koordynuje prace Zespołu. ■

Źródło: Serwis Nauka w Polsce - naukawpolsce.pl

Oprac. Red.

Ciechanów: Nowe usługi wsparcia dla seniorów



Fot. Marcus Aurelius / pexels.com

Prawie 2 mln złotych pozyskało miasto z funduszy UE na realizację usług wspierających seniorów mieszkających w Ciechanowie. Środki unijne umożliwią wdrożenie programu obejmującego: opiekę nad osobami dojrzałymi w miejscu ich zamieszkania, tzw. usługi sąsiedzkie oraz teleopiekę. Wszystkie będą bezpłatne.

Na pakiet nowych usług dla ciechanowskich seniorów miasto pozyskało 1,9 mln zł z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus. Prezydent Krzysztof Kosiński podpisał umowę na dofinansowanie z Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej. Środki umożliwią wdrożenie usług, które wesprą starsze osoby zamieszkujące w Ciechanowie w codziennym funkcjonowaniu. Wszystkie będą świadczone w miejscu zamieszkania seniorów.

Nową formą pomocy dla seniorów będą tzw. usługi sąsiedzkie. To rodzaj wsparcia, które zakłada zaangażowanie w pomoc dla seniora wybranej przez niego osoby z najbliższego otoczenia. Może to być np. sąsiad. Wsparcie w tym zakresie obejmuje pomoc w wykonaniu prostych czynności. To np. zrobienie zakupów, sprzątnięcie mieszkania, za-

wiezenie starszej osoby do placówki medycznej. Osoby świadczące pomoc dla seniora w ramach programu będą wynagradzane na podstawie umowy zlecenia przez MOPS. Ich wynagrodzenie będzie pokryte ze środków pozyskanych z UE.

Dodatkowo seniorzy będą mogli liczyć na usługi opiekuńcze. Te z kolei obejmują np. wsparcie w codziennych czynnościach higienicznych, podawanie leków czy przygotowanie i podanie posiłku.

Każda z 70 osób objętych programem będzie też objęta tzw. teleopieką. To nowoczesna forma wsparcia dla seniorów przy zastosowaniu specjalnych opasek na nadgarstek. Dzięki nim senior może sprawnie i w łatwy sposób wezwać pomoc. Opaski będą wyposażone m.in. w przycisk bezpieczeństwa, detektor upadku, lokalizator GPS, funkcje monitorujące podstawowe czynności życiowe (puls i saturacja) oraz funkcje umożliwiające komunikowanie się z telecentrum i opiekunami.

Nabór do programu ruszy na przełomie sierpnia i września. Za jego realizację odpowiedzialny będzie Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ciechanowie ■

UM Ciechanów

Łódź: Dostępne przystanki kolejowe



Fot. mat. prasowe

Łódź Zarzew i Główno Północne, bo o nich mowa, zostały otwarte 1 września. Obie inwestycje zrealizował zarządca infrastruktury, czyli PKP Polskie Linie Kolejowe S.A.

Przystanek Łódź Zarzew zlokalizowany jest przy wiaduktach drogowych na ulicy Przybyszewskiego, na linii kolejowej łączącej stacje Łódź Widzew i Łódź Chojny.

Oba perony zostały wyposażone zgodnie z najnowszymi standardami. Do dyspozycji pasażerów są już ławki, wiaty oraz gabloty informacyjne. Przystanek jest przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i ograniczeniami w poruszaniu się. Będzie zintegrowany z miejskim transportem zbiorowym, a tym samym przy Przybyszewskiego powstanie wygodny węzeł przesiadkowy. Wartość prac to niemal 4,1 mln zł.

Przystanek Główno Północne

Mieszkańcy regionu mogą też korzystać z przystanku Główno Północne na trasie łączącej Łódź z Łowiczem. Powstał przy przejeździe kolejowym w ciągu ulicy Wiejskiej. Podobnie jak Łódź Zarzew, głowieński przystanek został wyposażony we wszelkie udogodnienia dla pasażerów i osób z niepełnosprawnościami. Budowa Główna Północnego kosztowała 1,6 mln zł. ■

UM Łódź

Biało-czerwona walka o paralimpijskie medale. Relacja z Paryża

83 zawodników i zawodniczek reprezentowało Polskę podczas XVII Letnich Igrzysk Paralimpijskich. Ośmioro z nich wystartowało ze wsparciem asystenta, pilota lub przewodnika. Niestety, problemy zdrowotne zatrzymały w kraju Piotra Kosewicza, mistrza rzutu dyskiem z Tokio.

Tegoroczne igrzyska rozpoczęły się 28 sierpnia i trwały 11 dni. Wzięło w nich udział ponad 4000 sportowców z całego świata, którzy rywalizowali o 549 kompletów medali.

Organizatorzy igrzysk paralimpijskich, podobnie jak organizatorzy niedawnych igrzysk olimpijskich, postanowili wyprowadzić ceremonię otwarcia z tradycyjnego stadionu i przenieść do centrum Paryża. 4400 paralimpijczyków ze 168 krajów nie popłynęło jednak barkami Sekwaną, ale przemaszerowali od Łuku Triumfalnego przez Pola Elizejskie na plac Zgody ze słynnym obeliskiem, przywiezionym przez Napoleona z Luksoru.

Jednakże ze względu na harmonogram paraigrzysk, część zawodników z wielkim bólem serca musiało odpuścić sobie udział w otwarciu i przygotowywać się do jak najlepszego startu.

– U nas zawody ruszają o 8:30, a ja gram o 9:30. I to od razu z mistrzem paralimpijskim z Tokio, Liek Hou Cheahem z Malezji. Liczyłem, że może ten mecz będzie o 13, wtedy dałbym radę się wyspać. Bardzo chciałbym uczestniczyć w ceremonii, bo to coś wyjątkowego. Z drugiej strony to jednak zbyt duże ryzyko niewyspania i przemęczenia. W końcu przyjechałem tu w innym celu, nie na ceremonię. Więc zostanę w wiosce. Ale mam nadzieję, że to nie moje ostatnie igrzyska – mówi ze śmiechem parabadmintonista Bartłomiej Mróz.

Podobnie uważali zawodnicy boci, którzy także rozpoczynali starty następnego dnia rano.

– To zbyt forsujące. Nie zdążymy wypocząć, a następnego dnia trzeba być w formie. Obejrzymy ceremonię na telebimach w wiosce. Trudno, może



Fot. Tomasz Markowski / Polski Komitet Paralimpijski

za cztery lata w Los Angeles układ startów będzie dla nas bardziej łaskawy – mówi Damian Iskrzycki.

– Nikt, kto startuje następnego dnia po ceremonii, nie powinien w niej iść. Ale w przypadku zawodników boci dochodzi do tego jeszcze fakt, że oni potrzebują dużo więcej czasu na wykonanie zwykłych życiowych czynności. Zanim zawodnik będzie gotowy do wyjścia na śniadanie, potrafią minąć dwie godziny. Więc jak wrócą z ceremonii otwarcia o 2:00 w nocy, to zostaną im ze trzy godziny na sen, co jest nie do zaakceptowania – wyjaśnia szef misji

paralimpijskiej, Romuald Schmidt.

Podobną decyzję podjęła Róża Kozakowska, złota medalistka z Tokio w rzucie maczugą.

– Początkowo chcieliśmy pójść, bo to unikatowe widowisko. Ale uznaliśmy, że ceremonia będzie zbyt długa i zbyt męcząca. Róża musi się oszczędzać – mówi trener Piotr Kuczek.

Chorąży przodem

Biało-czerwoni podczas tegorocznych igrzysk wystąpili w aż 15 spośród 22 dyscyplin zdobywając 23 medale. Na poprzednich letnich igrzyskach

Pierwsze zawody dla osób z niepełnosprawnościami zorganizowane zostały w 1948 r. w Stoke Mandeville przez dra Ludwiga Guttmanna, a pierwsze igrzyska paralimpijskie odbyły się w 1960 r. w Rzymie. Od pierwszego występu w 1972 r. nasi reprezentanci zdobyli łącznie 798 medali. Na ostatnich igrzyskach w Tokio w 2021 r. polska kadra wywalczyła łącznie 24 medale – 7 złotych, 6 srebrnych i 11 brązowych.

polka kadra wywalczyła łącznie 24 krążki – 7 złotych, 6 srebrnych i 11 brązowych, zajmując 17. miejsce w klasyfikacji medalowej.

– Na igrzyska jedzie osiemdziesięciu paru sportowców, a tylko dwoje zostaje chorążymi, więc to jest ogromne wyróżnienie – nie ukrywa Lucyna Kornobys, dwukrotna wicemistrzyni paralimpijska w pchnięciu kulą (klasa F34), z Rio de Janeiro i Tokio, która wraz z Maćkiem Lepiato zostali chorążymi naszej reprezentacji. – Myślę, że zostałam doceniona nie tylko za swoje osiągnięcia sportowe, ale i działania na rzecz sportu paralimpijskiego. Ogromnie dumna jestem z tego, że zostałam wybrana,

dodatkowo jeszcze z Maćkiem Lepiato, wielokrotnym złotym medalistą igrzysk, mistrzostw świata, więc tym bardziej jest mi miło.

Maciej Lepiato, to dwukrotny złoty (Londyn, Rio) oraz brązowy (Tokio) medalista igrzysk paralimpijskich. Do tego pięciokrotny mistrz świata i rekordzista w klasie T44 (2,19 m). Ten utytułowany paralekkoatleta w Paryżu drugi raz z rzędu dostąpi zaszczytu niesienia polskiej flagi. Na poprzednich igrzyskach, w Tokio, towarzyszyła mu parapływaczka Joanna Mendak. Mimo powrotu po ciężkiej kontuzji, z igrzysk przywiózł brązowy medal.

„Paradox” na inaugurację

Spektakl, zaprezentowany podczas inauguracji pn. „Paradox”, proponował refleksję nad miejscem i sytuacją osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie. Czy nie jest właśnie paradoksem, że społeczeństwo uważa się za inkluzywne, podczas gdy pozostaje często pełne uprzedzeń? Przy pomocy 140 wykonawców, w tym 16 artystów z niepełnosprawnościami (w tym polskiego tancerza, Piotra Iwanickiego), Ekman skutecznie przekonywał do budowania bardziej inkluzywnego społeczeństwa. Bo tylko razem możemy wszystko.

Słońce jeszcze nie zaszło, kiedy jedna z najbardziej znanych w świecie formacja akrobatyczna francuskich sił lotniczych rozpyliła nad Polami Elizejskimi kolory, składające się na francuską fla-

Ten plac, utworzony w latach 1755-1775, to wielka miejska przestrzeń, ma blisko dziewięć hektarów. Najpierw nazywał się placem Ludwika XV, potem – podczas rewolucji – przemianowano go właśnie na plac Rewolucji. To tu, przy wejściu do ogrodu Tuileries, stała gilotyna, na której głowę stracili między innymi Ludwik XVI czy Maria Antonina.

gę, i rozpoczęła się parada sportowców. Kilka tysięcy zawodników, trenerów i działaczy maszerowało lub poruszało się na wózku, na trasie od Łuku Triumfalnego do placu Zgody. W mieście, w którym historia przemawia z każdego kamienia, organizatorzy zgrabnie wymyślili, że parada sportowców kończyła się właśnie na placu ze zgodą w nazwie.

Paryski znicz znów zapłonął

Tony Estanguet, szef komitetu organizacyjnego igrzysk w Paryżu, w swoim przemówieniu podczas inauguracji podkreślał, że nad Sekwaną są najlepsze okoliczności do uprawiania sportu, najlepsi wolontariusze i najlepsza pogoda, bo ta była podczas inauguracji znakomita (w odróżnieniu od towarzyszącej otwarciu igrzysk olimpijskich). Szef Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego, Andrew Parsons, podkreślał symbolikę miejsca, w którym trwała ceremonia i w którym rewolucja silnie odcisnęła swoje piętno. Igrzyska paralimpiskie oficjalnie otworzył prezydent Francji, Emmanuel Macron.

Zapłonął znicz, ten sam, który palił się w czasie igrzysk olimpijskich. Zaszczytu jego zapalenia dostąpiła piątka sportowców: Charles-Antoine Kouakou (paralekkoatleta, mistrz paralimpijski z Tokio w biegu na 400 metrów w klasie T20), Nantenin Keita (paralekko-



Fot. Tomasz Markowski / Polski Komitet Paralimpijski

atletka, czterokrotna medalistka igrzysk paralimpijskich w biegach na 100, 200 i 400 metrów; T13), Fabien Lamirault (paratenista stołowy, czterokrotny medalista paralimpijski w singlu kl. 2 i deblu kl. 1-2), Alexis Hanquingant (paratriathlonista w klasie PTS4, złoty medalista igrzysk paralimpijskich z Tokio) oraz Elodie Lorandi (parapływaczka w klasie S10, czterokrotna medalistka igrzysk paralimpijskich).

Otowski czy ZŁOTOWSKI?

Pierwszego dnia igrzysk Kamil Otowski zdobył pierwszy medal dla reprezentacji Polski. I to od razu złoty. Dwukrotny mistrz świata z ubiegłego roku z Manchesteru nie miał sobie równych w wyścigu na 100 m stylem grzbietowym w klasie S1.

– Chciałem potwierdzić swoją dominację na tym dystansie, ale wcale nie miałem pewności, że się uda. Igrzyska rządzą się swoimi prawami, wielokrotnie zdarzało się, że wielcy mistrzowie świata czy Europy nie wytrzymywali presji igrzysk. „Ścinało” ich po prostu i nie byli w stanie zdobyć tego upragnionego krążka. Niejeden się spalił, zachłysnął, zrobił falstart – mówił.

Z kolei dwa dni później po raz drugi został mistrzem paralimpijskim w pływaniu. Tym razem na 50 m stylem grzbietowym w klasie S1.

– Moja trenerka z fizjoterapeutą suge-

rują mi, żebym zmienił nazwisko z Otowski na Złotowski. Muszę to rozważyć! – śmiał się po wyjściu z basenu Kamil.

Opowiedział również, dlaczego rugby na wózkach jest dla niego takie ważne. Jest zawodnikiem reprezentacji Polski w tej dyscyplinie sportu.

– Podobno ciężiej się przetrzeć ze sportu indywidualnego na drużynowy niż odwrotnie. Ja potrzebowałem rugby, żeby mój umysł mógł odpocząć od pływania. Bo to bardzo trudny, żmudny sport. Pod wodą jesteś cały czas sam ze sobą i swoimi myślami. Pływasz od ściany do ściany i nie masz do kogo otworzyć buzi, z kim zażartować. Nie masz jak się wyżyć – mówił.

Jacek Czech: niespełniony wojownik

– Znowu czwarte miejsce. Najgorsze dla sportowca, bo znów byłem tak blisko podium i spełnienia – żałował Jacek Czech, który na 50 m stylem grzbietowym (klasa S2), podobnie jak dwa dni wcześniej na 100 m w tym samym stylu, zajął miejsce tuż za podium.

– Czuję wielką gorycz, bo ostatnie siedem lat tak naprawdę w całości poświęciłem sportowi wyczynowemu i przygotowaniom do igrzysk – dieta, dyscyplina, poświęcenie, systematyczność, katorżnicza harówka w basenie. Muszę w sobie przetrwać te czwarte miejsca, na razie ciężko mi się z tym

oswoić – stwierdził.

W sierpniu minęło właśnie 30 lat od feralnego skoku do wody na główkę, po którym uszkodził rdzeń kręgowy, co oznaczało wózek. Jacek miał wtedy 18 lat i przygotowywał się do klasy maturnej. Jak opowiada, przetrwał dzięki rodzinie i wierze w Boga. Miał niesamowitą chęć zmiany swojej sytuacji.

– To było 30 lat determinacji, uporu, niezgody na stan, w jakim się znalazłem. Ale też rywalizacji, wyzwań i tak naprawdę fantastycznej przygody, bo sport to przygoda życia. Bardzo ciężko przez te 30 lat nad sobą pracowałem, bardzo dużo trenowałem, poznałem siebie, poznałem wielu fantastycznych ludzi, ustanowiłem trzy rekordy świata na krótkim basenie i rekordy Polski na długim basenie. Za mną fantastyczna historia, ale to jeszcze nie koniec – stwierdził Czech.

Jacek Czech ma 48 lat. Mnóstwo medali mistrzostw Europy (12) i świata (11), ale ani jednego igrzysk paralimpijskich. Czy będzie chciał powalczyć za cztery lata w Los Angeles?

– Na pewno będę potrzebował troszeczkę odpoczynku, bo mam bardzo mocno wyeksploatowany organizm. Jeśli będę miał pewność, że będę miał możliwość przygotowań na najwyższym poziomie – odnowę biologiczną, zgrupowania, fizjoterapię – to być może tak. Czuję się wojownikiem, ale chcę mieć świadomość, że będę mógł wygrywać – mówił. – Kolejne igrzyska? Chciałbym, nie ukrywam. Jestem sportowcem, a sport jest moją pasją i moim życiem. Ale nie chciałbym, żeby to było jak walenie łopatą o kamień. Nie chcę marnować życia chodząc na basen i udając, że trenuję. Chcę trenować, żeby coś osiągnąć – podkreślił.

Rekord świata a później dyskwalifikacja

Róża Kozakowska już w pierwszej próbie rzuciła maczugą na odległość 31,30 metrów, o ponad 2,5 m bijąc własny rekord świata w klasie F32. Rywalki nie znalazły na to odpowiedzi i w ten sposób nasza reprezentantka obroniła wywalczony w Tokio tytuł mistrzyni paralimpijskiej.



Fot. Tomasz Markowski / Polski Komitet Paralimpijski

– To zwycięstwo to dla mnie radość nie do opisania. To dla mnie źródło życia! Cieszę się, że będę znów mogła usłyszeć Mazurka Dąbrowskiego. Nie tylko ja, bo on jest dla wszystkich, którzy nie mają siły o siebie zawalczyć. Im wszystkim pokazuję, że pomimo bólu, cierpienia i wszelkich przeciwności losu można wejść na szczyt – mówiła Róża w ambulatorium Stade de France.

Trafiła tam, ponieważ po drugim rzucie wypadł jej bark ze stawu i w potwornym bólu i we łzach musiała zakończyć start.

Nie był to jednak koniec dramatu róży. Kilka godzin później okazało się, że chociaż polska paralimpijka pobiła rekord świata w rzucie maczugą i zasłużyła na złoty medal igrzysk, nie dostanie go. Wszystko przez protest, który wniosła załoga Brazylii. Reklamowali niestandardowy wymiar poduszki na wózku Kozakowskiej. Brazylijczycy złożyli protest, bo dzięki dyskwalifikacji Kozakowskiej ich reprezentantka awansowałaby na trzecie miejsce. Przyznano im rację, ale polska ekipa złożyła odwołanie. Nie zmieniło ono jednak decyzji komisji i Róża została zdyskwalifikowana a jej wyniki nieuznane.

– Najbardziej bolało mnie to, że ktoś z kibiców w Polsce mógł pomyśleć, że zdyskwalifikowano mnie, bo chciałam oszukać. Zagrać nie fair, nielegalnie pomóc sobie w zwycięstwie. A ja bym w życiu tak nie postąpiła. Nigdy bym tak zdobytego medalu nie chciała! Chcę wygrywać czystą walką. Im cięższą i okupioną większym wysiłkiem, tym lepiej. Chcę być prawdziwym zwycięzcą, w sprawiedliwej walce. I znów będę wygrywać! Nic się nie kończy. Muszę tylko wyzdrowieć – mówiła Róża w rozmowie z dziennikarzami.

Zabrakło mi 13 cm do podium

Faustyna Kotłowska zajęła czwarte miejsce w konkursie rzutu dyskiem (F64) podczas igrzysk paralimpijskich w Paryżu. W najlepszej próbie Polka uzyskała 39,89 m i do medalu zabrakło jej 13 cm.

– Co za pech! Tak niewiele zabrakło do podium. Strasznie mnie boli, że tyle pracy, tyle wysiłku włożyłam w przygo-



Fot. Bartłomiej Zborowski / Polski Komitet Paralimpijski

towania do tego najważniejszego startu i zabrakło 13 centymetrów do pełnej radości – mówiła na Stade de France, gdzie odbywały się zawody lekkoatletyczne.

Porównując swój występ do tego na igrzyskach w Tokio przed trzema laty, gdzie wynikiem 33,40 m zajęła siódme miejsce, Faustyna przyznała, że miała w Paryżu o wiele silniejszy tzw. mental.

Historyczne czwarte miejsce

Tuż za podium w turnieju bocci uplasował się debiutujący na igrzyskach paralimpijskich Damian Iskrzycki. W meczu o brązowy medal Polak dopiero po dogrywce przegrał z sześciokrotnym medalistą paralimpijskim i byłym mistrzem świata, Grekiem Grigoriosem Polychronidisem.

Iskrzycki startuje w kategorii BC3 dla osób z najpoważniejszą niepełnosprawnością ruchową – czterokończynową, będącą wynikiem porażenia mózgowego, zaniku mięśni lub efektem wypadku. Niektórzy zawodnicy poruszają jedynie oczami i oddychają za pomocą przenośnego respiratora. Umieszczoną przez asystenta (zwanego operatorem rampy) na specjalnej rampie bilę puszczają w ruch pointerem (jak Iskrzycki), przy mocowanym do głowy, lub długopisem w ustach.

Damian Iskrzycki choruje od urodzenia na rdzeniowy zanik mięśni. Chodził do ósmego roku życia, później musiał przesiąść się na wózek. Ale nigdy nie dał się zamknąć w czterech ścianach. Skończył studia na dwóch kierunkach: politologii i informatyce. Założył własną firmę reklamową. Ma żonę, córkę i syna.

– W pełni akceptuję swoją niepełnosprawność. Po prostu z nią żyję. A sport pozwala mi się dodatkowo spełniać – mówi.

Od dziecka ciągnęło go też do sportu. Próbował ścigać się na wózku w Starcie Bielsko-Biała, ale postęp choroby mu to uniemożliwił. Myślał, że sport nie jest już dla niego, aż przypadkowo obejrzał w telewizji reportaż o bocci. Pojechał na pierwsze zawody i zakochał się od pierwszego wejrzenia.

Bile na rampie umieszcza operator, czyli asystent zawodnika, wykonujący jego polecenia tyłem do boiska (jeśli się odwróci i spojrzy na plac gry, zawodnik zostanie ukarany rzutem karnym). Niezwykle ważna jest relacja między zawodnikiem a asystentem.

Operatorem rampy Damiana jest Dariusz Borowski, na co dzień – grabarz, który ma własną firmę, działa też w OSP. Poznali się lepiej na meczu Polski podczas Euro 2012 i od tego czasu współpracują.

– On jest moimi rękoma, wykonuje wszystkie moje polecenia, czynności, których ja nie mogę. Jeśli się dobrze rozumiemy, gra jest płynna i nie nerwowa. Nie chodzi tylko o mecz, ale i przygotowanie sprzętu. To ciężka harówka, do której potrzeba olbrzymiej determinacji, poświęcenia i anielskiej cierpliwości – mówi Damian.

Od kilku lat operator rampy ma status zawodnika i w razie sukcesu też dostaje medal. Stało się tak za sprawą inicjatywy Polski. Wcześniej operatorzy pozostawali bezimienni, ich nazwisko nie widniało przy wynikach.

Bardzo często zdarza się, że w rolę asystenta zawodnika wcielają się rodzice. Tak jest w przypadku czołowej polskiej zawodniczki, Edyty Owczarz, o którą już od lat dba mama, Krystyna.

– Nie mam słów wdzięczności dla mamy, że pozwala mi się realizować w boccie. Codzienne treningi, wyjazdy na zawody to dla mnie ogromny dar i sens życia. Nie mogłabym uprawiać żadnej innej dyscypliny sportu, a smak rywalizacji dla kogoś w moim stanie to coś wspaniałego. Kocham ten świat – mówi Edyta, która podobnie jak Damian choruje na rdzeniowy zanik mięśni, a do tego ma jeszcze zaburzenia układu krążenia i oddechowego oraz duże przykurcze ścięgien.

– Dzięki boccie zaakceptowałam swoją niepełnosprawność. Nie mam poczucia niesprawiedliwego losu czy że spotkała mnie jakaś kara boża. To dla mnie normalność. Trudno, ale nawet taka jestem nadal częścią społeczeństwa i mam prawo w nim żyć. Nie mam żadnych zahamowań, żeby wychodzić z domu i integrować się z ludźmi. Chciałabym być przykładem dla tych wszystkich, którzy wycofują się z powodu niepełnosprawności i uzależnienia od innych – dodaje Edyta.

Urabianie bili

Zawodnicy posyłają bile z tak wielką precyzją, że sędziowie w hali South Paris Arena co rusz padają na kolana – nie z wrażenia, ale by szczelinomierzem, cyrklem, miarką i latarką ustalić, gdzie jest większy prześwit. Rozstrzygają dziesiąte milimetra. Czyja bila dalej od tzw. Jacka (czyli jakby bili-celu), ten rzuca.

– Boccia to nie jest jakaś tam gra w kulki. To wspaniała gra taktyczna. Wymaga umiejętnego przewidywania, planowania na dwa, trzy ruchy do przodu, zwodzenia rywala i mocnej koncentracji. A także perfekcyjnego doboru bili. Najlepsi zawodnicy potrafią posłać bilę co do milimetra dokładnie w to miejsce, w które chcą – mówi Beata Dobak-Urbańska, członkini misji paralimpijskiej rozwijającej tę dyscyplinę w Polsce od ponad 30 lat.

Wybór bili to prawdziwa wiedza tajemna. Mają określone parametry dotyczące wagi i średnicy, ale już każda z nich

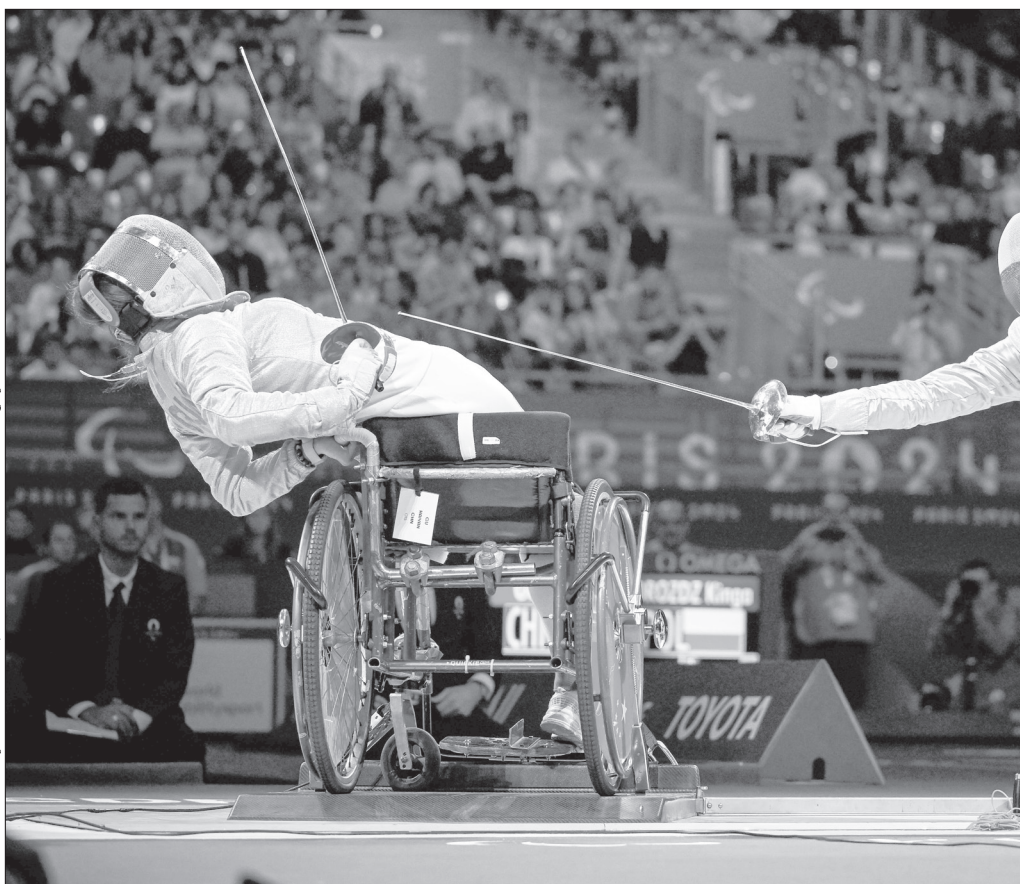
może mieć dowolną twardość, w zależności o ilości i rodzaju wypełniającego je granulatu. W zależności od twardości staje się bilą atakująca lub broniącą.

Bardzo twarda może odepchnąć daleko bilę rywala, zwłaszcza jak spuścić ją z dużej wysokości. Ale trzeba uwa-

Czy dzięki występowi Iskrzyckiego, Owczarz oraz trzeciej naszej zawodniczki, Kingi Kozy w Paryżu polskie sekcje bocci odnotują zwiększone zainteresowanie?

– Słyszałem, że nasz mecz o brąz był pokazywany w Polsce. Liczę, że to będzie choć drobny impuls dla osób z po-

Fot. Bartłomiej Zborowski / Polski Komitet Paralimpijski



żyć, bo źle wymierzona zrujnuje własny układ. Miękka z kolei potrafi skutecznie zablokować dostęp do „Jacka” albo przykleić się do niego.

– Zanim zawodnik zacznie grać daną bilą, urabia ją przez długie miesiące. Oswaja sobie. Użyje jej dopiero wówczas, gdy będzie pewien na sto procent, że leci tam, gdzie on chce. Zawodnicy szanują swoje bile, traktują je niemal jak jajko. Przewożą w specjalnych kufrach. Nie pozwalają innym grać swoimi bilami ani bawić się nimi dzieciom. Zawsze upominamy naszych wolontariuszy na zawodach, żeby traktowali je delikatnie, nie rzucali z dużej wysokości, nie mówiąc o kopaniu – mówi Romuald Schmidt, szef polskiej misji paralimpijskiej w Paryżu, który w 1992 roku tworzył w Poznaniu pierwszą sekcję bocci dla osób z niepełnosprawnościami.

dobną niepełnosprawnością do mojej, żeby wyjść z czterech ścian i znaleźć sobie dyscyplinę sportu. Nasza jest idealna dla osób z chorobami układu nerwowego i zanikiem mięśni. Zawsze każdemu polecam, kogo spotkam, żeby spróbował swoich sił – podkreśla Iskrzycki, czwarty zawodnik igrzysk w Paryżu.

Triumf nad depresją

Joanna Mazur wraz z przewodnikiem Michałem Stawickim zajęła szóste miejsce w finale biegu na 1500 m kat. T11 (osób niewidomych). – Miało nas tu nie być. Ostatni rok to moja walka z depresją. Więc choć pod względem wyniku to szóste miejsce nie jest sukcesem sportowym, to fakt, że przetrwaliśmy wspólnie tak trudny okres, to wielki sukces naszego zespołu – podkreślała na mecie zawodniczka ze łzami w oczach.

Joanna Mazur opowiadała, że w ich dyscyplinie, jeśli chodzi o szybkość i wytrzymałość w czasie biegu, wszystko zależy od niej.

– Michał jest moimi oczami, pomaga mi w biegu, a także jest moim trenerem. Ale jeśli ja nie dam rady na bieżni,



to on nie sprawi, że szybciej pobiegnę. Nie pociągnie mnie za sobą, nie popchnie do przodu – tego mu zrobić nie wolno. Tylko towarzyszy. To i tak bardzo dużo, bo przewodnik musi być lekkoatletą. Profesjonalistą, a do tego wrażliwym człowiekiem. Profesjonalistą, jeśli chodzi o podejście do sportu, zaangażowanie, przygotowanie, pełne dopasowanie do treningów i startów w całym roku – mówiła.

Mazur i Stawicki to mistrzowie świata na 1500 m z 2017 roku.

Joanna Mazur – Najlepszy Sportowiec Niepełnosprawny w Polsce w Plebiscycie „Przeglądu Sportowego” w 2017 roku i zwyciężczyni 9. edycji programu rozrywkowego Polsatu „Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami” dwa lata później – wyznała na koniec, że rok przygotowań do igrzysk paralimpijskich był

dla obojga bardzo trudny, bo u Joanny zdiagnozowano depresję. Pomogła terapia z psychologiem. Ale przede wszystkim wzajemne, wieloletnie zaufanie Joanny i Michała.

Debiut w paratriathlonie

Szóste miejsce Łukasza Wieteckiego, startującego z przewodnikiem Jackiem Krawczykiem, siódme Marty Dzieciatkowskiej i dziewiąte Moniki Belczewskiej – to efekty debiutu polskich paratriathlonistów na igrzyskach paralimpijskich w Paryżu

– Czuję się wspaniale, mimo bardzo trudnej trasy rowerowej i silnych prądów w Sekwanie. Jednak na pewno jest to najpiękniejsze miejsce do zorganizowania takiej imprezy na świecie. Do triathlonu namówił mnie tata jeszcze przed moim wypadkiem samochodowym w 2016 roku, który znacznie zmniejszył moją sprawność. Na szczęście sport pozwolił mi odbudować się zarówno fizycznie, jak i psychicznie – podsumowała Marta Dzieciatkowska.

Trzecie srebro dla Lucyny

Lucyna Kornobys została wicemistrzynią paralimpijską w pchnięciu kulą w klasie F34. Polka uzyskała swój najlepszy wynik w tym sezonie – 8,33 m! To jej trzeci srebrny medal na trzech kolejnych igrzyskach – po Rio i Tokio.

Lucyna Kornobys już zapowiedziała walkę o złoty medal na igrzyskach za cztery lata w Los Angeles. Czy jest w stanie dogonić Chinkę i przełamać barierę dziewięciu metrów?

– Jeżeli tylko zdrowie jej na to pozwoli, to jak najbardziej! Wszystko już mamy dopięte na najbliższe dwa lata startów i treningów. A później zobaczymy. Opracowujemy założenia, które jeśli okażą się trafione w punkt, to Lucyna będzie mogła odzyskać rekord świata, który zabrała jej Chinka. Już przed igrzyskami z pozycji bez „zabrania”, czyli bez wychylenia się, bez niczego pchała osiem metrów. Ale nie chcę niczego przesądzać, bo przecież przez cztery lata mogą się pojawić nowe zawodniczki. Wiem tylko, że Lucy walki nie odpuści – podsumował trener Michał Mossoń.

Michał Mossoń przyznał również skromnie, że jak trener pracuje z takim zawodnikiem, jak Lucyna, który wie, czego chce i oddaje serce na każdym treningu, to sama przyjemność wspólnej pracy i efekty muszą przyjść.

Srebro Dróżdź i Dąbrowskiego. „Heroiczny wyczyn Michała”

Kinga Dróżdź i Michał Dąbrowski zdobyli po srebrnym medalu w szabli w turnieju szermierczym na igrzyskach paralimpijskich w Paryżu. Wcześniej Michał w półfinale pokonał swego przyjaciela, Adriana Castro, który ostatecznie zajął czwarte miejsce.

– Ten srebrny medal to absolutnie olbrzymie osiągnięcie Michała. Heroiczny sukces, biorąc pod uwagę sytuację, jaką go spotkała w ostatnich miesiącach. Przecież toczy walkę z nowotworem, bierze chemioterapię. Tym występem zasługuje na absolutny szacunek – mówi Michał Morys, trener główny kadry szermierki na wózkach.

Złamany kręgosłup, który posadził Michała Dąbrowskiego na wózek, to nie jest jedyny cios od losu. W listopadzie ubiegłego roku zdiagnozowano u niego nowotwór. Natychmiast poddał się chemioterapii. By mieć szansę na wyleczenie, potrzebuje jednak leku, który nie jest refundowany. Koszt jednorazowego wlewu wynosi 20 250 zł. Wlew musi być robiony co dwa tygodnie. Całkowity koszt leczenia wyniesie więc 850 000 zł.

Tak też Michał prawdziwą walkę toczy jednak poza szermierczą planszą. Walkę o życie. O możliwość patrzenia, jak dorastają jego dzieci. O towarzyszenie ukochanej żonie...

Z kolei w półfinale szabli doszło do bratobójczej walki między Dąbrowskim i Adrianem Castro. Stoczyli niezwykle zacięty pojedynek, który ostatecznie wygrał ten pierwszy 15:13. Mimo że w ich dotychczasowych starciach częściej górował Adrian. Adrianowi na drodze do medalu igrzysk paralimpijskich znów stanął ktoś bliski. W Rio w 2016 roku stoczył walkę o brąz z przyszłym teściem, Grzegorzem Plutą. O brąz i o to, kto zapłaci za rychłe wesele.

Jako ostatnia walkę wieczoru, grubo po godz. 23, stoczyła Kinga Drózdź. Nie dała rady Chince Gu Haiyan, przegrywając 10:15 i ostatecznie plasując się na drugim miejscu na podium. Wcześniej w półfinale stoczyła jednak świetny, dramatyczny pojedynek z Węgierką Evą Hajmasi.

– Chinki to są najtrudniejsze rywalki. Miałam szczęście, że drabinka tak się ułożyła, że tę najsilniejszą dostałam dopiero w finale – mówiła Kinga.

Organizm powiedział: „spadaj, człowieku!”

Michał Kotkowski zajął piąte miejsce w finałowym biegu na 400 m (T37), czasem 51,83 osiągając najlepszy wynik w sezonie. Złoty medal zdobył Rosjanin Andriej Wdowin (50,27), startujący w barwach neutralnych paralimpijczyków.

Startował z niezbyt wygodnego, drugiego toru. Plus taki, że wszystkich miał przed sobą. Polak dotrzymywał kroku najlepszym i na prostą wyszedł w okolicach czwartego miejsca. Niestety, w końcówce nie był w stanie dogonić rywali.

– Mocno zacząłem bieg, niestety na ostatnich 100 metrach zabrakło odrobiny mocy, żeby wbić się na podium. Chciałem, ale organizm powiedział mi: „spadaj, człowieku” – opowiadał.

Dodał, że rywale byli do pokonania. Być może innego dnia udałooby się ich wyprzedzić.

Spełnienie marzeń i uzupełnienie kolekcji

Bucław mówiła po półfinale singla, że jej radość jest tym większa, że gdy jechała do Paryża, w ogóle nie nastawiała się na medal. W łączonej klasie WS1-2 startują tetraplegicy, czyli osoby o najwyższym stopniu niepełnosprawności, z porażeniem czterokończynowym. Dorota gra w tej najniższej (WS1), większość jej sprawniejszych rywelek startuje w WS2.

– Moim celem było wejście do ósemki. Więc ten nieoczekiwany sukces to jeszcze większe spełnienie – mówiła nasza medalistka.

Medal igrzysk w Paryżu znaczy dla Doroty Bucław o wiele więcej, niż można



Fot. Tomasz Markowski / Polski Komitet Paralimpijski

sobie wyobrazić.

– Medal Doroty cieszy mnie najbardziej ze wszystkich – nie kryła Natalia Partyka, 12-krotna medalistka paralimpijska w tenisie stołowym. – Jest „jedyneką” i wiecznie odbijała się od podium na igrzyskach przez to, że jej kategoria jest łączona z silniejszą. Poza tym znamy się i lubimy już tyle lat! Dziś mi przypomniała, że na igrzyskach w Sydney w 2000 r., gdy miałam 11 lat, miałyśmy grać debła, ale przed wyjazdem przydarzył jej się ten straszny wypadek. Należał jej się ten medal.

„Król deszczu”

Rafał Wilk wywalczył brązowy medal igrzysk w Paryżu w wyścigu handbike'ów ze startu wspólnego (H4). To piąty medal paralimpijski Wilka w historii jego startów na igrzyskach paralimpijskich, po trzech złotych w Londynie 2012 i Rio 2016 oraz srebrnym w Rio.

– No to teraz mam wszystkie kolory medali do kolekcji. Jestem zadowolony i uważam ten medal za sukces, bo przyszedł wbrew temu, co pokazuje PESEL. Ten medal, choć brązowy, smakuje równie słodko, jak tamte złote. W Tokio pech i złośliwość sprzętu pozbawiły mnie medalu, więc los mi odpłacił – mówił Wilk, który w grudniu skończy 50 lat.

Czwartkowy wyścig miał dramatyczny przebieg. Ukończyła go tylko ósemka z 11 kolarzy. Trasa był ciężka i niebezpieczna, bo padało i było bardzo

ślisko. Od razu na samym początku, po kilkuset metrach Francuz Joseph Fritsch wylądował na ogrodzeniu.

– Rafał to „król deszczu”. Paru zawodników na początku wyścigu pokazało, że nie panuje nad nerwami, zaślepiła ich chęć zdobycia medalu i przyplacili to wypadkami. Rafał zawsze zachowuje zimną krew. W tak trudnych warunkach jazdy wygrywa umiejętnościami zjazdów i opanowaniem, które ma jeszcze z czasów startów w zawodach żużlowych. Jest jednym z najlepszych zawodników radzących sobie w deszczowych warunkach. Dziś ani razu się nie poślizgnął, nie miał najmniejszego problemu na żadnym rondzie – komentował trener kadry kolarskiej, Jakub Pieniążek. Czy po medalu na czwartych igrzyskach Rafał Wilk powalczy za cztery lata w Los Angeles na piątym?

– Motywacji na pewno mi nie brakuje. Jestem związany ze sportem od najmłodszych lat, najpierw w żużlu, a od 14 lat w kolarstwie paralimpijskim. Ciężko mi będzie rzucić ściganie. Zobaczę, jak będzie ze zdrowiem – mówił Wilk.

„Do Los Angeles jadę po szósty!”

Barbara Bieganowska-Zajac wygrała finał biegu na 1500 metrów w klasie T20! Po raz piąty w karierze została mistrzynią paralimpijską! Wcześniej złote medale na tym dystansie zdobywała na igrzyskach w Londynie 2012, Rio 2016, Tokio 2020 oraz na 800 m w Sydney w 2000 r.

Bieganowska-Zajac znów nie miała sobie równych na swoim koronnym dystansie. Na finiszu odsadziła rywalki niemal o 3 sekundy. Czasem 4.26,06 uzyskała najlepszy wynik w sezonie. Druga na mecie była Ukrainka Liudmyła Danylina (4.28,40), trzecia Brazylijka Antonia Barros da Silva (4.29,40). Ostatnie metry Polka biegła z wielkim uśmiechem na twarzy.

– Nie ukrywam, że nie tylko chciałam wygrać, ale miałam plan, żeby pobić rekord świata. Ale w pewnym momencie usłyszałam spokojny oddech Brazylijki, więc wiedziałam, że jest dobrze przygotowana. Podczas biegania zawsze wsłuchuję się w to, jak oddychają zawodniczki, czy dyszą tracąc siły, czy mają zapas. Więc uznałam, że zaczekam. Ostatnie 500 metrów ruszyłam troszeczkę szybciej. Ona cały czas za mną. Dopiero na ostatnich 200 metrach odpaliłam się i dobiegłam do mety moim najlepszym tempem – opowiadała Bieganowska-Zajac.

I od razu zadeklarowała, że spróbuje pobić własny rekord świata za... cztery lata na igrzyskach w Los Angeles, bo bynajmniej nie zamierza kończyć kariery. 43 lata na karku zupełnie jej nie przeszkadzają.

– Uwierzcie mi, że wiek zupełnie mi nie ciąży. To tylko jakaś tam liczba, kartka w kalendarzu. Dalej jestem głodna sukcesów, mało mi. Zamierzam pojechać do Los Angeles po swój szósty medal paralimpijski! – zadeklarowała.

Na czym polega jej tajemnica, że zdobywa złoto na piątych igrzyskach? Rywalki się zmieniają, młode zawodniczki pojawiają się, próbują – a ona wciąż jest niepokonana.

– Jestem bardzo upartą kobietą, jak sobie coś zapowiem, tak robię. I waleczną. Nigdy się nie poddałam, choć wiele razy upadałam, raniąc ręce i nogi na bieżni i serce – w życiu. Zawsze potrafiłam się podnieść, iść do przodu i walczyć mimo przeciwności i ludzi dookoła mnie, którzy życzyli mi źle. Wybierałam tylko te osoby, od których czułam tylko dobrą moc i pozytywną energię. I im jestem dziś stukrotnie wdzięczna... – mówiła.

„W Tokio płakałam po brązie, tu jest inaczej”

Maciej Lepiato został w Paryżu brązowym medalistą paralimpijskim w skoku wzwyż w klasie T64! Dwukrotny złoty medalista z Londynu i Rio powtórzył osiągnięcie sprzed trzech lat z Tokio.

Lepiato skoczył 2,03 m w drugiej próbie, a potem miał trzy zrzutki na wysokości 2,06. Na najniższym stopniu podium stanął wraz z Uzbekiem Temurbekiem Gijazowem, który uzyskał ten sam wynik. Konkurs wygrał reprezentant Indii Praveen Kumar (2,08), srebro reprezentant USA Derek Loccident (2,06).

Nie umiał odpowiedzieć, czemu zatrzymał się na wyniku 203 cm, skoro jego najlepszy wynik w tym sezonie jest o 6 cm lepszy.

W toku rozmowy przyznał, że ostatecznie jednak jest zadowolony z brązu.

– Jak widać, jest uśmiech na twarzy. To zupełnie inna sytuacja niż w Tokio. Tam byłem raczej zapłakany i zbrzydzone sportem, załamany. Dziś jest inaczej – podkreślił.

Stres i rollercoaster

Karolina Kucharczyk została mistrzynią paralimpijską w skoku w dal w klasie T20. To jej trzeci złoty medal na igrzyskach – po Londynie 2012 i Tokio 2020, z przerwą na srebro w Rio 2016 – Wygrałam najgorszymi skokami karierze, ale złoto to złoto, nie będę narzekać – mówiła po starcie.

– Nie wiem, ilu było widzów na Sta-

de de France, ale niesamowicie było skakać przy tylu tysiącach dopingujących kibiców. Czułam się, jakbym znów była w Londynie w 2012 roku. No tylko, że tam byłam młodsza, a teraz ciąży mi PESEL, mam już 33 lata, za sobą historię kontuzji, dwa razy naderwałam dwugłowy w tym roku, zarówno lewy, jak i prawy. Prawie nie startowałam, nawet nie wiedziałam do końca, w jakiej tu będę formie. Po prostu masakra. Więc nie mam zamiaru narzekać, że te skoki nie były najdłuższe. Ważne, że dały ten najcenniejszy medal – mówiła Karolina.

Narzekała, że kiepsko zaczęła. Nie mogła się wbić w rozbieg, tak jakby go źle „obiegała”. Po pierwszym skoku trener rzucił jej z trybun, że powinna była skoczyć ponad 6 metrów, bo dobre półtorej stopy zostawiła przed dechą. A skoczyła tylko 5,52 m. Po pierwszej kolejce lepsze były trzy zawodniczki. Potem 15 minut musiała czekać na kolejny skok i „ostygła”.

– W końcu sama mówię do siebie: „Karola, ty weź się, kurde, w garść!”. Pomogło. Bo wcześniej chyba za bardzo chciałam skoczyć te sześć metrów i strasznie tyłek zostawiałam na piasku – opowiadała Kucharczyk.

W drugiej próbie skoczyła 5,70 m, w trzeciej 5,78, a w czwartej dołożyła jeszcze cztery centymetry. Na ten wynik nie było mocnych. Kucharczyk wkrótce mogła się już cieszyć, że ma trzecie złoto igrzysk. I że synkowi,



Fot. Bartłomiej Zborowski / Polski Komitet Paralimpijski



Fot. Bartłomiej Zborowski / Polski Komitet Paralimpijski

Kacprowi, będzie mogła powiedzieć, że od jego urodzenia 7 lat temu mama wciąż jest niepokonana.

Medal na licytację

Renata Śliwińska została wicemistrzynią paralimpijską w pchnięciu kulą w klasie F40. Podczas konkursu na Stade de France obrończyni złota z Tokio pchnęła równo 9 metrów, przegrywając o 10 cm z Holenderką Larą Baars, która odebrała jej rekord paralimpijski. – Rewanż za cztery lata w Los Angeles! – zapowiedziała Polka.

– Z jednej strony trochę boli, że nie obroniłam złota z Tokio. Ale z drugiej przecież nikt mi go nie odbierze, a srebro to też wielkie osiągnięcie. Do tego pchnęłam kulą najdalej w sezonie, w tym roku jeszcze nie udało mi się przebić dziewięciu metrów na zawodach – podkreśliła Renata Śliwińska.

Dodała, że warunki pogodowe podczas konkursu nie były łatwe, padało i w kole rzutowym było bardzo ślisko. Ale nie zamierza narzekać, bo wszystkie zawodniczki miały tak samo pod górkę.

Zapowiedziała, że swój srebrny medal przekaże na licytację dla Anastazji Zabrockiej z jej rodzinnej Skwierzyny.

Dziewczynka przeszła sześć operacji ratujących życie, ma czterokończynowe porażenie mózgowe, padaczkę i uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego i wymaga nieustannej rehabilitacji.

– Mój szwagier pracuję w piekarni z babcią tej dziewczynki. Już od jakiegoś czasu oddają nagrody czy koszulki startowe na jej leczenie. Niech ten medal chociaż odrobinę przyczyni się do poprawy losu jej i tej rodziny – mówiła Śliwińska.

W sumie 23 razy na podium

23 medale zdobyła reprezentacja Polski na XVII Letnich Igrzyskach Paralimpijskich w Paryżu. O jeden mniej niż w Tokio, za to więcej o jedno złoto, co dało wyższą pozycję w tabeli medalowej. Polacy zdobyli 8 złotych, 6 srebrnych i 9 brązowych krążków.

– Zapowiadając występ naszych zawodników na igrzyskach paralimpijskich w Paryżu mówiłem, że jeśli powtórzymy wynik z Tokio, to będzie nieźle – podkreślił Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. – Niestety, uciekło nam kilka medali, bo miało być odrobinę lepiej – takie były prognozy po mistrzostwach świata, które były rozgrywane przed igrzyskami – ale to jest

sport i można powiedzieć, że plan minimum został wykonany, bo jest o jeden medal mniej niż w Tokio, za to mamy lepszą pozycję w tabeli medalowej. Oceniając tę pozycję można powiedzieć, że jest bardzo przyzwoicie.

Niejako tradycyjnie klasyfikację medalową wygrały Chiny (94 złote medale, 76 srebrnych i 50 brązowych; łącznie aż 220). Drugie miejsce zajęła Wielka Brytania (49-44-31), a trzecie USA (36-42-27). Polska z bilansem 8-6-9 wywalczyła 16. miejsce.

– Patrząc w przyszłość, przed nami bardzo ciężka praca, bo postęp sportowy jest gigantyczny, widzieliśmy na paryskich arenach, jak w wymiernych sportach bite są rekordy paralimpijskie, rekordy świata – ocenił prezes Szeliga. – Chcąc walczyć o medale za cztery lata, trzeba tak zaprojektować pracę, trenerzy muszą podejść do tego w taki sposób, żeby planować bicie rekordów świata. Nie jest to oczywiście łatwe, bo te wyniki są już mocno wyśrubowane. Do tego weszły w rywalizację państwa, które do tej pory nie liczyły się w klasyfikacji medalowej i o podium jest coraz trudniej.

Łukasz Szeliga podkreślił, że zaplecze sportowe trzeba budować nie tylko

na igrzyska w Los Angeles 2028, ale także na Brisbane 2032 i jeszcze kolejne igrzyska. Plan przewiduje więc m.in. wprowadzanie wychowania fizycznego jako stałego rozwiązania dla dzieci z niepełnosprawnościami w szkołach, by w ten sposób zachęcać je do uprawiania sportu. Niezbędne jest także szkolenie instruktorów, trenerów, pracujących na poziomie gmin. Zwiększy się w ten sposób ofertę sportową jak najbliżej miejsca zamieszkania osób z niepełnosprawnościami. W wachlarzu planowanych rozwiązań jest także szukanie zawodników ze sportu osób pełnosprawnych, którzy na skutek choroby czy wypadku przestali uprawiać swoją dyscyplinę.

- Mam nadzieję, że przez najbliższe cztery lata szczególnie w grupach młodych pływaków i lekkoatletów, których w Paryżu jeszcze nie oglądaliśmy, uda się wypracować taki poziom sportowy, że już w Los Angeles będą zaskakiwać kibiców i ekspertów sportu paralimpijskiego – podkreślił prezes Szeliga.

Inkluzywna rewolucja

W Paryżu mieliśmy zobaczyć „Igrzyska szeroko otwarte”. I tak faktycznie było. Organizatorzy od początku przyjęli, że igrzyska olimpijskie i paralimpijskie to dwie strony tego samego medalu. „Inkluzywna rewolucja” – nazwał to podejście i jego późniejszą realizację Andrew Parsons, szef Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego, podczas ceremonii zamknięcia igrzysk paralimpijskich, które wieczorem, 8 września, miało miejsce na Stade de France. Do tej pory mówiło się, że to Londyn 2012 był niedoścignionym wzorem, gdy chodzi o podejście do sportowców z niepełnosprawnościami. Tymczasem paryżanie przyjęli ich z otwartymi ramionami, a na areny igrzysk paralimpijskich sprzedano ok. 2,5 mln biletów. Trybuny największych nawet obiektów były najczęściej wypełnione do ostatniego miejsca.

- Miałem okazję być w Londynie i brać udział w tych wydarzeniach 12 lat temu. Paryż był chyba jeszcze głośniejszy, jeszcze żywszy, jeszcze bardziej zaangażowany w to, co działo się na arenach, a podczas startów Francuzów nie sły-



Fot. Tomasz Markowski / Polski Komitet Paralimpijski

szło się swoich myśli – wspominał Łukasz Szeliga. – To wyjście z arenami sportowymi w miasto, ich zlokalizowanie w charakterystycznych punktach Paryża uatrakcyjniało przebieg całych zawodów, bo ciągle mijaliśmy ważne obiekty na mapie turystycznej tego miasta. Aż nie chciało się stamtąd wyjeżdżać, bo to sportowe święto wybrzmiało dzięki kibicom w fantastyczny sposób.

Rekordowo dużo, bo aż 165 kanałów telewizyjnych relacjonowało igrzyska paralimpijskie w Paryżu. Także dzięki temu przekaz docierał do wielu ludzi na całym świecie.

Polscy medaliści XVII Letnich Igrzysk Paralimpijskich w Paryżu

Złote medale

- Barbara Bieganowska-Zajac (paralekkoatletyka; 1500 m; T20)
- Patryk Chojnowski (paratenis stołowy; gra pojedyncza; MS10)
- Patryk Chojnowski i Piotr Grudzień (paratenis stołowy; gra podwójna; MD18)
- Rafał Czuper (paratenis stołowy; gra pojedyncza; MS2)
- Karolina Kucharczyk (paralekkoatletyka; skok w dal; T20)
- Kamil Otowski (parapływanie; 50 m stylem grzbietowym; S1)
- Kamil Otowski (parapływanie; 100 m stylem grzbietowym; S1)
- Karolina Pęk (paratenis stołowy; gra pojedyncza; WS9)

Srebrne medale

- Łukasz Ciszek (parałucznictwo; łuk klasyczny mężczyzn open)
- Michał Dąbrowski (parasermierka; szabla indywidualnie; kat. B)
- Kinga Drózd (parasermierka; szabla indywidualnie; kat. A)
- Lucyna Kornobys (paralekkoatletyka; pchnięcie kulą; F34)
- Natalia Partyka (paratenis stołowy; gra pojedyncza; WS10)
- Renata Śliwińska (paralekkoatletyka; pchnięcie kulą; F40)

Brazone medale

- Dorota Buclaw (paratenis stołowy; gra pojedyncza; WS1-2)
- Michał Dąbrowski (parasermierka; szpada indywidualnie; kat. B)
- Marek Dobrowolski (parastrzelectwo; R7 50 m karabin dowolny 3 postawy mężczyzn; SH1)
- Maciej Lepiato (paralekkoatletyka; skok wzwyż; T64)
- Zbigniew Maciejewski (parakolarstwo szosowe; jazda indywidualna na czas; C1)
- Natalia Partyka i Karolina Pęk (paratenis stołowy; gra podwójna; WD20)
- Karolina Pęk i Piotr Grudzień (paratenis stołowy; gra mieszana; XD17)
- Lech Stoltman (paralekkoatletyka; pchnięcie kulą; F55)
- Rafał Wilk (parakolarstwo szosowe; wyścig ze startu wspólnego; H4) ■

PKPar / Oprac. Red.



Fot. archiwum prywatne

Artur, dzielny strażak z Sulejowa

Poznajcie niezwykłą historię 10-letniego Artura Michalczyka, który od urodzenia zmagają się z SMA 3. Chłopiec mimo choroby czerpie radość z dzieciństwa, jest aktywnym strażakiem i sportowcem, który ma wielkie plany i marzenia.

Artur ma 10 lat i jest strażakiem. Należy do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej OSP – Podklasztorze w Sulejowie i razem z innymi dziećmi jeździ na obozy, wycieczki, czasem stoi na warcie. Poza tym uwielbia chodzić po górach. Niedawno z rodzicami samodzielnie doszedł aż 8 km do Morskiego Oka, a potem z niego wrócił! Nie lada wyczyn, jak dla tak młodego chłopca i z tak ciężką chorobą! Trenuje też piłkę nożną. Obecnie gra na pozycji obrońcy, choć już zaczął próbować sił w ataku. Prócz tego jeździ na rowerze, biega, wszędzie go pełno. Rozpiera go energia, tak jak niemal każdego chłopca w jego wieku.

W tym wszystkim nie byłoby nic dziwnego, gdyby nie fakt, że Artur choruje na SMA.

Kiedy miał 7 lat, zdiagnozowano u niego SMA typ 3. Gdyby 2 lata temu nie rozpoczął leczenia, dziś jego życie wyglądałoby inaczej. Rdzeniowy zanik mięśni jest przecież chorobą postępującą, która prędzej czy później prowadzi do niepełnosprawności.

Pierwsze symptomy choroby

Kiedy Artur się urodził nie miał odruchów bezwarunkowych w kończynach dolnych, cierpiał też na RDS (zespół zaburzeń oddychania noworodka). Dlatego po jego narodzinach, rodzice otrzymali listę lekarzy, do których mieli się zgłosić. Nie przejmowali się tym tak bardzo, ponieważ Artur był wcześniakiem, co nieco uspiło ich czujność. Wiadomo przecież, że dzieci urodzone przed czasem mogą mieć różne problemy zdrowotne. Neurolog dziecięcy po zbadaniu dziecka stwierdził u niego brak odruchów kolanowych i zauważył, że nie przewraca się on na boki. Konieczna była rehabilitacja. Ale tylko na jakiś czas, bo wszystko wskazywało na to, że rozwój Artura przebiega prawidłowo i wszystko wraca do normy. I tak rodzice nieświadomi rozwijającej się choroby żyli przez 7 lat. Widzieli wprawdzie, że ich synek inaczej niż jego rówieśnicy wstaje, że czasem nawet na prostej drodze się przewraca, wchodzi po schodach

podpierając się ściany. Tłumaczyli sobie wówczas, że przecież czasami u małych dzieci tak bywa, że winne temu mogą być buty, albo może ich dziecko niedowidzi. Dlatego wpierw zmienili mu buty, a potem kupili okulary. Ale Artur dalej się przewracał. Lampka zaświeciła się im dopiero, kiedy pojechali z nim w góry. Chcieli, by nauczył się jeździć na nartach lub na snowboardzie. Ale z niezrozumiałych dla nikogo przyczyn, Arturowi to nie wychodziło. Dopiero instruktor powiedział im, że dziecko nie funkcjonuje prawidłowo, bo widać, że chce jeździć, ale nie potrafi się podnosić.

Wtedy też wychowawczyni w przedszkolu zwróciła uwagę na to, że Artur nie potrafi robić przysiadów, tak jak inne dzieci. Rodzice dziecka zaczęli więc szukać przyczyny. Ponownie udali się do neurologa, który skierował chłopca na elektroencefalografię (EEG). To badanie, które pozwala wykryć patologiczne zmiany w obrębie ośrodkowego układu nerwowego. Potem były dalsze badania w szpitalu, gdzie otrzymali listę potencjalnych chorób, na które dziecko mogło chorować.

Trudny moment – diagnoza

– Jak wtedy popatrzyłam na tę długą listę, na której była m.in. dystrofia mięśniowa Duchenne’a, wtedy pomyślałam, że jeśli na którąś z tych chorób mój synek miałby być chory, to niech to będzie SMA, przynajmniej jest na nie lekarstwo – wspomina Sylwia, mama dziecka.

Po kilku dniach mama Artura otrzymała telefon z diagnozą – SMA. Pani doktor przy okazji pytała ją – czy ktoś jeszcze w rodzinie kiedykolwiek chorował na tę chorobę? Ale ona o nikim takim nie słyszała. Dla pewności obdzwoniła wszystkie starsze ciotki i wujków, ale takiej choroby ani ze strony jej rodziny, ani męża nie było.

Potem wszystko potoczyło się bardzo szybko. Rodzice trafili pod skrzydła „Fundacji SMA” – jak mówią ich drugiej rodziny. I wtedy dopiero zaczęli się uspokajać, bo widzieli, że nie są



sami i takich dzieci z rdzeniowym zanikiem mięśni jest więcej. Poza tym dowiedzieli się, że nusinersen jest już w Polsce dostępny, i że jest to skuteczna i bezpieczna terapia.

Choroba nie zdążyła mu wiele zabrać

– Artur jest już po 9 dawkach nusinersenu. Jego układ odpornościowy jest obecnie znacznie silniejszy. Wcześniej, ze względu na często przechodzone infekcje, musiał brać antybiotyki niemal w każdym miesiącu. Teraz nie brał ich praktycznie od półtora roku. Jest też zdecydowanie bardziej wytrzymały. Widzę to po tym jak podjeżdżał kiedyś pod górę rowerkiem, a jak podjeżdża teraz. Zauważyłam również, że mniej się ostatnio poci – wyjaśnia Pani Sylwia.

Artur chodzi do normalnej szkoły i bierze udział we wszystkich zajęciach, także z wychowania fizycznego. Towarzyszy mu opiekunka – pani Ania, która dba o jego bezpieczeństwo i którą uwielbia. Patrząc na Artura właściwie choroby nie widać. Trudno się dopatrzeć niepełnosprawności. Czasem tylko chłopiec się przewraca. Kiedy dłużej chodzi po górach mama daje mu kijki i zakłada ochraniacze na kolana, tak na wszelki wypadek. Właściwie to od ostatniego podania leku, od którego minęło 4 miesiące, nie przewrócił się ani razu. Chodzi też z palca, a nie z pięty, ale cały czas pracuje nad tym, żeby to zmienić. Kiedyś biegał na prostych nogach, wyprostowany. Teraz biega zdecydowanie szybciej, potrafi zginać kolana. Artur zaczynał

od 58 punktów w skali Hammersmith, podczas ostatnich badań miał ich 64.

Choroba na szczęście nie zdążyła dziecku wiele zabrać. Dzięki szybkiemu podaniu leku, udało się jej rozwój zatrzymać, a rodzice Arturka mogą pracować i żyć prawie normalnie. Byłoby jeszcze lepiej, gdyby te 10 lat temu, kiedy się urodził, były badania przesiewowe w kierunku SMA i było lekarstwo.

– Nawet nie chcę myśleć o tym, co by było, gdyby nie było leczenia. To, że syn zachorował bardzo dużo mnie nauczyło. Inaczej dostrzegam świat, bardziej cieszą mnie rzeczy małe, które kiedyś były dla mnie niezauważalne. Jestem szczęśliwa, że Artur się uśmiecha, że jest wesoły, radosny i ruchliwy. To jest bardzo duży plus. Artur ciągnie mnie na rower, na basen, namawia do aktywności. Dzięki temu, że kocha sport, cały czas ćwiczy swoje mięśnie. I to mu bardzo pomaga. W ten sposób sam siebie rehabilituje, choć z fachowej rehabilitacji oczywiście nie zrezygnowaliśmy – mówi mama chłopca.

Artur chce zostać zawodowym strażakiem. Dlatego też m.in. tak dba o swoją formę i kondycję. W tym zawodzie sprawność i wytrzymałość jest przecież niezbędna. Ma już nawet upatrzoną szkołę, do której chciałby się w przyszłości dostać. Rodzice wierzą, że będzie żył jak inni zdrowi ludzie, uczył się, pracował i spełniał swoje marzenia. Wszystko wskazuje na to, że dzięki wytrwałości, determinacji i leczeniu, to mu się uda. ■

Fundacja SMA

„KoniCZYNka 2024” dla zasłużonych

KoniCZYNka 2024” – to tytuł pierwszej edycji konkursu, którego celem jest uhonorowanie osób z niepełnosprawnościami mieszkających w Koninie. Jego inicjatorem jest Powiatowa Społeczna Rada ds. Osób Niepełnosprawnych VI kadencji działająca przy prezydencie Konina.



Fot. Mikhail Nilov / pexels.com

– Z okazji Międzynarodowego Dnia Osób z Niepełnosprawnościami chcemy nagrodzić osoby, które pomimo różnych ograniczeń związanych z niepełnosprawnością są aktywne na płaszczyźnie zawodowej, sportowej czy kulturalnej, mają wyjątkowe osiągnięcia, pokonują własne bariery, wspierają innych. Zachęcam do udziału w konkursie. To jego pierwsza edycja i liczę na to, że na stałe zagości w naszym mieście. Zaczynamy przyjmować zgłoszenia już 1 września, czasu na ich składanie jest sporo, bo miesiąc – wyjaśnia Weronika Piechocka, przewodnicząca Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych.

Zgłoszenia można nadsyłać w trzech kategoriach: postawa godna naśladowania, przełamywanie barier własnej niepełnosprawności, Mali Wielcy MY.

Kandydatów, mieszkańców Konina, mogą zgłaszać działające na terenie miasta: organizacje pozarządowe, ośrodki wsparcia, placówki zapewniające całodobowe utrzymanie oraz placówki oświatowe, w tym przedszkola, szkoły podstawowe i ponadpodstawowe. ■

UM Konin

Dom Samodzielności

Fundacja Im. Doktora Piotra Janaszka „Podaj Dalej” w Koninie od 2023 roku, realizuje projekt pod nazwą „Dom Samodzielności”.



Fot. Fundacja Podaj Dalej

Dokładnie tak, jak mówi nazwa, jest to dom, który na 8 tygodni staje się Twoim domem. Domem, w którym żyjesz, mieszkasz i trenujesz swoją samodzielność i niezależność. Innymi słowy, jest to mieszkanie treningowe dla osób, które pragną nauczyć się nowego sposobu funkcjonowania, a nawet myślenia, po to, żeby w przyszłości nie być zależnym od osób innych.

Dom samodzielności to mieszkanie jak wiele innych w Polsce. Składa się z trzech pokoi, kuchni i łazienki – oczywiście dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, bo takie osoby są tutaj zapraszane. Na co dzień mieszka się w bloku, domu lub innym miejscu, które jest przestrzenią do funkcjonowania. Nie zawsze jednak we własnych domach osoby z niepełnosprawnościami mogą rozwijać swój potencjał lub uczyć się nowych sposobów niezależnego życia. Dzieje się tak z różnych powodów – bariery architektoniczne, niewiara we własne umiejętności i możliwości, przeszkody ze strony osób bliskich, którzy nie zawsze potrafią umożliwić osobie z niepełnosprawnością samodzielne funkcjonowanie.

W Domu Samodzielności czeka na Ciebie przygoda życia. Tu odkryjesz wiele nowych talentów, odnajdziesz swoje potrzeby, pokonasz ograniczenia, a co ważne, poznasz wspaniałych ludzi, którzy pokażą Ci, jak ważną częścią tego świata jesteś i jak wiele możesz wnieść do świata innych osób.

W Domu Samodzielności pracują dla

Ciebie asystenci, instruktorzy, fizjoterapeuci, doradcy i wielu innych specjalistów. Wszyscy są po to, abyś każdego dnia uśmiechał się, odkrywał siebie i zyskał nadzieję, że świat nie musi być tylko czarno-biały. Tutaj poczujesz, że masz wpływ na to, co zjesz na śniadanie, obiad czy kolację, tu sam zaplanujesz swój czas wolny i zdecydujesz, które umiejętności chcesz rozwijać. Dowiesz się, jak możesz popracować nad swoim ciałem, aby lepiej z Tobą współpracowało, nauczysz się bezpiecznie pokonywać przeszkody i dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Zawsze będziesz mógł podzielić się swoimi smutkami i radościami, ponieważ każdy wysłucha Cię z wielką uwagą. Jeśli jeszcze zastanawiasz się, czy warto zrobić pierwszy krok ku samodzielności, to usłysz wołanie – Warto, naprawdę warto.

Projekt Dom Samodzielności realizowany jest w Koninie od kwietnia 2023 do marca 2026, a zapraszane są do udziału osoby z niepełnosprawnością ruchową, intelektualną, sprzężoną z całej Polski. Program trwa do 8 tygodni i dla uczestnika jest bezpłatny, gdyż finansowany jest ze środków PFRON.

Do Domu Samodzielności można zgłosić się przez formularz na stronie: www.mieszkaniatreningowe.pl

Informacje udzielane są pod numerem telefonu 515 606 508 oraz email: iwona.grzeskowiak@podajdalej.org.pl

Projekt Dom Samodzielności jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. ■

Małgorzata Tyczewska

Osoby autystyczne uważają kamuflaż społeczny za wyczerpujący ich

Maskowanie cech autystycznych lub dostosowywanie się zachowaniem do otoczenia, to strategie osób autystycznych będące częścią tzw. kamuflażu społecznego. Badanie psycholożki z UŚ wykazało, że jest to dla nich wyczerpujące; może też prowadzić do błędnej diagnozy.

Dr Anna Pyszkowska z Instytutu Psychologii na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach przeprowadziła badanie wśród 254 osób, z których 148 ma diagnozę spektrum autyzmu (grupy kontrolne stanowiły osoby z lękiem społecznym i podwójną diagnozą).

– Badani ze wszystkich grup regularnie stosowali kamuflaż społeczny. Co interesujące, całkowity wynik kamuflażu nie różnił się pomiędzy badanymi grupami, co sugeruje, że tendencja do kamuflażu ma raczej charakter transdiagnostyczny, wynika z lęku i negatywnego postrzegania siebie, a nie jest częścią fenotypu autystycznego – wskazała psycholog, która jest również praktykującą psychoterapeutką pracującą z osobami w spektrum autyzmu oraz z ADHD.

– Jak tłumaczyła, kamuflaż społeczny zazwyczaj kojarzony z osobami autystycznymi – jest strategią radzenia sobie z sytuacjami, w których brakuje nam pewnych umiejętności społecznych, np. nie wiemy, jak się zachować, więc zaczynamy naśladować innych. – Drugi obszar dotyczy maskowania cech autystycznych i w ogóle ukrywania tożsamości autystycznej. Trzeci dotyczy dostosowywania się do innych, np. gdy wszyscy w grupie śmieją się z żartu, to ja też tak zrobię, mimo że w ogóle nie rozumiem, o co chodzi – opowiadała psycholog.

Dodała, że przez pewien czas strategia kamuflażu społecznego była postrzegana (również przez psychologów) jako coś zupełnie pozytywnego – coś, co pomaga osobom ze spektrum autyzmu odnaleźć się społecznie. – Oczywiście, są sytuacje, w których kamuflaż

pozwala sobie radzić emocjonalnie i społecznie, co podkreślają również sami pacjenci, jednak coraz więcej doniesień naukowych pokazuje, że koszt takich zachowań jest ogromny – podkreśliła.

Ten koszt stosowania kamuflażu społecznego zbadała również dr Pyszkowska. – Moje badania wykazały, że stosowanie kamuflażu społecznego jest bardzo męczące, wręcz wyczerpujące. Prowadzi to do wypalenia, przeciążenia sensorycznego i poczucia zagubienia swojej tożsamości: bo skoro w każdej sytuacji zachowuję się inaczej, to kim właściwie jestem? – mówiła.

Jak przypomniiała, spektrum autyzmu to jedna z form neuroróżnorodności – to znaczy funkcjonowania ludzkiego mózgu, która przekłada się na specyficzny sposób odbierania świata i rzeczywistości. – Osoby w spektrum autyzmu odbierają i kodują więcej bodźców niż osoby neurotypowe, dlatego nierzadko odbierają świat jako przytłaczający, co przekłada się na ich emocje i zachowanie – wskazała.

Dr Pyszkowska podała, że kamuflaż społeczny jest nowym zagadnieniem, którym psychologia zajęła się dopiero w XXI wieku. – Jedną z przesłanek do zgłębienia tego zjawiska było to, że rzeczywiście mamy coraz więcej diagnoz spektrum autyzmu wśród osób dorosłych i zastanawiamy się, dlaczego zostali zdiagnozowani w tak późnym wieku. W wielu wywiadach te osoby przyznają się, że przez lata ukrywały pewne swoje cechy lub miały swoje strategie na radzenie sobie w konkretnych sytuacjach – czyli że regularnie

stosowały kamuflaż społeczny – wskazała badaczka.

Dodała, że dotyczy to zwłaszcza kobiet. – Jednym z powodów, dla których kobiety są rzadziej diagnozowane jest to, że – w porównaniu z mężczyznami – są one pod większą presją socjalizacji, tzn. już małym dziewczynkom przekazywane są zasady, jak mają się zachować, np. być grzeczne, nie wychylać się, dostosowywać się do grupy, itd. Często one tak doskonale ukrywają swoją neuroróżnorodność, że słyszą: jak ty to robisz, że w ogóle nie widać, że jesteś ze spektrum. Ale dla nich to wcale nie jest komplement – opowiadała Pyszkowska.

– Coraz więcej pacjentów przyznaje bowiem, że są zmęczeni, przeciążeni poznawczo (skoro cały czas muszą naśladować innych, to też muszą nieustannie ich obserwować i zapamiętywać różne reakcje czy zachowania). To też prowadzi do pogłębienia autostygmatyzacji: ciągle muszę się dostosowywać, czyli inni nie chcą mnie znać takim, jakim naprawdę jestem. Są też już doniesienia naukowe, w których kamuflaż społeczny jest łączony ze stanami lękowymi i depresyjnymi – dodała.

W jej ocenie wyniki jej badań mogą mieć zastosowanie aplikacyjne w diagnozie i terapii.

Artykuł z wynikami badań ukazał się w czasopiśmie „Journal of Autism and Developmental Disorders”. Publikacja powstała w ramach projektu finansowanego z Narodowego Centrum Nauki; niebawem mają się ukazać kolejne artykuły. (PAP) ■

Agnieszka Kliks-Pudlik
Źródło: naukawpolsce.pl

Niepełnosprawność nie ogranicza

Współczesny świat stawia na inkluzywność i równość szans. Dzięki nowoczesnym technologiom niepełnosprawność ruchowa nie musi już oznaczać ograniczeń w dostępie do pełnego i aktywnego życia. W społeczeństwie, w którym mobilność odgrywa kluczową rolę, istotne jest, aby każdy miał możliwość swobodnego przemieszczania się. Dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi nowoczesne technologie otwierają nowe możliwości i ułatwiają codzienne czynności.

Osoby niepełnosprawne ruchowo codziennie borykają się z wieloma wyzwaniami. Od trudności w poruszaniu się, przez ograniczony dostęp do miejsc publicznych, aż po problemy z wykonywaniem codziennych czynności w domu i pracy. Na szczęście, rozwój technologii coraz śmielej wkracza w obszar wspierania tych osób, umożliwiając im pełniejszą integrację społeczną.

Wsparcie w domu i w pracy

Nowoczesne technologie, takie jak sztuczna inteligencja i urządzenia mobilne dają nowe możliwości dla każdego z nas, technologie wspomagające natomiast mogą zrewolucjonizować życie osób niepełnosprawnych. Rozwiązania te ułatwiają osobom z ograniczeniami ruchowymi codzienne czynności, umożliwiają tym samym ich integrację w środowisku akademickim czy w pracy. Technologie smart home takie jak inteligentne oświetlenie, termostaty czy zamki, umożliwiają sterowanie za pomocą głosu lub aplikacji na smartfony, co znacząco ułatwia wykonywanie codziennych czynności. W pracy nowoczesne stanowiska wyposażone w programowanie do sterowania głosem oraz narzędzia ułatwiające obsługę komputera bez potrzeby używania rąk są coraz powszechniejsze. Zwiększają komfort i efektywność pracy.

– Praca i edukacja to nie tylko obowiązki, ale przede wszystkim źródło niezależności, samooceny i integracji społecznej. Dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi możliwość pracy czy nauki jest równoznaczna z możliwością samodzielnego kształtowania swojego życia i przyszłości. Dostępność odpowiednich narzędzi i środowiska,



Fot. mat. prasowe

które uwzględniają ich specyficzne potrzeby, jest kluczowa. Wspieranie aktywności zawodowej i edukacyjnej osób niepełnosprawnych nie tylko pomaga im osiągnąć pełnię życia, ale również przyczynia się do budowania bardziej inkluzywnej społeczności. Każda inwestycja w dostępność i technologie wspomagające przekłada się na realne zmiany w ich codziennym funkcjonowaniu i daje im szansę na równoprawne uczestnictwo w życiu społecznym i zawodowym – tłumaczy Kamila Górniak, prezes Fundacji Pora Działania.

Wsparcie w komunikacji

Swobodne przemieszczanie się i efektywna mobilność odgrywa kluczową rolę w społeczeństwie. Dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi, jednym z nowoczesnych, wygodnych, a zarazem ekonomicznych rozwiązań transportowych jest mikromobilność. Mikrosamochody czy lekkie pojazdy trzy- i czterośladowe są doskonałym rozwiązaniem dla osób z ogranicze-

niami ruchowymi.

– Gdy lekarze amputowali mi nogę, bardzo długo myślałem, że moje życie już nigdy nie będzie takie samo. Ograniczenia komunikacyjne, jakie stwarzała proteza, spowodowały, że każda dłuższa podróż stanowiła dla mnie ogromne wyzwanie. Od momentu, gdy w 2021 r. stałem się posiadaczem lekkiego pojazdu elektrycznego, znów jestem niezależny i cieszę się życiem. Mogę samodzielnie załatwić większość spraw, przemieszczam się szybko i sprawnie, a do tego mam możliwość podróżować. Każdego lata przemierzam ok. 2 tys. kilometrów po Polsce, odkrywając nowe miejsca, poznając ludzi i ciesząc się niezależnością. Swoje wyprawy relacjonuję na kanale TestMisja na YouTube, aby dać przykład innym osobom z niepełnosprawnościami. Co więcej, mogę pomagać innym – jestem wolontariuszem w domu seniora. Ograniczenia ruchowe nie muszą zamykać ludzi w domach, jest wiele rozwiązań, z których możemy korzystać,

aby czerpać z życia pełnymi garściami – opowiada Rafał Borowski z Gdańska, który od 3 lat korzysta z pojazdu elektrycznego.

Lekkie pojazdy elektryczne są projektowane z myślą o zwiększeniu dostępności, wygody i efektywności poruszania się po zróżnicowanej przestrzeni miejskiej. Są zwrotne i zwinne dzięki компактowym wymiarom i lekkiej konstrukcji. Z łatwością można nimi manewrować w gęstym ruchu miejskim, omijając korki i łatwo parkować nawet w ciasnych przestrzeniach. Dodatkowym atutem niektórych modeli jest także fakt posiadania certyfikatu medycznego, dzięki czemu mogą być używane bez potrzeby rejestracji czy posiadania prawa jazdy. Upoważnia on użytkownika także do poruszania się po wszystkich miejscach, gdzie odbywa się ruch pieszy: po chodnikach, parkach, ciągach spacerowych, sklepach i galeriach.

– Jednym z najważniejszych atutów nowoczesnych pojazdów z kategorii mikro jest ich dostępność dla różnych grup społecznych. Jako producent pojazdów tej kategorii chcemy, aby nasze modele jak najlepiej odpowiadały potrzebom użytkowników. Słuchamy ich i wprowadzamy w naszych modelach modyfikacje, dostosowując je do ich specyficznych potrzeb. To sprawia, że także osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi mogą nie tylko wygodnie podróżować, ale również cieszyć się większą niezależnością – wyjaśnia Maciej Płatek, prezes zarządu firmy Electroride.

Nowoczesne technologie oferują niezliczone możliwości dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi. Elektryczne pojazdy, inteligentne domy, technologie wspomagające czy aplikacje mobilne to tylko niektóre z rozwiązań, które poprawiają jakość życia i umożliwiają pełne uczestnictwo w życiu społecznym. Dzięki nim niepełnosprawność nie musi być ograniczeniem, a życie może być pełne radości i niezależności. ■

Ewelina Jaskuła / Monika Bielkiewicz

Pomocnik i przyjaciel

Są mądre, wyszkolone, a zarazem tak urocze, że chce się je pogłaskać. Mowa o psach asystujących, które pomagają osobom z niepełnosprawnościami w ich codziennych obowiązkach. Od 4 do 10 sierpnia te niezwykle czworonogi obchodzą swoje święto.

Z tej okazji koordynatorzy akcji rozmawiali z najmłodszymi gdynianami o wrażliwości, empatii i niezwyklej więzi, jaka łączy człowieka z psem asystującym.

Od 4 do 10 sierpnia obchodzony był Międzynarodowy Tydzień Psa Asystującego. Z tej okazji w wybranych gdyńskich przedszkolach (nr13, nr 56, nr 21 i nr 30) oraz podczas wakacyjnych spotkań „Chodźcie na plac Kaszubski” (5 i 8 sierpnia) odbywały się spotkania i warsztaty dotyczące przełamywania stereotypów o osobach z niepełnosprawnościami oraz ich psach asystujących. Zajęcia prowadzą dwie niezwykle dziewczyny – Marta Czachor z Wydziału Dostępności Urzędu Miasta Gdyni i Delicja, jej pies asystujący.

– Pies asystujący ułatwia aktywne życie, a jego obecność pozwala na swobodę dokonywania wyborów. Jest moim kluczem do samodzielności i napędem do prowadzenia niezależnego życia. Pełni nieocenioną funkcję – nie tylko pomocnika w codziennej rzeczywistości, ale także wiernego towarzysza, cieszącego się swą obecnością – mówi Marta Czachor z Wydziału Dostępności UMG.

Rozmowy o empatii

Spotkania podczas Międzynarodowego Tygodnia Psa Asystującego mają na celu uwrażliwić dzieci na potrzeby innych, także osoby z niepełnosprawnościami. Na przykładzie przyjaźni Marty i Delicji najmłodsi uczą się, jak ważne jest pomaganie i jaką rolę w życiu człowieka spełnia pies asystujący. Delicja pokazuje dzieciom, jak wspiera osobę z niepełnosprawnością, jak należy ją traktować podczas wypełniania obowiązków oraz czego nie wolno robić.

W ramach zajęć gdyńskie maluchy wezmą udział w quizie, wspólnie przeczytają edukacyjną bajkę i dostaną kolorowanki o psie asystującym. Oczywiście będzie też czas na pytania i dyskusję.

Psy, które pomagają

Pies asystujący to pies wyszkolony indywidualnie do pomocy osobie z niepełnosprawnością. Jego szkolenie wymaga czasu i cierpliwości. Ale to się opłaca, bo potem jest on niezastąpioną pomocą dla wielu osób. Takich czworonogów szkoli m.in. stowarzyszenie Dogs for Life, którego głównym celem jest szkolenie i nieodpłatne przekazywanie psów asystujących osobom z niepełnosprawnościami.

Psy mogą pełnić rozmaite funkcje wspierające. I tak może to być na przykład:

- pies przewodnik, który pomaga osobie niewidomej lub niedowidzącej poruszać się w przestrzeni publicznej,
- pies asystent osoby niepełnosprawnej ruchowo – specjalizuje się w podnoszeniu, podawaniu, otwieraniu i naciskaniu,
- pies sygnalizujący – asystuje osobie głuchej lub niedosłyszącej przez zwracanie jej uwagi na określone dźwięki,

Jak zaradzić wykluczeniu cyfrowemu seniorów?

• pies sygnalizujący atak choroby (np. epilepsji, chorób serca) – wy-czuwa nadchodzący atak choroby i ostrzega o tym właściciela lub osoby z jego otoczenia.

Co zmienia pies asystujący w życiu osoby z niepełnosprawnością? Daje jej niezależność i kontrolę nad swoim życiem, pozwala decydować, kiedy i co chce robić. Podawanie butów to tylko uproszczony przykład szerokiego wachlarza umiejętności psów asystujących – psów, które odmieniają życie wielu ludzi.

Jak się zachować przy psim asystencie?

Jak się zachować, kiedy spotkamy psa asystującego? Należy pamiętać, że jest on w pracy, dlatego najlepsze, co możemy zrobić, to go ignorować – nie mówić do niego, nie zaczepiać i nie głaskać. Taki pies musi być w 100 proc. skoncentrowany na potrzebach swojego opiekuna.

Psa asystującego poznać można po uprząży, na której widnieje napis „pies asystujący” lub „pies przewodnik”.

Ale nie spełnia ona tylko roli informacyjnej, a jest bardzo istotnym atrybutem psa pracującego z osobą z niepełnosprawnością i posiada kilka funkcji:

• sygnalizuje osobom postronnym, że osoba, której towarzyszy pies, posiada niepełnosprawność, czyli jej potrzeby mogą różnić się od potrzeb innych osób, korzystających z przestrzeni publicznej,

• wskazuje na charakter pracy psa, który stanowi ważne wsparcie dla osoby z niepełnosprawnością,

• jest sygnałem dla psa, który doskonale wie, że gdy ma ją na sobie wypełnia ważną misję.

Pamiętajmy, że pies w uprząży jest w pracy i nie wolno mu przeszkadzać. ■

UM Gdynia

WKancelarii Prezesa Rady Ministrów odbył się okrągły stół, na którym przedstawiciele różnych organizacji i instytucji omawiali wyzwania, potrzeby i problemy seniorów związane z korzystaniem z nowych technologii.



Fot. mat. prasowe

W spotkaniu uczestniczyli m.in. wicepremier i minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski, minister ds. polityki senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz oraz wiceminister cyfryzacji Paweł Olszewski. Głównym celem spotkania było zwiększenie udziału seniorów w cyfrowym świecie w sposób bezpieczny i satysfakcjonujący.

– Wnioski z dzisiejszego spotkania mają pomóc w realizacji celów Programu Rozwoju Kompetencji Cyfrowych skierowanego do seniorów. Rozwój tych kompetencji jest kluczowy, aby pomóc im w korzystaniu z technologii i ułatwieniu codziennego życia. Brak umiejętności cyfrowych zwiększa podatność na cyberzagrożenia i wykluczenie społeczne, a także ogranicza zdolność do zdobywania nowej wiedzy i dalszego rozwoju – powiedział podczas spotkania wicepremier i minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski.

Połowa osób bez podstawowych umiejętności cyfrowych w Polsce to seniorzy

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego (GUS), w 2022 roku

udział osób starszych w populacji Polski wyniósł 25,9 proc., podczas gdy w 2005 roku było to 17,2 proc. Mimo że jedynie 18 proc. seniorów posiada co najmniej podstawowe umiejętności cyfrowe, aż 64 proc. osób w wieku 55-74 lata regularnie korzysta z Internetu (przynajmniej raz w tygodniu).

Dane Eurostat z 2023 roku wskazują, że blisko 56 proc. osób w Polsce, czyli około 14,5 miliona ludzi, nie posiada podstawowych umiejętności cyfrowych. W grupie wiekowej 55-74 lata taki niski poziom kompetencji cyfrowych dotyczy niemal 82 proc. osób, co stanowi około 7,2 miliona seniorów, podczas gdy średnia w krajach Unii Europejskiej wynosi około 63 proc. Oznacza to, że około połowę osób bez podstawowych umiejętności cyfrowych w Polsce stanowią seniorzy. Wśród osób, które nigdy nie korzystały z Internetu, największą grupę w 2023 roku stanowiły osoby w wieku 60-74 lata – niemal 2 miliony osób (1 991 700), co stanowi ponad 75 proc. wszystkich osób w Polsce, które nie potrafią obsługiwać Internetu.

– Dzisiejsze spotkanie podkreśliło znaczenie działań na rzecz włączenia cyfrowego seniorów. W dobie cyfryzacji, umiejętności te nie są luksusem, a koniecznością. Musimy zapewnić osobom starszym dostęp do wiedzy i narzędzi, które umożliwią im pełne uczestnictwo w społeczeństwie. Przełamanie barier cyfrowych to nie tylko kwestia technologii, ale także poprawy jakości życia, samodzielności i bezpieczeństwa seniorów. Edukacja cyfrowa to inwestycja w przyszłość nas wszystkich – podkreśliła minister ds. polityki senioralnej Marzena Okładowicz.

Korzystanie z technologii przez seniorów przynosi liczne korzyści, zarówno indywidualne, jak i społeczne. Technologia ułatwia utrzymywanie kontaktu z bliskimi, zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności, a także zwiększa świadomość zagrożeń. Umiejętność posługiwania się cyfrowymi usługami publicznymi, takimi jak mObywatel czy Internetowe Konto Pacjenta (IKP), znacząco ułatwia codzienne funkcjonowanie seniorów i zwiększa ich samodzielność.

– Zależy nam na zaangażowaniu jak najszerszej grupy organizacji i środowisk, które prowadzą aktywne działania edukacyjne skierowane do osób starszych. Tylko wspólnie możemy zaprojektować programy i konkretne działania, które z jednej strony otworzą tej grupie bezpieczny dostęp do technologii, ale także zbudują wśród nich przekonanie jak duże korzyści im to może przynieść w codziennym życiu – dodał Paweł Olszewski, wiceminister cyfryzacji.

Spotkania okrągłego stołu to inicjatywa mająca na celu zwiększenie udziału seniorów w sferze cyfrowej w bezpieczny i satysfakcjonujący dla nich sposób poprzez edukację, szkolenia oraz inne formy wsparcia, które umożliwią seniorom aktywne uczestnictwo w cyfrowym świecie, a także korzystanie z jego korzyści w codziennym życiu oraz w pracy zawodowej. ■

Ministerstwo Cyfryzacji

Świadczenie honorowe w ustawie i corocznie waloryzowane

Świadczenie dla osób, które ukończyły sto lat, ma być gwarantowane ustawą. Rada Ministrów przyjęła projekt w tej sprawie. Ma ono też być corocznie waloryzowane. Dzisiaj świadczenie honorowe pobiera ok. 6 tys. stulatków.



Fot. pixabay.com

6 sierpnia Rada Ministrów przyjęła przygotowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej projekt ustawy o świadczeniu honorowym dla osób, które ukończyły sto lat.

– Celem proponowanych rozwiązań jest zastąpienie obecnego mechanizmu przyznawania świadczenia i unormowanie prawne wieloletniej tradycji, a także zapewnienie przewidywalności sytuacji prawnej najstarszej części społeczeństwa – wskazuje KPRM.

Aktualnie comiesięczne świadczenie honorowe dla stulatków przyznawane jest przez prezesa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych na mocy decyzji podjętej przez Prezesa Rady Ministrów w 1972 r. – i traktowane jako „świadczenia w drodze wyjątku”. W ocenie MRPiPS pora na zmiany.

Wedle proponowanej ustawy prawo do świadczenia honorowego przysługiwać będzie osobom posiadającym obywatelstwo polskie, które ukończyły 100 lat życia, a pieniądze będą wypłacane z urzędu. I tu wielkich zmian nie ma.

Dotychczas świadczenie odpowiadało wysokości kwoty bazowej obowiązującej w chwili ukończenia przez daną osobę 100 lat. Wysokość kwoty bazowej zmienia się od 1 marca każdego roku, dlate-

go wysokość świadczenia honorowego była zróżnicowana.

I tu już zaczynają się zmiany, bowiem projektowana regulacja mówi, że już od 2025 r. nastąpi odwiązanie wysokości świadczenia honorowego od wysokości kwoty bazowej. Świadczenie honorowe będzie za to waloryzowane wskaźnikiem waloryzacji emerytur i rent.

Oznacza to podniesienie kwoty świadczenia osobom, którym przyznano świadczenie do końca grudnia 2024 roku, zamrożenie wysokości świadczenia honorowego z tytułu ukończenia 100 lat życia na dzień 1 stycznia 2025 r. na poziomie kwoty bazowej (od 1 marca 2024 r. – 6246,13 zł brutto) oraz wprowadzenie zasady, że świadczenie to będzie waloryzowane corocznie 1 marca na zasadach analogicznych, jak ma to miejsce w przypadku waloryzacji emerytur i rent.

Dzisiaj świadczenie honorowe pobiera ok. 6 tys. osób. Z roku na rok liczba ta będzie jednak rosła, ponieważ średnia długość życia systematycznie się wydłuża.

Nowe przepisy mają obowiązywać od 1 stycznia 2025 roku. Projekt ustawy trafi teraz do parlamentu. ■

Oprac. red.
Źródło: MRPiPS

Elbląskie Dni Seniora

Podczas tegorocznych Elbląskich Dni Seniora w Ratuszu Staromiejskim odbyła się konferencja pn. „Zdrowie i bezpieczeństwo seniorów”. Najstarsi mieszkańcy miasta mogli przekonać się jak wiele czynników wpływa na dobrą formę zdrowotną, a także jak wiele zagrożeń współcześnie czyha na seniorów.

MATEUSZ MISZTAŁ

W części wykładowej głos zabrała dr Julianna Wejs-Maternik, lekarz, specjalista radioterapii onkologicznej, która mówiła o profilaktyce onkologicznej. O fizjoterapii i o tym jaki ma wpływ na jakość życia seniora wspomniała fizjoterapeutka Magdalena Sowa, kierownik Zakładu Rehabilitacji Ośrodka Dziennego przy Szpitalu Miejskim. Trzecią prelegentką była psycholog Ewa Małanowska, która zwróciła uwagę na to, jak ważne w życiu seniora jest dbanie o dobrostan psychiczny. Podczas konferencji zwrócono także uwagę na kwestie przemocy w rodzinie, która dotyka także osób starszych i z niepełnosprawnościami. O tym do kogo zwrócić się o pomoc i na jaką pomoc można liczyć w takiej sytuacji mówiły kierownik Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej Agnieszka Siulecka oraz Małgorzata Marcinek, pracownik socjalny SOW. Organizatorzy konferencji postanowili zwrócić uwagę seniorów także na kwestie bezpieczeństwa – również tego w sieci. Asp. sztab. Artur Bajorek, koordynator ds. seniorów w Komendzie Miejskiej Policji w Elblągu, mówił o zagrożeniach czyhających na seniorów w internecie i poza nim.



Fot. Mateusz Misztal

Po części wykładowej przyszedł czas na tę warsztatową. Magdalena Madeja ze Stowarzyszenia Inicjatyw Rodzinnych i Katarzyna Ciszewska, doradca ESWIP poprowadziły warsztaty pt. „Mózg seniora”. Z kolei Dorota Ciurk i Małgorzata Malandy z Elbląskiego Centrum Usług Społecznych zaprosiły na wartaty „Moje pasje”.

Elbląskie Dni Seniora zainaugurował przemarsz ulicami miasta spod Urzędu Miasta na Plac Jagiellończyka, gdzie przedstawiciele seniorów odebrali z rąk władz Elbląga klucz do bram miasta. Po oficjalnych przemówieniach przyszedł czas na występy artystyczne grup seniorskich, a także

dzieci z zespołu Diamenty działającego przy Młodzieżowym Domu Kultury.

Na seniorów czekał konkurs rzutu podkową. Każdy mógł także wykonać podstawowe badania profilaktyczne.

Celem całej inicjatywy jest integracja elbląskich seniorów oraz przedstawienie oferty organizacji zaangażowanych w działalność na ich rzecz.

W pozostałe dni na seniorów czekały liczne atrakcje, wśród nich: zajęcia sportowe i taneczne, warsztaty plastyczne, seanse filmowe.

Elbląskie Dni Seniora odbywały się od 16 do 20 września 2024 roku. ■

25-lecie elbląskiego UTWiON

W Centrum Spotkań Europejskich dwudziestą piątą rocznicę działalności świętował elbląski Uniwersytet Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych. Z tej okazji odbyła się uroczysta gala, podczas której nie zabrakło wyróżnień, podziękowań i wielu życzeń na kolejne lata funkcjonowania UTWiON-u.

RAFAŁ SUŁEK

– Dwadzieścia pięć lat tak pięknej działalności, w dużej mierze społecznej, to bardzo wiele czasu, wychodzenia ku potrzebom osób starszych i wykluczonych. Mam nadzieję, że nadal będę mógł na państwa liczyć, że ta działalność społeczna, artystyczna, edukacyjna, a wręcz silnie angażująca i integrująca będzie kontynuowana w naszym mieście. Mam nadzieję, że Uniwersytet będzie się tylko rozwijał, a myślę, że pani prezes nam to gwarantuje. Życzę Państwu kolejnych lat tak bogatej i owocnej działalności jak do tej pory, a gdy będę mógł w czymś pomóc, to zawsze jestem do państwa dyspozycji – mówił podczas uroczystości prezydent Elbląga, Michał Missan.

Miłych słów i życzeń tego dnia nie brakowało wśród wielu wystąpień zaproszonych gości.

– Pomysł powstania Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych to było to – mówiła Elżbieta Gelert, poseł na Sejm i dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zespólnego w Elblągu. Wtórował jej senator Jerzy Weisła.

– 25 lat to jest piękny wiek. To jest wiek, kiedy suma doświadczeń łączy się ciągle z młodzieńczą energią. Za czasów naszej młodości nie było jeszcze komputerów, gdy byliśmy w szkole uczyliśmy się liczyć na liczydło. Z czasem pojawiły się kalkulatory. Telewizja w tamtym czasie emitowała jeden kilkugodzinny program w czarno-białym kolorze. Dziś to wszystko już zupełnie inaczej wygląda. Ten świat jaki znamy z naszej młodości bardzo się zmienił. Stąd też wielki pokłon z mojej strony dla wszystkich, którzy przyczynili się do tego jubileuszu i dają osobom starszym i z niepełnosprawnościami



Fot. Mateusz Misztal

możliwość ciągłego się edukowania i przystosowywania do tego zmieniającego się świata. Jesteście po prostu potrzebni – podsumował senator.

– Dzisiejszy Jubileusz jest doskonałą okazją do podsumowania dotychczasowych działań. 25 lat działalności, to ogrom czasu wypełniony poświęceniem i pasją w działaniu na rzecz osób starszych i z niepełnosprawnościami. Jednym z największych wyzwań obecnych czasów jest wychodzenie naprzeciw potrzebom ludzi starszych i stworzenie takich warunków do aktywizacji tej stale rosnącej grupy społecznej, by nie czuli się osamotnieni i pozostawieni na marginesie społeczeństwa w momencie, kiedy ich aktywność zawodowa wygasa. „Trzeci Wiek” to doskonały moment na poszerzanie horyzontów, nawiązywanie nowych znajomości oraz rozwój zainteresowań i pasji, na które dotychczas brakowało czasu. A takie możliwości daje Uniwersytet Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych w Elblągu i czyni to z powodzeniem już od 25 lat, czego dowodem jest stale rosnąca liczba

Słuchaczy, jak również szeroka gama oferowanych zajęć i wykładów. Z okazji tego zacnego Jubileuszu w imieniu zarządu, dyrekcji i pracowników Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych pragnę złożyć Państwu serdeczne gratulacje i wyrazić najwyższego uznania dla dyrekcji i pracowników Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych za wkład jaki dajecie w codzienne działania na rzecz swoich słuchaczy. Z całego serca życzę kolejnych lat owocnej działalności, wzmacniania pozytywnych zmian oraz kontynuowania misji, która wpływa na życie tak wielu ludzi. Niech nie zabraknie państwu wytrwałości i satysfakcji z wypełnianej misji – powiedziała w rozmowie z Razem z Tobą, prezes ERKON Barbara Gąsak, która ze względów zdrowotnych nie mogła uczestniczyć osobiście w obchodach jubileuszu.

Jubileuszowa gala to nie tylko wiele miłych słów, to także okazja do wyróżnień i podziękowań. Te otrzymali m.in. słuchacze z najdłuższym stażem, czy pracownicy biura wyróżniający



się swoją postawą w codziennej pracy na rzecz Uniwersytetu.

Nie mogło zabraknąć także części artystycznej, na którą złożyły się występy grup wchodzących w skład Uniwersytetu tj.: Fanstastic, czy Kabaret Ale babki. Gościnnie na deskach Centrum Spotkań Europejskich Światowid wystąpiła też młodzież z Młodzieżowego Domu Kultury i Elbląska Orkiestra Kameralna.

Całość wydarzenia zakończył słodki poczęstunek i możliwość wspólnych rozmów i wspomnień.

Uniwersytet Trzeciego Wieku w dużej mierze powstał dzięki determinacji Ewy Sprawki, która na usilne nalegania seniorki pani Heleny Kilen, doprowadziła do powstania placówki, początkowo o nazwie Wszechnica z siedzibą przy ulicy Słonecznej w ówczesnym Ośrodku Czytelnictwa Osób Niepełnosprawnych. Kierownikiem Wszechnicy został wówczas Grzegorz Bratnicki. Pierwsze wykłady rozpoczęły się natomiast w marcu 1999 roku a uczestniczyło w nich około 30 słuchaczy. Rok akademicki 1999/2000 uczelnia rozpoczęła już pod nazwą Uniwersytet Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych a jej kierownikiem została Iwona Orężak.

Z roku na rok Uniwersytet rozwijał się: przybywało słuchaczy, rozszerzały się propozycje programowe. W 2005 roku wypracowano standardy, które winna spełniać uczelnia kształcenia ustawicznego, której słuchaczami są seniorzy.

Głównym celem jaki sobie postawiono, była poprawa jakości życia seniorów

przez podnoszenie aktywności fizycznej, psychicznej i intelektualnej. Realizacja tego celu przebiega jak najbardziej pomyślnie. Dowodem na to, jest stale rosnąca liczba słuchaczy, która w roku 2008/2009 przekroczyła 300 osób.

Momentem przełomowym dla Uniwersytetu był rok 2006, kiedy to po latach działania w ERKON, usamodzielniał się, głównie za sprawą Urzędu Miasta, który prowadzenie Uniwersytetu przyjął za zadanie miejskie.

W 2008 roku nastąpiła zmiana siedziby biura stowarzyszenia, które po dziś dzień mieści się przy ul. Rzeźnickiej. Dyrektorem w dalszym ciągu jest Iwona Orężak. ■

Razem z Tobą

Zeskanuj
↓ kod ↓



ZOBACZ NASZĄ RELACJĘ VIDEO
Z OBCHODÓW

„Nowa” Rada Seniorów

Prezydent Elbląga, Michał Missan podziękował za współpracę członkom Elbląskiej Rady Seniorów kadencji 2019-2023. Jednocześnie przywitał również nowe osoby, które dołączyły do tego gremium. Ich głównym zadaniem jest koordynacja działań na rzecz poprawy życia osób starszych w Elblągu.



Fot. UM Elbląg

– Ci wspaniali ludzie są pełni zapału i mają całą masę świetnych pomysłów, jak polepszyć życie tych nieco starszych elblążanek i elblążan. To są przede wszystkim liderzy seniorskich organizacji, niezwykle aktywni, zaangażowani i znający potrzeby elbląskich seniorów – podkreśla Michał Missan, prezydent Elbląga.

Elbląską Radę Seniorów tworzy piętnaścioro osób reprezentujących głównie elbląskie organizacje na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych. Dziewięć z nich ponownie zasiądzie w Radzie. Skład został uzupełniony o sześć aktywnych elblążanek.

W składzie Elbląskiej Rady Seniorów w kadencji 2024-2029 zasiadają:

Teresa Urban, Krystyna Adamska, Anna Godlewska, Anna Grabowska, Elżbieta Ziętkowska, Halina Ratajewska, Elżbieta Zimińska, Halina Dyrła, Joanna Rościszewska-Kusowska, Renata Krzyczkowska, Izabela Misiak, Renata Krysztopolska, Alicja Urbańska, Józef Zapalski, Tadeusz Szulc. ■

Jacek Żukowski / UM Elbląg

Tanecznym krokiem w czasy PRL

Podczas Elbląskich Dni Seniora w Dziennym Domu Senior+ odbyła się niecodzienna impreza. Motywem przewodnim były czasy PRL.



Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAL

– Frekwencja przewyższyła nasze oczekiwania. Organizowane tu imprezy taneczne cieszą się coraz większym zainteresowaniem. Widać, że seniorzy chcą się bawić, chcą uczestniczyć w atrakcjach, które proponujemy – mówi Izabela Misiak, dyrektor DPS Niezapominajka, którego częścią jest Dzienny Dom Senior+. – Planujemy już następną imprezę, będą to Andrzejki, z tym że trzeba będzie chyba troszkę powiększyć salę – dodaje z uśmiechem.

Elbląscy seniorzy po raz kolejny pokazali, że na parkiecie czują się jak ryby w wodzie. W trakcie imprezy przygotowano także koło fortuny. Poszczególne kategorie i pytania nawiązywały właśnie do czasów PRL.

W dzisiejszej pomogło także dziesięcioro wolontariuszy z Ochotniczego Hufca Pracy. OHP z Domem Pomocy Społecznej Niezapominajka współpracuje już od 10 lat.

– Zostaliśmy dziś poproszeni o pomoc i jak zawsze w takich sytuacjach jesteśmy gotowi – mówi Piotr Tomasiak, zastęp-

ca komendanta Hufca Pracy w Elblągu.

– Mamy tu dziś zderzenie dwóch epok: osoby starsze, które doskonale pamiętają czasy PRL-u i osoby młodsze, młodzież, która dziś pomaga w obsłudze tej imprezy. Cieszymy się, że tu jesteśmy. Wolontariusze chcieli uczestniczyć w dzisiejszej imprezie, chcieli zobaczyć, przekonać się jakie były czasy w minionym okresie, mogli zapoznać się z muzyką, która wówczas królowała, ale przede wszystkim z osobami, które czasy PRL pamiętają i mogą o nich opowiedzieć – dodaje.

– To korzyść dla obu stron, bo z jednej strony jest to integracja międzypokoleniowa, uspołecznianie młodzieży, uwalnianie na potrzeby osób starszych, a z drugiej strony zrozumienie młodych ludzi przez seniorów. Wolontariusze z OHP realizują różne zadania: pokazy mody, składają razem meble, malują panie, robią różne zabiegi na dłonie, realizują także w ten sposób swoje praktyki – zaznacza Izabela Misiak.

– Ci młodzi ludzie kiedyś też będą w wieku seniorskim i taka międzypokoleniowa akcja przynosi wiele pozytywów dla obu stron – wskazuje Piotr Tomasiak. ■

Letni bal w Dziennym Domu

Na tanecznym parkiecie czują się jak ryba w wodzie i nikt nikogo do tańca specjalnie namawiać nie musi. W Dziennym Domu Senior+ po raz kolejny bawili się seniorzy, tym razem podczas Balu Letniego.

MATEUSZ MISZTAL



Fot. Mateusz Misztal

– Bal letni jest organizowany w naszej placówce co roku. Tym razem pomysłodawcą całego przedsięwzięcia była pani Andżelika Brągiel, nasza trerapeutka, która wraz z całym zespołem przygotowała dekoracje – mówi Sylwia Rządziejewicz, kierownik Dziennego Domu Senior+ w Elblągu. – Było dziś z nami wielu gości: ŚDS z Traugutta, Koło Gospodyń Wiejskich z Nowin, panie z UTWiON, Klub Seniora ECUS, Klub Seniora Zakrzewo, DPS Niezapominajka i nasi uczestnicy. Wspólnie bawiło się ok. 120 osób – dodaje.

Motywem przewodnim była dziś Barbie. Królował więc kolor różowy. W trakcie zabawy był także konkurs na króla i królową balu oraz konkurs o historii Barbie i Kena. Kolejna taneczna zabawa czeka seniorów jesienią. ■

Odzyskali pieniądze niepeł- nosprawnego

Policjanci zatrzymali 40-letnią kobietę, podejrzewaną o dokonanie tej kradzieży. Sprawczyni miała wejść do mieszkania 65-letniego mężczyzny poruszającego się na wózku inwalidzkim i zabrać z niego pieniądze w kwocie 10 tysięcy złotych.



Fot. pixabay.com

Zdarzenie kradzieży miało miejsce w Elblągu. Policjanci poszukując wspomnianej 40-latki, której dane już były ustalone, zauważyli ją, gdy ta około 18.00 odjeżdżała taksówką z okolicy w której mieszkała. Było to kilka godzin po dokonanej kradzieży.

Funkcjonariusze zatrzymali taksówkę a znajdującą się w niej 40-latka trafiła do policyjnego aresztu. Kobieta miała przy sobie pochodzące z kradzieży pieniądze w kwocie 8500 złotych. Zostały one zabezpieczone. Sprawczyni usłyszała zarzut kradzieży szczególnie zuchwałej. Zgodnie z Kodeksem Karnym może jej grozić kara do 8 lat pozbawienia wolności. Kobieta przyznała się do popełnionego czynu.

Była wcześniej notowana i karana za podobne przestępstwa. ■

KMP Elbląg

Przed Biblioteką Elbląską powstał mural 3D

Tuż przed wejściem głównym do Biblioteki Elbląskiej przy ul. św. Ducha powstał wyjątkowy mural 3D. Kończony był jeszcze 16 lipca, a 17 lipca oficjalnie został zaprezentowany przez wiceprezydenta miasta i dyrektora biblioteki.



Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAŁ

– Ten mural powstał nie po to, żeby udziwniać, a po to, by zapraszać do Elkamery – podkreśla Jacek Nowiński, dyrektor Biblioteki Elbląskiej.

Mural przedstawia mnicha czytającego książkę. Według legendy zdefraudował on środki finansowe przeznaczone na krzyżacki szpital, który mieścił się w dzisiejszej bibliotece.

Wykonanie muralu kosztowało ponad 6 tys. zł., a trwałość szacuje się na ok. 6 miesięcy. Jego odnowienie planowane jest jednak wiosną przyszłego roku, gdyż styczeń nie jest najlepszą porą na tego typu prace.

– Bardzo się cieszymy, że on (mu-

ral – przyp. red.) powstał. Liczymy, że będzie zwracał uwagę, bo taki był też cel, by zwracał uwagę mieszkańców i turystów i zachęcał do tego, by wejść do biblioteki i sprawdzić co w sobie kryje – mówi Piotr Kowal, wiceprezydent Elbląga. – To taki pierwszy etap tej współpracy, bo zarówno pracownicy biblioteki jak i nasi urzędnicy, mają głowę pełną pomysłów, a my jesteśmy po to, by te pomysły w miarę możliwości realizować, więc bardzo się cieszymy, że ten pierwszy pomysł już państwo widziecie namacalnie.

Za projekt i wykonanie muralu odpowiadała firma WypiszWymaluj. Namalował go pochodzący z Ukrainy Aleksander Korol. ■



ELBLĄG

WIĘCEJ INFORMACJI Z ELBLĄGA CODZIENNIE NA

WWW.RAZEMZTOBA.PL/ELBLAG

Łóżka dla rodziców małych pacjentów

Do Szpitala Miejskiego św. Jana Pawła II w Elblągu trafiło trzynaście łóżek od Fundacji Ronald McDonald's Polska. Będą służyć rodzicom, którzy czuwają przy swoim dziecku przez cały czas jego hospitalizacji.

Darowizna została sfinansowana przez Jerzego Miąsko, franczyzobiorcę McDonald's Polska i zbiórkę Patrycji Mazurowskiej „Patynki” w portalu Zrzutka.pl. W sumie Fundacja przekazała już 1638 łóżek do 118 szpitali w całej Polsce.

Spanie na wygodnych materacach, łóżkach połowych i niewygodnych fotelach to wciąż codzienność rodziców czuwających przy dzieciach na wielu oddziałach pediatrycznych w Polsce. Te realia sprawiają, że mnóstwo rodziców – zamiast zregenerować swoje siły podczas snu – jest niejednokrotnie po nocy zmęczonych fizycznie i psychicznie. Wyrazem namacalnego wsparcia dla rodzin hospitalizowanych dzieci są łóżka, które Fundacja Ronald McDonald's od 2015 r. przekazuje szpitalom w całej Polsce.

Łącznie do użytku rodzin przekazano już 1638 łóżek 118 szpitalom w całym kraju.

To nie tylko odpowiedź na najbardziej przyziemną potrzebę, jak własny kąt do spania w czasie pobytu w szpitalu z dzieckiem. Łóżka od Fundacji Ronald McDonald's są przede wszystkim wielofunkcyjne i kompaktowe. Dzięki funkcji składania zajmują niewiele miejsca. W ciągu dnia służą jako fotel idealny do przytulania, wspólnego oglądania bajek i czytania książeczek. Wieczorem wystarczy jeden ruch, by zamienić je w wygodne miejsce do spania. Pojemnik na pościel i łatwy do czyszczenia materiał sprzyjają funkcjonowaniu w ciasnych nieraz salach szpitalnych, które muszą służyć za salon, sypialnię i jadalnię w jednym. Dzięki temu rodzic może być blisko pochłoniętego leczeniem dziecka i zadbać o swoją własną regenerację w godnych warunkach.

– Szpital przyjazny rodzinie zaczy-



Fot. Rafał Sutek

na się od łóżka dla rodzica. Wspólnie z donatorami wspierającymi naszą misję „Aby rodzina mogła być razem” nie chcemy odkładać na później potrzeb dziecka – pacjenta i jego najbliższych. Przekazywane łóżka są wygodne, praktyczne, a przede wszystkim postawione blisko łóżka chorego dziecka. Fundacja Ronald McDonald's zmienia w ten sposób rzeczywistość publicznych szpitali dziecięcych – zaznacza Katarzyna Rodziewicz, prezes zarządu i dyrektor wykonawcza Fundacji Ronald McDonald's.

Liczba przekazywanych łóżek dla rodziców zależy od donatorów. Przyjaciół Fundacji, rodziców i zaangażowanych społeczników. Wśród nich są licencjodawcy McDonald's, którzy w ramach programu „Złoty Sąsiad” wspierają lokalne społeczności w całej Polsce. W ubiegłym roku połączyli siły i razem podarowali ponad 250 łóżek dla rodziców szpitalom i oddziałom pediatrycznym w 34 miastach w całej Polsce. W tym roku połączyli siły ponownie i podarowali prawie 330 łóżek dla rodziców 52 szpitalom. W ramach akcji osiem łóżek dla Szpitala Miejskiego św. Jana Pawła II w Elblągu sfinansował

Jerzy Miąsko, franczyzobiorca McDonald's Polska, wspierający Fundację Ronald McDonald's.

– Zdrowy sen to fundament powrotu do zdrowia, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Dlatego tak istotne jest zapewnienie odpowiednich warunków do odpoczynku w szpitalu. Nie tylko maluchy, ale również ich rodzice potrzebują komfortu, aby móc się zregenerować i nabrać sił. Inicjatywa Fundacji Ronald McDonald's, która zapewnia odpowiednie warunki do snu zarówno dla dzieci, jak i ich opiekunów, jest niezwykle cenna i niesie ogromne wsparcie dla całej rodziny – podkreśla Jerzy Miąsko, franczyzobiorca McDonald's Polska.

Pozostałe łóżka zostały zakupione dzięki zaangażowaniu społeczniczki Patrycji Mazurowskiej „Patynki”, która przeprowadziła z dużym rozmachem zbiórkę na portalu Zrzutka.pl „Zadbajmy o rodziców w elbląskich szpitalach. Kupmy im łóżka!”. Zbiórka odbyła się pod patronatem Fundacji Ronald McDonald's.

– Pomysł na przeprowadzenie akcji zrodził się po kolejnej wizycie w szpitalu i kilkudniowym pobycie z małym

dzieckiem na oddziale dziecięcym. Gdy nie zgadzamy się z rzeczywistością, należy brać sprawy w swoje ręce i działać! I tak zrobiłam. W dniu swoich urodzin uruchomiłam zrzutkę, aby każdy rodzic miał realny wpływ na poprawę warunków na oddziałach. W akcję były zaangażowane szkoły, przedszkola, żłobki oraz osoby prywatne – tu muszę wymienić pana Jerzego Miąsko, bo wspierał mnie w tej akcji mocno oraz wtedy, prywatnie jeszcze, nasz prezydent pan Michał Missan. A zaangażowanie Szkoły Podstawowej nr 9 zapamiętam na długo, gdyż dzieci z tej szkoły same zebrały na ponad jedno łóżko! Brawo. Takie inicjatywy pokazują, że można coś zdziałać współpracując razem, dla dobra nas wszystkich – zaznacza Patrycja Mazurowska.

– W imieniu Dyrekcji Szpitala Miejskiego św. Jana Pawła II w Elblągu, pracowników Oddziału Pediatrycznego, naszych najmłodszych pacjentów oraz ich rodziców/opiekunów prawnych, składamy serdeczne podziękowania Fundacji Ronalda McDonalda, za przekazanie 13 sztuk łóżek, z przeznaczeniem dla rodziców/opiekunów prawnych przebywających wraz ze swoimi dziećmi podczas hospitalizacji. W procesie leczenia dzieci nie można zapomnieć o ich rodzicach, opiekunach. Fotele dla nich mają wiele zalet, wspierają ich codzienny pobyt przy dziecku w oddziale. Konieczność ich czuwania przy dziecku jest często nieunikniona i fotele są nieodzownym elementem wyposażenia w miejscach, gdzie konieczna jest stała opieka nad pacjentem. Fotele mają wiele zalet, możliwe jest ich rozłożenie do spania; są mobilne, można je przestawić i wykonane z certyfikowanych materiałów medycznych – mówi Małgorzata Adamowicz, pełnomocnik ds. praw pacjenta.

Każdy może stać się Ambasadorem misji „Aby rodzina mogła być razem”. Wystarczy zbadać potrzeby szpitala w danej miejscowości, połączyć siły np. z lokalnymi przedsiębiorcami i z pomocą Fundacji Ronalda McDonalda zrealizować zakup łóżek dla rodziców. ■

Fundacja Ronalda McDonalda

„Chcieli być wolni i chcieli być gospodarzami we własnym kraju”

1 sierpnia o godz. 17:00 Warszawa zatrzymała się, by oddać hołd Powstańcom. Syreny zawyły też w wielu innych miastach, miasteczkach i wsiach. Uroczystości upamiętniające 80. rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego odbyły się także w Elblągu.



Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAŁ

80 lat temu Warszawa zdecydowała się na heroiczną walkę o wolność. Powstanie Warszawskie miało trwać kilka dni, jednak młodzi warszawiacy walczyli z Niemcami przez 63 dni.

Pamięć o tamtych wydarzeniach trwa do dziś. W sposób szczególny 1 sierpnia czci Warszawa, która każdego roku o godz. 17:00 zatrzymuje się na minutę. Uroczystości przypominające powstańczy czas obchodzone są jednak w całym kraju, także w Elblągu.

– Osamotniona Warszawa walczyła z Niemcami ponad dwa miesiące. Chcieli być wolni i chcieli być gospodarzami we własnym kraju – mówił podczas uroczystości Ireneusz Ziemiński, prezes elbląskiego koła Niezależnego Związku Żołnierzy Armii Krajowej. – Dzisiaj chciałbym złożyć hołd kobietom, żołnierzom AK, które w liczbie ok. 7 tys. wzięły udział w Postaniu Warszawskim. Kobiety można było znaleźć we wszystkich rodzajach służb. (...) Bez ich udziału Powstanie nie trwałoby tak długo, przede wszystkim dlatego, że kobiety, dziewczyny, zapewniały łączność kanałami pomiędzy walczącymi dzielnicami Warszawy. Za swój heroizm i poświęcenie zapłaciły straszliwą cenę. Poległo ponad 300 łączniczek, zginęło lub zostało zamordowanych

700-800 sanitariuszek – podkreślił.

W trakcie Powstania Warszawskiego zginęło 10 tys. żołnierzy i ok. 150-200 tys. cywilów. Wielu żołnierzy trafiło do niewoli, a cywile zostali wywiezieni na przymusowe roboty do niemieckich obozów koncentracyjnych.

– Z bronią lub bez do nierównej walki z niemieckim okupantem stanęli żołnierze podziemia, którzy w momencie tego niezwykle zrywu narodowego, w dużej mierze byli młodymi, bo nastoletnimi lub dwudziestoparoletnimi ludźmi – zaznaczył w swoim przemówieniu Piotr Kowal, wiceprezydent Elbląga. – Powstanie miało trwać kilka dni a przerodziło się w 63 dni nierównej walki z przewyższającymi siłami wroga – dodał.

– O prawdziwej chęci wyzwolenia się spod jarzma okupacji świadczy nie tylko heroizm i zaciętość z jaką Powstańcy stawiali czoła niemieckiemu okupantowi, ale także fakt, że do służby w imię wolnej Polski stanęli chłopcy w wieku 11-18 lat, bez jakiegokolwiek doświadczenia w walce na polu bitwy – wskazała Grażyna Kluge, przewodnicząca Rady Miejskiej. – Dziś, w 80. rocznicę powstańczych wydarzeń oddajemy hołd bohaterom tamtych dni. Podtrzymujemy pamięć o tych, którzy w szaleńczym zrywie patriotyzmu chcieli pokazać, że Polska nie upadła, że walczy, że nie poddaje się, wierząc w wolność i zwycięstwo. ■

Łęcze, latawce i wiatr

Malowanie twarzy, plecienie warkoczyków, bańki mydlane, a przede wszystkim warsztaty tworzenia latawców. Święto Wiatru i Podcieni ponownie zawitało do Łęcza.

MATEUSZ MISZTAŁ

I choć pogoda nie dopisała i nieco utrudniła zadanie, to organizatorzy mieli przygotowany plan B. Imprezę z pleneru przeniesiono do budynku miejscowej szkoły podstawowej.

– To taki powrót do wydarzeń, które odbywały się tu w roku 2018, 2019. Wtedy wśród społeczności Łęcza narodził się pomysł zorganizowania wydarzenia z motywem przewodnim latawców, później była pandemia i różne inne sprawy organizacyjne po drodze. W tym roku spotkaliśmy się w lokalnej świetlicy ze społecznością Łęcza i pojawił się pomysł, by zrobić coś wspólnie, żebyśmy my jako Światowid wsparli w jakiś sposób miejscową społeczność, organizując wydarzenie kulturalne, i powróciliśmy do tej idei, by ponownie zorganizować święto latawców – mówi Magdalena Czarnocka-Kaptur, zastępca dyrektora Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu. – Niestety w tym roku pogoda nam nie dopisała, dzięki szkole mogliśmy przenieść wydarzenia z pleneru do środka, ale są już plany na kolejne edycje imprezy i myślimy o tym, żeby jednak może rozpoczynać wakacje tym wydarzeniem, a nie je kończyć, bo pogoda w czerwcu jest jednak trochę bardziej letnia – dodaje.

Najważniejsze tego dnia było właśnie tworzenie latawców, w które zaangażowali się najmłodsi, ci nieco starsi, a także dorośli. Było także kilka innych atrakcji dla najmłodszych (i nie tylko dla nich). Grupa animatorów zajęła się plecieniem warkoczyków, malowaniem twarzy. Nie zabrakło także loterii fantowej i baniek mydlanych. Była także okazja do spróbowania lokalnych przysmaków kulinarnych.

Dobrą zabawę połączono z edukacją i przypomniano zasady udzielania pierwszej pomocy, a o szeroko



Fot. Mateusz Misztal

rozumianym bezpieczeństwie mówili policjanci.

– Jesteśmy instytucją wojewódzką. To, że działamy na rzecz elblążan, to jest tylko część tego czym się na co dzień zajmujemy. Przede wszystkim chcemy być w regionie, chcemy inspirować, ale chcemy też przy współpracy z lokalnymi społecznościami organizować różnego rodzaju wydarzenia kulturalne, spotkania, warsztaty – zaznacza Magdalena Czarnocka-Kaptur.

W części artystycznej można było usłyszeć lokalne zespoły, których występy przeniesiono do sali gimnastycznej. Tuż po oficjalnym otwarciu wystąpił zespół „A w sam raz” z CSE Światowid. Następnie wystąpili: Tolkmiczanki, zespół Dwa Plus Pięć, Sasanki, chór „Perełki z Pasłęckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, zespół „Nuta” z Braniewa, solistka z zespołu Seniority, duet wokalny AireS, zespół „Zakrzewianki” ze Spółdzielczego Domu Kultury SM „Zakrzewo”, zespół Uśmiech z elbląskiego oddziału Polskiego Związku Niewidomych, zespół Honoratki, zespół Diamenty ze Stegny i zespół Malinki z Domu Kultury „Jar” w Elblągu. Gwiazdą wie-

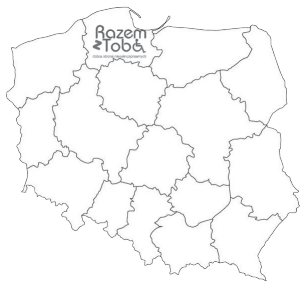
czoru był zespół GROOVNO.

– Chcemy robić wszystko, żeby dzieci i młodzież odciągnąć od telefonów komórkowych, wyciągnąć sprzed komputerów, żeby wyszły na zewnątrz, spróbowały jakiejś aktywności na świeżym powietrzu, a kiedy mówimy o dzieciach, to też angażowani są rodzice, także takie wspólne tworzenie latawców, a później puszczanie ich na wietrze, to dla najmłodszych duża frajda, niesamowite przeżycie, a dla rodziców to może być taki powrót do swoich młodości lat – wskazuje Czarnocka-Kaptur.

Organizatorami wydarzenia byli: Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu i Koło Gospodyń Wiejskich „Łęczowianki”.

Patronatem Honorowym imprezę objął Marcin Kuchciński Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego oraz Starosta Elbląski.

Partnerami wydarzenia byli: Komenda Miejska Policji w Elblągu, Morski Oddział Straży Granicznej, Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego, Nadleśnictwo Elbląg, Gmina Tolkmicko oraz Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Tolkmicku. ■



Zespół ds. opieki wytchnieniowej

Na Pomorzu eksperci wezmą ją pod lupę i będą pracować nad standardami opieki. Pod koniec maja wojewoda pomorski powołał specjalny Zespół ds. standaryzacji usługi opieki wytchnieniowej.

Opieka nad osobami z niepełnosprawnością w stopniu znacznym czy zależnymi osobami starszymi to całodobowa praca i obciążenie, które dotyka obie strony. Dlatego tak ważne jest zapewnienie wsparcia i chwili oddechu opiekunom oraz rodzinom. Taką możliwość daje opieka wytchnieniowa. Dzięki niej opiekunowie mogą załatwić swoje sprawy czy zwyczajnie odpocząć. Z kolei dla osób z niepełnosprawnościami i zależnych seniorów to specjalistyczna pomoc i kontakt innymi.

Obecnie to ważny temat i potrzebna usługa. Zauważają to nie tylko samorządowcy, ale i przedstawiciele władzy centralnej. Pod koniec maja wojewoda pomorska Beata Rutkiewicz powołała Zespół ds. standaryzacji usługi opieki wytchnieniowej. Ma on na celu opracowanie koncepcji standardu opieki oraz wytycznych do stworzenia rejestru podmiotów świadczących taką usługę i placówek, w których jest realizowana całodobowa opieka wytchnieniowa.

Zespołowi przewodniczy Anita Richert-Kaźmierska, pełnomocnik wojewody ds. rodziny i polityki społecznej. Wśród ekspertów znalazła się również gdynianka – Katarzyna Karczevska, prezes fundacji „Dom Marzeń”. Przy wsparciu gdyńskiego samorządu stworzyła ona dom dla dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną. To miejsce, które żyje całą dobę. Znajdują się tam mieszkania wspierane oraz środowiskowy dom samopomocy (więcej na temat Domu Marzeń można przeczytać w osobnym artykule). Ponadto Katarzyna Karczevska sama jest matką dorosłej córki z niepełnosprawnością, więc doskonale rozumie, czego potrzeba zarówno rodzicom lub opiekunom, jak i osobom z niepełnosprawnościami.

– Bardzo ucieszyło mnie powołanie do pomorskiego Zespołu ds. standaryzacji usługi opieki wytchnieniowej, ponieważ realizujemy ją w Domu Marzeń już drugi rok. Od początku staraliśmy się sami wprowadzić standardy, które zabezpieczą zarówno osoby korzystające z opieki wytchnieniowej, jak i naszych asystentów. Powstanie zespołu uważam za niezwykle cenną inicjatywę. W ramach naszych działań planujemy spotkania każdorazowo w innym miejscu świadczenia usługi wytchnieniowej. Będziemy pracować m.in. nad tematem form opieki i usług w ramach opieki wytchnieniowej, kwestii kadrowych, współpracy czy nad systemem edukacji, weryfikacji i ewaluacji. Uważam, że cenne jest również zróżnicowanie odbiorców opieki wytchnieniowej, którą reprezentujemy jako członkowie zespołu – mówi Katarzyna Karczevska.

Zespół ma pracować do 31 maja 2025 roku. ■

UM Gdynia
Oprac. Red.

Gdańsk w światowej sieci miast przyja- znych starszym

Gdańsk dołącza do grona miast przyjaznych starzeniu się. W sieci, zrzeszającej ponad 1500 miast i społeczności, znajdują się miejscowości i organizacje z ponad 50 krajów. Celem inicjatywy jest wymiana dobrych praktyk i współpraca na rzecz seniorów, a także zyskanie dostępu do wyników specjalistycznych badań, analiz i rekomendacji.

Sieć Miast i Społeczności Przyjaznych Starzeniu Światowej Organizacji Zdrowia powstała w 2010 roku. Jej celem jest połączenie miejscowości, grup i stowarzyszeń na świecie w długofalowym celu tworzenia dobrych warunków do starzenia się. Członkami zostają miasta i organizacje wyróżniające się swoimi praktykami na rzecz seniorów.

W Sieci Miast i Społeczności Przyjaznych Starzeniu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) znajduje się ponad 1500 członków z ponad 50 krajów. Są nimi na przykład Bruksela, Londyn i Paryż, ale także australijska Canberra czy stolica USA Waszyngton D.C. Sieć wzbogaca także 12 polskich członków – m.in. Katowice, Kraków i Wrocław.

Członkostwo w sieci to dla Gdańska możliwość:

- dzielenia się autorskimi rozwiązaniami i doświadczeniami, ale też korzystania z praktyk wypracowanych w innych ośrodkach, tj. np. projektowaniem przestrzeni publicznych i budynków przyjaznych starzeniu, organizacji transportu i mieszkalnictwa, rozwijaniu partycypacji obywatelskiej, zwiększaniu zatrudnienia, rozwijaniu komunikacji i informacji, wsparciu społecznym i usług zdrowotnych,

- zyskania dostępu do wyników badań, analiz oraz rekomendacji wypracowanych przez organizacje, władze czy ośrodki akademickie na całym świecie,

- nawiązania współpracy i wymiany doświadczeń z innymi miastami, którym także zależy na stałym rozwijaniu oferty adresowanej do seniorek i seniorów oraz na wdrażaniu usług i rozwiązań dotyczących szeroko rozumianej dostępności. ■

UM Gdańsk
Oprac. Red.

Projekt Aktywni – włączeni!

Projekt „Aktywni – włączeni! Aktywizacja społeczno – zawodowa mieszkańców powiatu puckiego” realizowany jest w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Pomorza na lata 2021-2027, Działanie 05.11. Aktywne włączenie społeczne. Projekt jest realizowany przez Gminę Puck w partnerstwie z Fundacją Phenomen, Gminą Władysławowo oraz Gminą Miasta Puck.



Fot. Marcus Aurelius / pexels.com

Projekt skierowany jest do 320 osób w tym 132 mężczyzn i 188 kobiet dotkniętych/zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym i/lub biernych zawodowo, w tym 40 proc. to osoby z niepełnosprawnością.

Celem projektu jest włączenie społeczne i powrót na rynek pracy 320 osób dotkniętych/zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym i/lub biernych zawodowo z powiatu puckiego.

Najważniejsze efekty projektu: poprawa sytuacji społecznej po udziale w projekcie 210 os., rozpoczęcie poszukiwania pracy przez 64 os., uzyskanie kwalifikacji zawodowych przez 128 os., podjęcie zatrudnienia przez 90 os.

W ramach projektu uczestnicy będą mogli skorzystać z:

- usług aktywnej integracji o charakterze

społecznym w tym z: pomocy pracownika socjalnego, tłumacza języka ukraińskiego, psychologa, z warsztatów wzmacniających kompetencje o charakterze społecznym;

- usług aktywnej integracji o charakterze zawodowym: doradztwo zawodowe i pośrednictwo pracy, staże, szkolenia i kursy umożliwiające nabycie kwalifikacji lub kompetencji zawodowych;

- usług aktywnej integracji o charakterze zdrowotnym – pokrycie kosztów badań diagnostycznych; poprawa kompetencji w zakresie spędzania czasu wolnego i rekreacji: spotkania z animatorem środowiskowym, udział w wyjazdach do instytucji kultury i miejsc rekreacji, udział w festynach; Poprawa warunków mieszkaniowych: dostosowanie lokali komunalnych zamieszkiwanych przez uczestników projektu. ■

UM Władysławowo

500 operacji z asystą robota Da Vinci

WSzpitalu Morskim im. PCK w Gdyni od wprowadzenia dwa lata temu chirurgii małoinwazyjnej z systemem Da Vinci, już przeprowadzono 500 operacji. Urządzenie za 8,5 mln zł używane jest na Bloku Operacyjnym Gdyńskiego Centrum Onkologii.

Specjaliści z Gdyni i Wejherowa korzystają z systemu w zabiegach urologicznych, ginekologicznych, onkologicznych i laryngologicznych.

Technika operowania z asystą robota Da Vinci zapewnia większą precyzję, lepszą jakość obrazu i dokładniejszą diagnostykę. Operacje wykonywane tą technologią przynoszą więcej korzyści dla pacjenta, są małoinwazyjne, co skraca czas gojenia, zmniejsza utratę krwi i przyspiesza powrót do zdrowia. Robot chirurgiczny Da Vinci poprawia również komfort pracy chirurga i przyczynia się do wyższej powtarzalności wyników operacji.

– Prostatektomia w asyście Da Vinci to najnowocześniejsza i najbardziej zaawansowana technologicznie metoda leczenia raka prostaty. Wyróżnia ją precyzją, która pomaga w całkowitym usunięciu nowotworu – dodaje dr n. med. Marek Lubocki.

– Doświadczenie jakie daje zwiększająca się liczba zabiegów z wykorzystaniem technologii robotycznej Da Vinci pozwala na ciągłe doskonalenie i rozwijanie techniki operacyjnej przy skomplikowanych operacjach chirurgicznych, a tym samym gwarantuje dostęp do opieki medycznej na najwyższym poziomie – podkreśla Jolanta Sobierańska-Gręda, prezes zarządu „Szpitali Pomorskich”. ■

UM Gdynia

Oprac. Red.

Świadczenia dla rodzin

Od 1 lipca można składać elektroniczne wnioski na zasiłek rodzinny wraz z dodatkami oraz świadczenia z funduszu alimentacyjnego na nowy okres 2024/2025. W wersji papierowej wnioski będzie można składać od 1 sierpnia.

Zasiłek rodzinny ma na celu częściowe pokrycie wydatków na utrzymanie dziecka. Podobnie jak w ubiegłym okresie zasiłkowym kryterium dochodowe wynosi 674 zł netto na osobę w rodzinie. W przypadku, gdy w rodzinie jest dziecko, które posiada orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, kryterium wynosi 764 zł.

Osoby, które spełniają kryteria do zasiłku, mogą ubiegać się również o dodatki np. z tytułu urodzenia dziecka, opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego, rozpoczęcia roku szkolnego, podjęcia przez dziecko nauki w szkole poza miejscem zamieszkania. Dodatki przysługują również z tytułu samotnego wychowywania dziecka lub wychowywania w rodzinie wielodzietnej.

Osoby, które nie otrzymują alimentów z powodu bezskuteczności ich wyegzekwowania, po spełnieniu określonych kryteriów, mogą otrzymać świadczenia z funduszu alimentacyjnego. Podobnie jak w ubiegłym okresie zasiłkowym kryterium dochodowe uprawniające do świadczenia z funduszu alimentacyjnego wynosi 1209 zł netto na osobę w rodzinie.

W sytuacji przekroczenia progu dochodowego, w świadczeniach rodzinnych i alimentacyjnych stosuje się zasadę „złotówka za złotówkę”.

Wnioski w formie elektronicznej można składać od 1 lipca za pośrednictwem portalu Emp@tia lub Platformy Usług Elektronicznych ZUS. W formie papierowej będzie można składać od 1 sierpnia. Wzory wniosków znajdują się m.in. na stronie. mopsopot.pl lub mrpips.gov.pl.

Informacje: Dział Świadczeń Rodzinnych i Funduszu Alimentacyjnego MOPS Sopot, ul. Kolejowa 14. Godziny przyjęć interesantów: poniedziałek – piątek, w godz. 8:00 – 15:00, tel. 58 551 61 63. ■

UM Sopot

Wypożyczalnia sprzętu

Zdarzy Ci się poważna kontuzja np. podczas jazdy na rowerze i pilnie potrzebujesz sprzętu do rehabilitacji, ofertą w tym zakresie służy wypożyczalnia przy al. Gen. Józefa Hallera 115 we Wrzeszczu.



Fot. MOPR Gdańsk

Na zlecenie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku, punkt prowadzi Stowarzyszenie „Wspólnota Serc”. Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego jest czynna: w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki w godz. od 7.30 do 15.30 oraz w środy w godz. od 10.00 do 18.00. Z jej oferty mogą skorzystać mieszkańcy Gdańska, dysponujący pisemnym wskazaniem lekarza lub fizjoterapeuty, o konieczności używania konkretnego urządzenia.

Nie kupuj, wypożycz

Wypożyczająca/y wpłaca tylko kaucję za urządzenie. Jej wysokość zależy od wartości pobranego sprzętu. Kaucja jest zwracana klientom, gdy oddają urządzenia.

To dobra forma pomocy dla potrzebujących osób, których nie stać na zakup sprzętu. Jednorazowo urządzenie można wypożyczyć na okres do sześciu miesięcy. Jest możliwe przedłużenie czasu użytkowania, ale tylko w sytuacjach tego wymagających, uzasadnionych.

Na dogodny termin wizyty w wypożyczalni osoba potrzebująca może się umówić. Dzwoniąc pod numerem tel.: 58 301 30 16 (czynny w godz. pracy punktu), uzyska szczegółowe informacje.

Wsparcie nie tylko po wypadku

Urządzenia do rehabilitacji przydają się zwłaszcza osobom, które uległy wypadkowi i chcą powrócić do dawnej sprawności. Korzystają z nich również mieszkańcy z niepełnosprawnościami, którzy chcą zwiększyć swoją aktywność zawodową, społeczną.

W ofercie punktu są m.in.: kule łokciowe i pachowe, laski, trójnogi oraz wózki inwalidzkie zwykłe i aktywne. Są też: zestawy pionizujące, balkoniki i tzw. wioślarze. W razie konieczności wypożyczyć można np. łóżko rehabilitacyjne elektryczne, gorsety, podnośniki kąpielowe oraz koncentratory tlenowe przenośne i stacjonarne. W ofercie są również: rowery do rehabilitacji, zestawy do ćwiczeń manualnych i różne aparaty do masażu. ■

UM Gdańsk



Leczenie onkoplastyczne w UCK

Cztery operacje oszczędzające pierś z wykorzystaniem płatów uszypułowanych skórno-tłuszczowych wykonano w ostatnim czasie w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku. Łączą one skuteczność onkologiczną z estetyką chirurgii plastycznej.

– Poszerzają też zakres możliwości leczenia oszczędzającego – podkreśla dr n. med. Piotr Woźniacki z Kliniki Chirurgii Onkologicznej, Transplantacyjnej i Ogólnej UCK.

Najczęstszy nowotwór u kobiet

Rak piersi jest wciąż najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet. W leczeniu tej choroby, oprócz leczenia systemowego (farmakoterapii) czy radioterapii, konieczny jest zabieg chirurgiczny.

W przeszłości standardem postępowania chirurgicznego było wykonanie radykalnej amputacji piersi.

Obecnie złotym standardem leczenia miejscowo zaawansowanego raka piersi jest leczenie oszczędzające pierś, czyli BCS (ang. Breast-conserving surgery). W przypadku przeciwwskazań do leczenia oszczędzającego, chorym – zakwalifikowanym do amputacji – proponuje się jednoczasową rekonstrukcję piersi przy pomocy implantów lub tkanek własnych. Zabiegi oszczędzające mają korzystniejsze wyniki odległe niż te, które obserwujemy u pacjentek po amputacji, nawet jeśli wykonywane są z jednoczasową rekonstrukcją.

Jedna z nowszych metod oszczędzających przy usuwaniu guza piersi

Stosunkowo nową techniką operacyjną jest wykorzystanie w tych zabiegach uszypułowanych płatów skórno-tłuszczowych (LICAP, AICAP, MICAP), unaczynionych perforatorami od naczyń międzyżebrowych, znajdujących się w okolicy operowanej piersi.

– W UCK wykonujemy rekonstrukcję płatem określanym w medycynie skrótem LICAP (płat z bocznej części klatki pier-

siovej) oraz AICAP (czyli płatem poniżej fałdu podskórnego) – tłumaczy dr Piotr Woźniacki, chirurg z Kliniki Chirurgii Onkologicznej, Transplantacyjnej i Ogólnej UCK. – Wykorzystanie wspomnianych płatów umożliwia nam zoperowanie pacjentek, które nie zakwalifikowałyby się do klasycznego zabiegu oszczędzającego. Wcześniej, przy podobnym zaawansowaniu choroby w obrębie piersi, proponowaliśmy pacjentkom mastektomię z lub bez rekonstrukcji implantami. Zabiegi oszczędzające z użyciem płatów uszypułowanych pozwalają na mniej agresywne i mniej okaleczające leczenie chirurgiczne oraz na uzyskanie dobrego efektu estetycznego z tzw. doszczętnością onkologiczną.

Jak wykorzystuje się płaty skórno-tłuszczowe?

Płaty skórno-tłuszczowe nie są wycinane, tylko przesuwane na naczyniach krwionośnych, których lokalizacja odnajdywana jest przy użyciu USG w opcji Power Doppler (pokazującego przepływy krwi). Płaty przemieszczane są w miejsce wyciętego gruczołu piersiowego z nowotworem uzupełniając nawet znaczne ubytki.

Kolejne działania medyczne u pacjentek zależne są od wyników badań histopatologicznych. Warto podkreślić, że rekonwalescencja po zabiegu oszczędzającym trwa krótko, pacjentki wypisywane są w pierwszej dobie po zabiegu.

Technika płatów uszypułowanych łączy skuteczność onkologiczną z estetyką chirurgii plastycznej. Na świecie oraz w wybranych ośrodkach w Polsce zabiegi te wykonywane są od kilku lat. Dla pacjentek UCK jest to nowość. ■

UM Gdańsk

Wsparcie dla osób w bezdomności

Wykwalifikowany zespół ambulansu ratunkowo-sanitarnego od lipca br. wspiera osoby w bezdomności, które przebywają w miejscach niemieszkalnych w Gdańsku. Ta mobilna forma pomocy będzie świadczona w mieście do końca czerwca 2025 roku.

Na zlecenie Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku tę usługę świadczy Stowarzyszenie Na Rzecz Ratownictwa „Adiutare”.

Ratownicy m.in. udzielają pacjentom doraźnej pomocy medycznej, opatrują im rany, odleżyny, owrzodzenia. Świadczą konsultacje w zakresie: profilaktyki zdrowia i higieny oraz przeciwdziałania uzależnieniom np. od alkoholu.

Diagnostują problem i starają się adekwatnie pomóc potrzebującym. Mogą też przeprowadzić inne procedury, np. wykonać badanie EKG czy zmierzyć poziom cukru we krwi. Dysponują niezbędnymi środkami m.in. ochrony indywidualnej, do dezynfekcji. Pojazd ma przedział medyczny, przystosowany do udzielenia wsparcia. Chodzi o świadczenie pomocy w formie jak najbardziej profesjonalnej, przy zachowaniu maksimum intymności np. w trakcie opatrywania ran i w warunkach antyseptycznych. W razie konieczności ambulans przewiezie też osobę potrzebującą do szpitala, by tam otrzymała pomoc odpowiednią do sytuacji zdrowotnej. Z kolei pracownicy, pracownicy socjalni przypominają osobom w bezdomności o dostępnym wsparciu w mieście. Obejmuje ono m.in. schronienie, pomoc finansową, żywnościową, rzeczową oraz aktywizację społeczną. ■

UM Gdańsk / oprac. Red.

Integracyjny Plener Plastyki

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bartoszycach oraz Środowiskowy Dom Samopomocy w Bartoszycach realizowali w tym roku już XXVI edycję Bartoszyckich Spotkań Artystycznych Osób Niesamodzielnych.



Fot. materiały prasowe

Jednym z wydarzeń tego wieloletniego projektu, ukierunkowanego na aktywizację oraz integrację społeczną osób starszych i z niepełnosprawnościami, jest Integracyjny Plener Plastyki.

Tegoroczny plener odbywał się od 23 czerwca do 3 lipca w Hotelu „Bartis”. Uczestniczyło w nim 11 twórców, w tym uzdolnione osoby z niepełnosprawnościami.

Uczestnicy reprezentowali: Dobre Miasto, Olsztyn, Garbno, Ostre Bardo, Bezledy, Rogóż i Bartoszyce. Za koordynację działań artystycznych odpowiadał, niezmiennie od 23 lat, Jan Bachar.

W ciągu 10 dni plenerowych powstało 37 obrazów o różnorodnej tematyce, które 3 lipca br. zostały wyeksponowane na terenie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. ■

UM Bartoszyce

„Gotowi na wiek?”

Spacery, nordic walking, warsztaty aktywności manualnej, wzmacnianie kondycji fizycznej, nowe znajomości i integracja społeczna – to czeka na seniorów, którzy mieszkają w Olsztynie.



Fot. pixabay.com

Program rozpoczyna się w lipcu i potrwa do końca bieżącego roku. Obejmie 75 osób starszych. W ramach projektu odbędzie się 18 spacerów tematycznych, zorganizowanych będzie 6 warsztatów aktywności ruchowej i manualnej, a także rozwinięte zostaną umiejętności zadbania o własne zdrowie. Nad sprawnością seniorów czuwać będzie animator aktywności ruchowej.

Zajęcia są doskonałą okazją nie tylko do utrzymania dobrej kondycji fizycznej, ale dają możliwość poznania nowych osób i nawiązania relacji. Wpływa to na zmniejszenie poczucia izolacji i pozwala na zadbanie o kondycję psychiczną. Dodatkowo uczestnicy będą mieć możliwość podziwiania pięknych olsztyńskich parków, jezior i terenów zielonych.

Projekt realizuje Federacja FOSa w ramach zadania publicznego współfi-

nansowanego ze środków Gminy Olsztyn.

Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach zaprasza się do kontaktu z biurem Federacji FOSa:

- telefonicznie 89 523 60 92, 503 466 700
- mailowo pod adresem: a.ksiazak@federacjafosa.pl lub
- osobiście ul. Linki 3/4 Olsztyn

Informacji na temat projektu udziela p. Anna Książak-Gregorczyk

To kolejna oferta skierowana do osób starszych. Organizatorzy przypominają też, że w czasie wakacji trwa program „Aktywne lato”. Olsztyn jako miasto przyjazne seniorom udowadnia, że warto inwestować w zdrowie i aktywność fizyczną na każdym etapie życia – wskazuje UM Olsztyn. ■

UM Olsztyn

Powędrowali po marzenia

Wszyscy jesteśmy równi i możemy spełniać swoje marzenia – to najważniejsze przesłanie inicjatywy projektu „28 marzeń”.



Fot. UM Olsztyn

W poprzednich latach były wyprawy górskie oraz rowerowe. Tym razem młodzi podopieczni działdowskiego koła Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną wybrali się na pieszą wędrówkę na zachód.

Zakończona w Olsztynie edycja to piesza wyprawa. Uczestnicy wędrowali w 2023 i 2024 roku od Dusznicy k. Ogrodnik przy granicy polsko-litewskiej przez m.in. Suwałki, Giżycko do Olsztyna. To 300-kilometrowy odcinek Szlaku św. Jakuba.

– Jestem pod ogromnym wrażeniem tego, co robicie – powiedział prezydent Olsztyna, Robert Szewczyk. – Udowadnianie, że niemożliwe nie istnieje i wszystko zależy tylko i wyłącznie od naszego nastawienia, chęci, determinacji. Gratuluję Wam realizacji kolejnego z tych niezwykłych marzeń.

Podczas pierwszej edycji w latach 2019-20 uczestnicy zdobyli Koronę Gór Polski – 28 najwyższych szczytów kraju. Drugie przedsięwzięcie realizowane w 2021 i 2022 roku dotyczyło przejechania rowerem 550 km między Świnoujściem a Krynica Morską.

– Pozytywne działanie na rzecz drugiego człowieka, w tym tego, który najbardziej tego potrzebuje, jest możliwe – mówi Roman Jankowski z PSONI w Działdowie, pomysłodawca projektu. – Każdy, bez względu na pochodzenie, sprawność, posiadane umiejętności ma szansę realizować własne marzenia, pokonywać ograniczenia i lęki. Ten projekt uzmysłowił nam, że osoby niepełnosprawne mogą, chcą i potrafią istnieć na równi ze światem ludzi zdrowych.

W III edycji projektu „28 marzeń” wzięło udział 18 osób. Trasę przeszło 12 podopiecznych stowarzyszenia, którym towarzyszyło sześciu opiekunów. W wyprawie wzięło udział siedmioro debiutantów, ale byli też tacy, którzy nie opuścili żadnej z odsłon tego przedsięwzięcia. ■

UM Olsztyn

Nowoczesny tomograf

To ważny dzień dla wszystkich, którzy leczą płuca i leczą się na choroby płuc. W Centrum Chorób Płuc w Olsztynie otwarto nowoczesną pracownię tomografii komputerowej.

Uruchomienie pracowni jest kolejnym krokiem, udowadniającym technologiczny postęp placówki. Olsztyńskie Centrum jako pierwsze w Polsce na dużą skalę zaczęło wykorzystywać roboty w zarządzaniu danymi i administracją. Teraz nadszedł czas na następne nowości dotyczące bezpośrednio związane z diagnostyką.

– To dobrze, że Centrum stale się rozwija – mówi prezydent Olsztyna Robert Szewczyk. – Dzięki temu, w razie potrzeby, mieszkańcy zostaną objęci doskonałą opieką.

W placówce już działa nowa pracownia wyposażona w nowoczesny aparat Somatom go.top. Szybkość badania pozwala diagnozować osoby mające kłopot ze wstrzymaniem oddechu. Co równie istotne – urządzenie zwraca obraz doskonałej jakości. Poza tym pacjent dostaje minimalną dawkę promieniowania, a obsługa techniczna może być cały czas przy pacjencie, sterując procesem poprzez tablet.

– Nowy sprzęt to podniesienie jakości diagnostyki – mówi dyrektor Warmińsko-Mazurskiego Centrum Chorób Płuc Wioletta Ślaska-Zyśk. – Dotychczas nasz sprzęt pracował praktycznie siedem dni w tygodniu.

Nowy tomograf, sfinansowany z pieniędzy Rządowej Agencji Rezerw Strategicznych, ma wartość ponad 2,5 mln zł. Powstanie całej pracowni kosztowało łącznie 3,2 mln zł. ■

UM Olsztyn



Centrum Onkologii z nową pracownią

Wbydgoskim Centrum Onkologii 14 maja oficjalnie otwarto nowoczesną pracownię Linac-MR.

Dokładnie 26 marca 1994 roku po latach budowy nastąpiło uroczyste otwarcie Centrum Onkologii w bydgoskim Fordonie. Do użytku oddano 150 łóżek, ale bardzo szybko okazało się, że potrzeby są znacznie większe. Bydgoski szpital rozrastał się. W 2008 roku przy szpitalu otwarto hotel Pozyton. W latach 2011-2013 zbudowano Park Aktywnej Rehabilitacji i Sportu (PARiS). W 2013 r. rozpoczęto budowę Innowacyjnego Forum Medycznego, a rok później Polikliniki Centrum Onkologii. W planach są kolejne inwestycje. Jedną z nich uroczystie otwarto 14 maja. Jest nią pracownia akceleratora Linac-MR. Centrum Onkologii w Bydgoszczy, jako pierwszy ośrodek w kraju, czwarty w Europie zakupiło specjalistyczny sprzęt akcelerator MR, umożliwiający jeszcze dokładniejszą radioterapię zmian nowotworowych. Zintegrowanie akceleratora radioterapeutycznego z tomografem rezonansu magnetycznego pozwoli obserwować dynamikę subtelnych zmian nowotworowych przy pomocy wysokiej rozdzielczości obrazów MR i na bieżąco modyfikować parametry promieniowania w trakcie terapii – radioterapia adaptacyjna. Uroczystego otwarcia dokonali m.in. zastępca prezydenta Bydgoszczy Mirosław Kozłowicz, dyrektor Centrum Onkologii prof. Janusz Kowalewski i bydgoscy parlamentarzyści. We wtorek w Operze Nova odbędzie się też uroczysta gala z okazji 30-lecia powstania Centrum Onkologii im. prof. Franciszka Łukaszczyka. ■

UM Bydgoszcz

Toruński szpital z europejską nagrodą

Specjalistyczny Szpital Miejski im. Mikołaja Kopernika w Toruniu został ponownie uhonorowany przez Europejską Organizację Udarową (ESO) oraz Inicjatywę Angels za organizację i prowadzone leczenie udarów mózgu.



Fot. materiały prasowe

Najwyższy status nagrody (Diamond Status) został przyznany na najważniejszej dla ośrodków udarowych, corocznej konferencji, tym razem w szwajcarskiej Bazylei za szczególne osiągnięcia w leczeniu udarów mózgu. Wyniki analizowane są kwartalnie. Specjalistyczny Szpital Miejski spełnił najwyższe wymogi we wszystkich kwartałach 2023 r.

Nagrodę odebrał Koordynator Oddziału Neurologii i Leczenia Udarów dr n. med. Marcin Rogoziewicz.

Podobną nagrodę toruński szpital otrzymał również na ESOC 2023 w Monachium za leczenie udarów mózgu w całym roku 2022. Szczególnie cieszy więc fakt, że dzięki opracowanej w tutejszym szpitalu tzw. „procedurze udarowej” leczenie udarów mózgu jest cały czas utrzymywane na najwyższym poziomie.

Ponadto Sekcja Chorób Naczyniowych Polskiego Towarzystwa Neurologicznego również uhonorowała SSM za wyniki w leczeniu udarów mózgu na konferencji w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Nagrodę wówczas odebrali Asystenci – dr M. Marcinowski oraz dr J. Bohdanowicz.

Prowadzenie leczenia udarów mózgu na najwyższym poziomie jest uwarunkowane szczególnym zaangażowaniem, ciężką pracą oraz profesjonalizmem wielu osób z poszczególnych komórek organizacyjnych szpitala (Oddziału Neu-

rologii i Leczenia Udarów, Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, Zakładu Radiologii, Laboratorium, O. Rehabilitacji oraz Konsultantów).

Leczenie udarów mózgu jest ściśle monitorowane pod względem merytoryki przez Europejską Organizację Udarową i Inicjatywę Angels poprzez dedykowane rejestry udarowe (RESQ, SITS). Analizowanych jest wiele parametrów np. liczba wykonanych procedur reperfuzyjnych, czas podania leku trombolitycznego od chwili dotarcia chorego do danego szpitala, sposób diagnostyki, prowadzonego leczenia i rehabilitacji.

Wszyscy powinniśmy sobie zdawać sprawę jak ważne jest natychmiastowe wdrożenie odpowiedniego leczenia specjalistycznego w udarze mózgu. Mówi się, że „czas to mózg”. W chwili obecnej w tutejszym ośrodku liczba wykonywanych procedur trombolizy dożylniej przekracza średnio 40 proc. a czas podania leku trombolitycznego (door to needle- DTN) nie przekracza 25 minut. Te wyniki szeregują Specjalistyczny Szpital Miejski im. M. Kopernika w Toruniu w ścisłej światowej czołówce ośrodków udarowych. Należy zaznaczyć, że tutejszy ośrodek jest jak dotąd jedyny w województwie kujawsko-pomorskim, który spełnia wymagane kryteria nagrody Status Diamond. ■

UM Toruń



Dostępne mieszkania dla seniorów

Budowa pierwszego bloku z Mieszkaniem dla seniorów jest bardzo ważną inwestycją ze względów społecznych – mówił na konferencji prasowej przy ul. Sienkiewicza 21, gdzie taki budynek powstaje, prezydent Płocka Andrzej Nowakowski.



Fot. UM Płock

W bloku znajdzie się 28 mieszkań jedno- i dwupokojowych, do których poprowadzą dwie klatki schodowe. Przestrzenie wewnętrzne oraz otoczenie zostały dostosowane do potrzeb osób starszych i poruszających się na wózkach inwalidzkich.

Budynek wyposażony jest już w dwie windy, odpowiednio szerokie korytarze, odpowiednio szerokie drzwi oraz ma rozkład mieszkań pozwalający np. wykonać swobodny obrót na wózku inwalidzkim. Na takim wózku można nawet wjechać pod prysznic.

W powstającym bloku jest wiele rozwiązań, służących integracji lokatorów. Klatki schodowe są połączone ze sobą na każdej kondygnacji. Ważna jest zlokalizowana na parterze świetlica, która zaprojektowana została jako element służący nawiązywaniu i podtrzymywaniu relacji sąsiedzkich.

Również na zewnątrz powstanie otoczenie sprzyjające integracji i obcowaniu z przyrodą – stoi już altana ogrodowa, powstaje plac rekreacyjny ze sprzętem sportowym, znajdzie się miejsce na polećka uprawowe. Dla zmotoryzowanych seniorów, na tyłach inwestycji, powstaje 17 miejsc parkingowych.

Blok buduje spółka Inwestycje Miejskie. Koszt wyniesie 9,8 mln zł, pozyskano jednak na tę inwestycję dofinansowanie z Banku Gospodarstwa Krajowego w wysokości 7,4 mln zł.

Wszystkie mieszkania będą przekazywane lokatorom w standardzie „pod klucz”. Zakończenie inwestycji planowane jest na przełomie września i października. Po zakończeniu odbiorów zacznie się zasiedlanie. ■

UM Płock
Oprac. red.

Bydgoski Wolontariusz Roku

Rozpoczął się nabór kandydatów na „Bydgoskiego Wolontariusza Roku 2024” w konkursie organizowanym przez Miasto Bydgoszcz. Zgłoszenia przyjmowane będą do 13 października.



Fot. materiały prasowe

Konkurs „Bydgoski Wolontariusz Roku” organizowany jest od 2003 roku. Rozstrzygnięcie obydwu się podczas uroczystej gali w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Wolontariatu. W tym roku uroczystość zaplanowano 5 grudnia.

Cele konkursu „Bydgoski Wolontariusz Roku” to przede wszystkim popularyzacja pozytywnych postaw i działań osób, które poświęcają bezinteresownie swój czas dla innych, promowanie działań wolontariackich, kształtowanie postawy prospołecznej i obywatelskiej, jak również zwiększanie świadomości społeczeństwa na temat korzyści świadczenia pracy o charakterze wolontariackim.

Konkurs obejmuje następujące kategorie: wolontariat dziecięcy, wolontariat młodzieżowy, wolontariat dorosły, osoba opiekująca się wolontariatem, wolontariat grupowy.

W konkursie przewidziane są również nagrody dla laureatów. ■

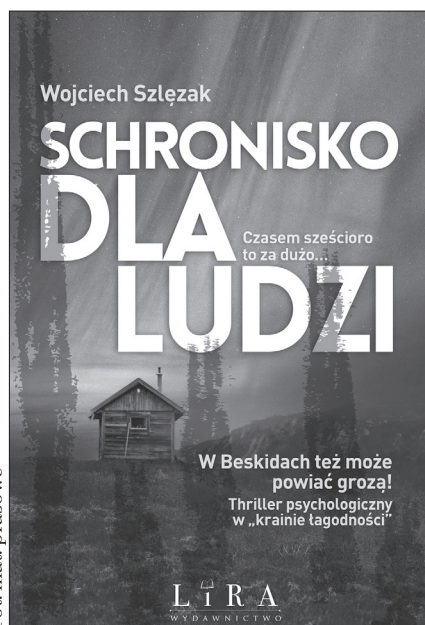
UM Bydgoszcz



Agnieszka Pietrzyk o książkach



Wojciech Szlęzak, „Schronisko dla ludzi”



Thriller psychologiczny Wojciecha Szlęzaka „Schronisko dla ludzi” skonstruowany jest na dobrym pomysle. Sześć przypadkowych osób spotyka się w górskim schronisku w Beskidzie Żywieckim. Są wśród nich młoda dziewczyna podróżująca stopem, zadłużony hazardzista, pyśzałkowaty dyrektor, zdominowana przez męża despotkę kobieta i były nauczyciel historii, alkoholik. Oczywiście jest też gospodarz schroniska. Każda z tych osób ma jakiś sekret i jakiś cel do osiągnięcia. Zaczyna się od rozmów przy alkoholu, od językowych potyczek, drobnych spięć, potem następują dziwne relacje i w końcu ostre starcie.

Bohaterowie to bez wątpienia plus tej powieści. Z jednej strony stereotypowi, dający się zaszufladkować jakimś trafnym porównaniem, a jednocześnie tajemniczy, trochę nieprzewidywalni. Podczas lektury ma się wrażenie, że zaraz czymś nas zaskoczą. Ponadto atutem tej książki jest aura zimowych gór i klimatyczna przestrzeń schroniska, gdzie ogień pali się na kominku, ale i tak jest zimno. W pomieszczeniach panuje półmrok, drzwi skrzypią, z kranu leci zimna woda, a toaleta jest dość prowizoryczna. Bohaterowie i samo schronisko nadają powieści charakteru, ale z fabularnym biegiem wydarzeń jest już gorzej. Zbyt dużo tu niewiadomych, zbyt wiele znaków zapytania. Gdy czytelnik za mało wie, to nie jest w stanie wciągnąć się w opowiadaną historię. Autor wprowadza liczne retrospekcje, które nie porządkują fabuły, a nawet ją zaciemniają. Można się pogubić w bohaterach, w faktach z przeszłości i w tym, jaki mają wpływ na zdarzenia w schronisku. Z czasem wszystko się układa, ale zbyt późno, przez co tak ważne dla thrillerów napięcie pojawia się dopiero pod sam koniec książki. „Schronisko dla ludzi” Wojciecha Szlęzaka polecam głównie miłośnikom górskich schronisk. ■

Audiobook: Wojciech Szlęzak, „Schronisko dla ludzi”, Wydawnictwo Storybox, czyta Jacek Dragun, czas nagrania 9 godzin 24 minuty

WARTO POSŁUCHAĆ

„W cieniu prawa”

Remigiusz Mróz ma w swoim dorobku także kryminał retro. Akcja powieści „W cieniu prawa” toczy się w 1909 roku w Galicji. Polak, Erik Landeck, zostaje przyjęty na czyścibuta w austriackim dworze. Jest przekonany, że los się do niego uśmiechnął. Pierwszej nocy ginie jednak dziedzic rodu, a cień podejrzeń pada na nowego pracownika, który ma niejasną i podejrzaną przeszłość. Szybko pojawiają się spreparowane dowody i Erik zostaje zatrzymany przez policję. Ktoś chce go zrobić w morderstwo, ale kto? W odkryciu prawdy postanawia mu pomóc Sophie, narzeczona drugiego dziedzica, która akurat gości we dworze.

Tytuł „W cieniu prawa” mówi czego możemy się spodziewać po tej powieści. A mianowicie kryminału prawniczego. Owszem, jest to kryminał retro, ale z dużym naciskiem na aspekt prawniczy. Mamy okazję poznać zawiłości prawa austro-węgierskiego i to nie tylko karnego, ale także spadkowego. Główna intryga też opiera się na wykorzystaniu przepisów prawa. Jedną z kluczowych postaci jest adwokat. Co prawda nie śledzimy bardzo dogłębnie jego pracy, ale wiele szczegółów możemy poznać, zaglądamy nawet na rozprawę sądową.

Prawnicze zawiłości to bez wątpienia plus tej powieści. Atutem jest również uchwycenie ducha tamtej epoki. Reguły panujące w posiadłości barona, czytana wtedy literatura, wzmianki o czym pisała ówczesna prasa, bywanie w kawiarniach, dogodności i niedogodności transportu kolejowego, a także ciekawostki prawnicze, to wszystko buduje obraz początku ubiegłego wieku. Prawniczy kryminał retro Remigiusza Mroza na pewno warto przeczytać. Polecam. ■

Audiobook: Remigiusz Mróz, „W cieniu prawa”, Wydawnictwo Czwarta Strona, czyta Krzysztof Gosztyła, czas nagrania 14 godzin 50 minut

Ślimakowe Rytm po raz dziesiąty

To pierwsze przedsięwzięcie na świecie, którego celem jest zaprezentowanie szerokiej publiczności artystów – dzieci i dorosłych – których talent muzyczny został uratowany dzięki postępowi nauki i medycyny, jaki dokonał się w ciągu ostatnich lat. W tym roku obchodzona jest dziesiąta edycja tego niezwykłego wydarzenia.

Kiedyś byli niesłyszący albo głęboko niedosłyszący, dziś mogą realizować swoje pasje, a nawet myśleć o profesjonalnej karierze artystycznej. Oni wykazali się nieprawdopodobnym hartem ducha, determinacją, niezwykłą pracowitością i talentem. Pokazali przez swoje artystyczne osiągnięcia, jak można i należy przekraczać granice niemożności. Stali się świadectwem geniuszu nauki oraz siły muzycznych pasji.

Fantastyczni uczestnicy

– W 1992 r., kiedy przeprowadzałem pierwszą w Polsce operację wszczepienia implantu ślimakowego osobie niesłyszącej, nie śmiałem nawet marzyć, że kiedyś będziemy w stanie tak skutecznie leczyć zaburzenia słuchu i że będziemy świadkami takich niesamowitych efektów. Dziś jest to realne – możemy pomóc prawie każdemu pacjentowi – mówi prof. Henryk Skarżyński, dyrektor Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu, inicjator Festiwalu „Ślimakowe Rytm”.

Niesłyszące dzieci, które jeszcze nie tak dawno były skazane na życie w świecie ciszy, dzięki wszczepieniu implantów ślimakowych mogą prawidłowo się rozwijać oraz uczyć w szkołach masowych, a także szkołach muzycznych. Mogą nie tylko śpiewać i grać na instrumentach, lecz także – jeśli im starczy talentu i wytrwałości – poważnie myśleć o karierze artystycznej – podkreśla. Przy obecnych sposobach leczenia upośledzenie słuchu przestało być przeszkodą.

– Witając uczestników i gratulując finalistom każdej edycji Festiwalu, wyrażałem swoje przekonanie, że warto było podjąć ten wysiłek. Uważam,



że dla wielu utalentowanych ludzi i ich bliskich był on po prostu niezapomnianą przygodą, a dla części – w co wierzę – stał się wstępem do kariery muzycznej – podkreśla profesor.

I opowiada, że pomysł pokazania szerokiej publiczności talentów artystycznych – wokalnych i muzycznych, ujawnionych dzięki postępowi nauki i medycyny, zrodził się w jego głowie przed laty, kiedy starał się przywrócić słuch jednej z uczennic szkoły muzycznej. Ta walka zakończyła się sukcesem. Po wszczepieniu implantu ślimakowego pacjentka zdała maturę, ukończyła studia medyczne, obroniła rozprawę na stopień doktora nauk medycznych, a obecnie pracuje jako adiunkt na uniwersytecie medycznym. – I ciągle pięknie gra na fortepianie, udowadniając, że implanty ślimakowe umożliwiają realizowanie także muzycznych marzeń – mówi z uśmiechem prof. Henryk Skarżyński.

O historii pani Małgosi i innych

pacjentów profesora można by wiele napisać. Ich doświadczenia zdrowotne i niezwykła determinacja, by dobrze czuć się w świecie dźwięków, to gotowy materiał na scenariusz filmowy. Jeden z pacjentów, Grzegorz, już stał się bohaterem aż dwóch filmów: dokumentu „Moja sonata Księżycowa” w reż. Barbary Kaczyńskiej, dyrektor Festiwalu Ślimakowe Rytm (dostępny na YouTube), a także filmu fabularnego „Sonata” w reż. Bartosza Blaschke (do obejrzenia na platformie Netflix). Kilkoro pacjentów wystąpiło też w filmie Agnieszki Krótki-Żmijewskiej „Czy Pan mnie słyszy?”. Utalentowanych pacjentów profesora można też zobaczyć w filmie Luízy Budejko pt. „Przypadek Beethovena”. Kilkoro laureatów Festiwalu, pacjentów prof. Henryka Skarżyńskiego, wystąpiło w musicalu „Przerwana Cisza”, którego libretto napisał prof. Henryk Skarżyński, muzykę Krzesimir Dębski, a reżyserował Michał Znaniecki.

– Dziś jestem przekonany, że warto było zorganizować „Ślimakowe Rytm”. Warto było pokazać nieprzeciętne talenty i umiejętności naszych pacjentów – mówi prof. Henryk Skarżyński. W ciągu kolejnych edycji chęć udziału w Festiwalu zadeklarowało ponad tysiąc artystów pochodzących z całego świata.

Znakomite jury

Uczestnicy festiwalu w tym, co robią, są fantastyczni. Najlepsi z bardzo dobrych występują na koncertach galowych, o czym decyduje jury Festiwalu, w składzie którego na przestrzeni 10 lat znaleźli się m.in. (†) prof. Ryszard Zimak, prof. Janusz Olejniczak, prof. Ryszard Karczykowski, Stanisław Leszczyński, Bogna Kowalska, Piotr Metz, Jacek Wójcicki, prof. Jerzy Stuhr, Monika Zalewska, Roman Czejarek, Vadim Brodski, Irena Santor, Grzegorz Wilk, Janusz Tylman, dr Alicja Węgorzewska-Whiskerd, Jacek Wroński, prof. Katarzyna Popowa-Zydroń, Johanna

Pätzold, Małgorzata Małaszko-Stasiewicz, (†) prof. Jerzy Marchwiński, Maciej Miecznikowski, (†) Ewa Podleś, Christine Rocca, prof. Anna Jastrzębska-Quinn, Hanna Śleszyńska, Marcin Kusy, Michał Klauza, Julita Sokołowska, prof. Ewa Iżykowska-Lipińska, Krzysztof Malicki.

Temu znakomitemu gremium przewodniczył zmarły w 2021 r. prof. Ryszard Zimak dyrygent, pedagog, wieloletni rektor Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie.

Prof. Zimak nie krył wzruszenia, gdy wspominał pierwszą edycję „Ślimakowych Rytmów”. – Zaproszenie do udziału w tym wydarzeniu przyjąłem od prof. Henryka Skarżyńskiego z ogromną radością, ale i pewną obawą, jak oceniać ludzi niesłyszących, którzy grają, śpiewają. Jakie kryteria przyjmować. Wspólnie z pozostałymi członkami jury ustaliliśmy, że nie będziemy oceniać, ale dokonywać wyboru, bo tak jak powiedział prof. Skarżyński, w tym Festiwalu wszyscy są zwycięzcami.

Po pięciu latach, kiedy widzę na scenie laureatów pierwszej, drugiej czy trzeciej edycji, występujących w duecie z profesjonalnymi muzykami i towarzyszeniem orkiestry symfonicznej, już wiem, że w niektórych kwestiach się myliłem. Tylko nieliczni studenci Akademii Muzycznych są w stanie „zgrać się” z orkiestrą, ponieważ do tego potrzebny jest słuch harmoniczny, a laureaci poprzednich edycji zrobili to doskonale. Duety, które stworzyli z wybitnymi muzykami, były iście mistrzowskie. Widać też u nich ogromny postęp zarówno w technice grania, jak i śpiewania. W tym drugim przypadku – niesamowitą pracę nad emisją głosu. Dla wszystkich żywię ogromny szacunek, bo wiem, jaką drogę trzeba przebyć, żeby zostać muzykiem. Ludzie z wszczepionymi implantami, którzy prezentują nam swoją muzykę, to bohaterowie. Chciałbym, aby ta szlachetna inicjatywa rozszerzała się i w naszym kraju, i w Europie, i na świecie – mówił. Jak podkreślał prof. Zimak, fakt, że pacjenci mogli na dużej scenie tak pięknie wykonać te utwory, to zasługa prof. Henryka Skarżyńskiego.

Mówiąc o jury festiwalu, nie można nie wspomnieć dwojgu jego członków – zawodowo scenicznego duetu, a prywatnie małżeństwa: prof. Jerzego Marchwińskiego i Ewy Podleś. Profesor, wybitny pianista, kameralista i pedagog, zmarł w listopadzie 2023 roku, a w styczniu 2024 odeszła jego żona, śpiewaczka operowa i estradowa światowej sławy, kontralt, która często podkreślała, że nie żyje po to, by śpiewać, ale śpiewa, by żyć.

Podczas koncertów galowych laureatom towarzyszyły: Polska Orkiestra Radiowa pod batutą prof. Krzesimira Dębskiego, Orkiestra Państwowego Zespołu Ludowego Pieśni i Tańca „Mazowsze” im. Tadeusza Sygietyńskiego pod batutą Wojciecha Gwiszcza, Orkiestra Divertimento Elżbiety Ostrowskiej, chór Politechniki Warszawskiej, kwartet smyczkowy Bonjour i Masovia String Quartet.

W koncertach finałowych obok artystów-pacjentów wzięło udział również



Fot. pixabay.com

wielu znanych i lubianych artystów – niektórzy z nich także mają problemy ze słuchem. Obecnie – jak sami przyznają – mogą uprawiać swój zawód dzięki temu, że wcześniej poddali się skutecznemu leczeniu.

Wydarzenia towarzyszące

Festiwal odbywa się równolegle z międzynarodową konferencją naukową, której głównym tematem jest ocena możliwości odbioru muzyki przez osoby z implantem słuchowym. W seminariach uczestniczyło wielu naukowców, z kraju i zagranicy, m.in. prof. Nina Kraus z Northwestern University (USA) zajmująca się badaniami nad percepcją muzyki, dr Christine Rocca, dyrektor Music Therapy Center Nordoff Robbins/Mary Hare Music Therapy Unit (Wielka Brytania), dr Heike Argstatter z German Center for Music Therapy Research w Heidelbergu, prof. Stavros Hatzopoulos z Ferrary, a także Gilles Cognat – wieloletni przewodniczący Europejskiej Federacji Użytkowników Implantów Ślimakowych (EURO-CIU).

Muzyka i medycyna

Festiwal „Ślimakowe Rytmy” to pierwsze tego typu przedsięwzięcie muzyczne na świecie, ale nie pierwsze wydarzenie z udziałem uzdolnionych muzycznie pacjentów organizowane przez Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu. – Wielokrotnie występowali oni podczas ważnych dla nas uroczystości czy jubileuszy upamiętniających pionierskie operacje i przedsięwzięcia – zauważa prof. Henryk Skarżyński.

Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu jest wiodącym w Polsce instytutem badawczym i wysokospecjalistycznym szpitalem. Od ponad 20 lat wykonuje się tu najwięcej na świecie operacji poprawiających słuch. W ciągu 32 lat wykonano tu ponad 600 tys. procedur chirurgicznych i ponad 5 mln konsultacji oraz badań. Pod opieką tej placówki znajduje się obecnie ok. 14 tys. osób z implantami słuchowymi.

– Ogromnie się cieszę, że wielu pacjentom, poza opieką medyczną na najwyższym poziomie, możemy

zaoferować coś więcej – pomoc w realizacji pasji i marzeń oraz rozwijaniu profesjonalnych karier. Nawet największe marzenie straciłoby rozmach, a pomysły nie zostałyby zrealizowane, gdyby nie wsparcie i życzliwość wielu osób – podkreśla profesor. – W finale kolejnych edycji powtarzałem: „Wielce Dostojni Goście, Przyjaciele, Panie i Panowie, zapraszam na koncert galowy – wydarzenie niezwykle, gdzie muzyka i medycyna mówią jednym językiem. Zapraszam do wysłuchania efektów ich połączenia” – wspomina prof. Henryk Skarżyński. I każdy z występów jest dowodem na to, jak wiele mogą osiągnąć osoby słyszące dzięki implantom i jak szybko może rozwijać się ich talent dzięki postępowi w medycynie. I jak medycyna odmienia życie na lepsze.

– Starałem się to opisać m.in. w słowach wiersza „Świat, który słyszę”. Gdy do tego wiersza prof. Krzesimir Dębski skomponował muzykę, utwór stał się festiwalowym hymnem, który co roku wykonuje Barbara Kaczyńska, której zaangażowanie w organizację Festiwalu oraz części naukowej, a także talent wokalny są na najwyższym poziomie. Od lat śpiewa go z wielką pasją z Maciejem Miecznikowskim, użytkownikiem implantu pasywnego, jak sam o tym mówi – opowiada. Hymn wykonywany jest wraz ze wszystkimi laureatami i artystami biorącymi udział w koncertach finałowych.

„I słuch się zmienia, i głos się zmienia, wszystko nabiera nowego znaczenia...” – dziś, po tylu latach festiwalowych doświadczeń i emocji, te słowa wydają się wybrzmiewać szczególnie mocno. Z okazji 10. Festiwalu „Ślimakowe Rytmy” została wydana monografia będąca podsumowaniem wszystkich dotychczasowych festiwalowych wydarzeń i wzruszeń. Można odnaleźć w niej tych, którzy w kolejnych edycjach Festiwalu zaskakiwali swoimi umiejętnościami, zachwycali, bawili, a czasem wzruszali publiczność do łez. ■

Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu

Nowoczesna i dostępna

Otwarta została czytelnia akt w nowej siedzibie Archiwum Państwowego w Bydgoszczy przy ulicy M. Karłowicza. Nowoczesny budynek umożliwia bardzo wygodne korzystanie z dokumentów. Instytucja jest kopalnią wiedzy dla osób zgłębiających historię Bydgoszczy.

Goście archiwum mogą w komfortowych warunkach korzystać z zasobów, tj. z akt, fotografii, map i dokumentacji technicznej, w postaci tradycyjnej, jak i mikrofilmów czy skanów. Budynek został przystosowany dla osób ze szczególnymi potrzebami. Oprócz wind zapewniono ścieżki dotykowe dla osób niewidomych i niedowidzących, plan tyflograficzny, (tabliczki informacyjne w alfabecie Braille'a) oraz pętle indukcyjne dla osób niedosłyszących. W czytelnii znajduje się stanowisko dla osoby na wózku. Nowy budynek Archiwum Państwowego w Bydgoszczy został oddany do użytku w ubiegłym roku. To czterokondygnacyjny gmach w stylu postmodernistycznym o neutralnej dla otoczenia kolorystyce. Zostały w nim zastosowane nowoczesne rozwiązania architektoniczne, technologiczne i informatyczne. Ściany zewnętrzne budynku pokrywa elewacja z wentylowanych płyt betonowych. Technologia wykorzystuje proces łamania światła, by zapobiegać przegrzewaniu się pomieszczeń. Budynek został zaprojektowany jako energooszczędny i przyjazny dla środowiska. Zasilanie do oświetlenia elewacji jest pozyskiwane z odnawialnych źródeł energii za pośrednictwem ogniw fotowoltaicznych. Przy budynku powstał również zbiornik retencyjny do zbierania wód opadowych. Warto wiedzieć: Praktyczne informacje dotyczące zasad korzystania z czytelnii oraz poruszanie się po budynku znajdują się na stronie Archiwum Państwowego. Informacje na temat zasad korzystania z akt uzyskać można pod bezpośrednim numerem telefonu 22 439 04 21. ■

UM Bydgoszcz

Mniej dorobią

Główny Urząd Statystyczny podał nowe dane o przeciętnym miesięcznym wynagrodzeniu. Jego spadek oznacza, że od września renciści i wcześniej emeryci mogą dorobić mniej do swoich świadczeń.

Od 1 września świadczeniobiorcy, którzy pobierają emerytury, ale nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego (60/65 lat) oraz wszyscy renciści, mogą bez żadnych konsekwencji dorabiać do kwoty 5626,90 zł, czyli 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Jeśli ich przychód przekroczy 70 proc. ale będzie niższy niż 130 proc. czyli 10450 zł to świadczenie będzie zmniejszone o wartość przekroczenia, ale nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. Do końca lutego 2025 r. ta kwota wynosi 890,63 zł dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, 668,01 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy i 757,08 zł dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba. Jeżeli dodatkowe przychody przekroczą kwotę 10450 zł to świadczenie zostanie zawieszone.

Emeryci, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny (60 lat kobiety i 65 lat mężczyźni) mogą dorabiać do emerytury bez ograniczeń i nie muszą martwić się o rozliczenia z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych. Wyjątek stanowią osoby, które pobierają emeryturę w zbiegu z rentą z tytułu niezdolności do pracy z ubezpieczenia wypadkowego. Wówczas, jakkolwiek kwota dodatkowego przychodu będzie skutkowałą zawieszeniem jednego ze świadczeń. Natomiast jeżeli przychód z tytułu pracy emerytów, którym ZUS podwyższył emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego, które od marca 2024 r. wynosi 1780,96 zł brutto, przekroczył wysokość kwoty podwyższenia, to emerytura będzie przysługiwała bez dopłaty. Ograniczenia nie dotyczą części rencistów. Chodzi o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych i wojskowych, których niezdolność do pracy związana jest ze służbą oraz renty rodzinne przysługujące po uprawnionych do tych świadczeń.

Nowe limity będą obowiązywały do końca listopada 2024 r. ■ ZUS

Co robić w przypadku utraty dowodu osobistego?

Wakacyjne podróże często sprzyjają utracie dokumentów lub kradzieżom. Na koniec lipca 2024 r. ponad 3,5 tys. przypadków utraty dowodu osobistego zgłoszono online. W sumie od momentu uruchomienia usługi skorzystało z niej ponad 250 tys. osób. Pamiętajmy, że utratę dowodu należy zgłosić niezwłocznie, co można łatwo zrobić online lub w urzędzie gminy.



Fot. ToFros.com / pexels.com

Ferie lub wakacje to czas częstych zmian otoczenia oraz przebywania w zatłoczonych miejscach, takich jak plaże, lotniska, dworce czy centra turystyczne, co zwiększa ryzyko zgubienia lub kradzieży ważnych dokumentów. Podróże zagraniczne wymagają posiadania dokumentów tożsamości, które są okazywane przy różnych okazjach m.in. w hotelach czy przy wynajmie samochodów. Częste sięganie po dowód zwiększa ryzyko jego zgubienia w wyniku nieuwagi. Liczba zgłoszeń utraty dowodu osobistego online systematycznie wzrasta. Od momentu uruchomienia tej usługi skorzystało z niej ponad 250 tys. osób.

Co zrobić, gdy dowód osobisty zaginął lub został uszkodzony?

Gdy dowód osobisty zostanie zgubiony lub uszkodzony, należy jak najszybciej zgłosić to w urzędzie gminy lub przez internet. W przypadku przebywania za granicą, zgłoszenie należy przekazać do konsulatu – osobiście, listownie lub faksem. Urzędnik unieważni dowód od razu po otrzymaniu zgłoszenia. Jeśli dowód osobisty zostanie skradziony,

wystarczy powiadomić o tym policję. Nie ma potrzeby informowania urzędu gminy. Można unieważnić każdy dowód osobisty – zarówno e-dowód, jak i dowód wydany przed 4 marca 2019 roku. Jeśli istnieje możliwość odnalezienia dowodu, dostępna jest opcja jego czasowego zawieszenia, które można wycofać po odnalezieniu dokumentu. Usługa ta dotyczy wyłącznie e-dowodów wydanych po 4 marca 2019 roku. Co istotne, po ukończeniu 18. roku życia i zgłoszeniu utraty dowodu osobistego, numer PESEL zostanie automatycznie zastrzeżony.

Jak zgłosić utratę albo uszkodzenie dowodu przez internet?

Aby zgłosić utratę lub uszkodzenie dowodu osobistego przez internet, potrzebny jest profil zaufany, certyfikat kwalifikowany lub e-dowód, które potwierdzają tożsamość. Jeśli dowód zawiera kwalifikowany podpis elektroniczny od prywatnego dostawcy, należy skontaktować się z tym dostawcą; usługa nie unieważnia podpisu. W przypadku kradzieży wystarczy zgłosić to policji – nie trzeba informować urzędu gminy.

Skorzystaj z rehabilitacji leczniczej

ny. Dokument zostaje unieważniony natychmiast po zgłoszeniu jego utraty lub uszkodzenia, nawet jeśli zgłoszenie nastąpi w dniu wolnym od pracy urzędów lub w nocy. Odbywa się to automatycznie. Po zgłoszeniu otrzymujemy potwierdzenie na adres e-mail oraz zaświadczenie, które można znaleźć w skrzynce Gov (ePUAP).

Procedura zgłoszenia przez internet:

1. Należy kliknąć przycisk „Wyślij zgłoszenie”.
2. System przeniesie na stronę profilu zaufanego.
3. Należy zalogować się na konto.
4. Wybiera się typ zgłoszenia – utrata lub uszkodzenie dowodu.
5. Wskazuje się urząd, który wydał dowód. W przypadku uszkodzenia, jeśli urząd nie otrzymał jeszcze dowodu, należy dostarczyć go do tego urzędu.
6. Należy kliknąć przycisk „Unieważnij dowód”.
7. System przekierowuje do usługi e-podpis na stronie pz.gov.pl.
8. Wykorzystuje się profil zaufany i potwierdza unieważnienie kodem SMS, który zostaje wysłany na numer telefonu przypisany do profilu zaufanego.
9. Status dowodu zostaje od razu zaktualizowany w Rejestrze Dowodów Osobistych.
10. Zaświadczenie o zgłoszeniu utraty lub uszkodzenia dowodu osobistego zostaje przesłane na skrzynkę ePUAP.
11. W przypadku zgłaszania uszkodzenia dowodu, dowód należy dostarczyć do urzędu osobiście lub wysłać pocztą.

Kontakt z bankiem w przypadku utraty dowodu

W sytuacji zaginięcia lub kradzieży dowodu osobistego należy zgłosić to w banku. Taki krok zapewnia bezpieczeństwo i ochronę przed oszustami. Bank przekaze informację o utracie dowodu m.in. do innych banków czy operatorów komórkowych. ■

Ministerstwo Cyfryzacji

O osoby aktywne zawodowo, których stan zdrowia grozi utratą zdolności do pracy, mogą wystąpić do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o skierowanie na rehabilitację leczniczą. Ta forma prewencji rentowej przynosi wymierne efekty i mimo przebytych urazów czy ciężkich chorób, wiele osób może kontynuować karierę zawodową.



Fot. pixabay.com

KRZYSZTOF CIESZYŃSKI

Program bezpłatnej rehabilitacji skierowany jest do osób aktywnych zawodowo, którym z powodu przebytej choroby lub urazu grozi utrata zdolności do pracy, ale rokuja jej odzyskanie po odbyciu rehabilitacji. Chodzi o to, by zawczasu przeciwdziałać pogarszającemu się stanowi zdrowia.

O skierowanie mogą wystąpić osoby, które pracują zawodowo, a także te, które pobierają zasiłek chorobowy, świadczenie rehabilitacyjne lub okresową rentę z tytułu niezdolności do pracy.

Wniosek o rehabilitację wypełnia lekarz, u którego leczy się ubezpieczony. Osoba, której wniosek dotyczy, może go złożyć w dowolnej placówce ZUS lub wysłać pocztą. Orzeczenie w sprawie rehabilitacji wydaje lekarz orzecznik ZUS po przeprowadzeniu badania lub na podstawie zgromadzonej dokumentacji medycznej.

ZUS kieruje na rehabilitację w systemie stacjonarnym lub ambulatoryjnym. System stacjonarny obejmuje pobyt całodobowy w ośrodku rehabilitacyjnym w przypadku schorzeń: narządu ruchu, układu krążenia, układu oddechowego, psychosomatycznych, narządu głosu

oraz onkologicznych po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego. Na rehabilitację w systemie ambulatoryjnym, czyli codzienne wizyty w wyznaczonych godzinach, można otrzymać skierowanie w przypadku schorzeń narządu ruchu oraz układu krążenia.

Rehabilitacja trwa 24 dni, ale ordynator ośrodka może ją wydłużyć albo skrócić. Skierowany na takie leczenie nie ponosi żadnych kosztów związanych kuracją, pobytem i dojazdem najtańszym środkiem komunikacji publicznej. Nie musi także korzystać z urlopu wypoczynkowego, ponieważ lekarz wystawi na ten czas zwolnienie.

Program rehabilitacji leczniczej obejmuje różne formy rehabilitacji fizycznej, fizykoterapii, rehabilitacji psychologicznej, a także edukacji zdrowotnej.

ZUS nie ma własnych ośrodków rehabilitacyjnych, dlatego zawiera umowy z placówkami, które muszą spełnić określone wymagania prawne, kadrowe, lokalowe i medyczne. Ośrodki zlokalizowane są na terenie całej Polski, także w miejscowościach uzdrowiskowych.

W ubiegłym roku z rehabilitacji leczniczej skorzystało ponad 2800 mieszkańców Pomorza. ■

ZUS

Bon energetyczny. Krok po kroku

Od 1 sierpnia 2024 r. na podstawie ustawy z 23 maja 2024 r. o bonie energetycznym oraz o zmianie niektórych ustaw w celu ograniczenia cen energii elektrycznej, gazu ziemnego i ciepła systemowego gminy przyjmują wnioski o wypłatę bonu energetycznego.

Komu przysługuje?

1) dla osoby w gospodarstwie jednoosobowym w przypadku gdy wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu nie przekracza kwoty 2 500 zł (netto),

2) dla osoby w gospodarstwie domowym wieloosobowym, w którym wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu nie przekracza kwoty 1 700 zł (netto) na osobę.

Będzie obowiązywać tzw. zasada złotówka za złotówkę. Oznacza to, że bon energetyczny będzie przyznawany nawet po przekroczeniu kryterium dochodowego, a kwota bonu będzie pomniejszana o kwotę tego przekroczenia. Minimalna kwota wypłacanych bonów energetycznych będzie wynosić 20 zł.

Gospodarstwo domowe jednoosobowe tworzy: osoba fizyczna, samotnie zamieszkująca i gospodarująca.

Gospodarstwo domowe wieloosobowe tworzą: osoba fizyczna oraz osoby z nią spokrewnione lub niespokrewnione pozostające w faktycznym związku, wspólnie z nią zamieszkujące i gospodarujące.

Jeżeli wniosek o wypłatę bonu energetycznego dla gospodarstwa domowego wieloosobowego złoży więcej niż jedna osoba, bon będzie wypłacony osobie w tym gospodarstwie domowym, która złożyła wniosek jako pierwsza.

Jedna osoba może wchodzić w skład tylko jednego gospodarstwa domowego. Liczba osób wchodzących w skład gospodarstwa domowego jest ustalana na dzień złożenia wniosku o wypłatę bonu energetycznego.

Kto wchodzi w skład gospodarstwa domowego?

Jeżeli umowy międzynarodowe nie stanowią inaczej, na potrzeby ustalenia prawa do bonu energetycznego w skład gospodarstwa domowego zalicza się:

1) osoby posiadające obywatelstwo polskie mające miejsce zamieszkania



Fot. pixabay.com

i przebywające na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej;

2) cudzoziemców mających miejsce zamieszkania i przebywających na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej;

a) na podstawie zezwolenia na pobyt stały, zezwolenia na pobyt rezydenta długoterminowego Unii Europejskiej, zezwolenia na pobyt czasowy udzielonego w związku z okolicznością, o której mowa w art. 159 ust. 1 pkt 1 lit. c lub d lub w art. 186 ust. 1 pkt 3 ustawy z dnia 12 grudnia 2013 r. o cudzoziemcach (Dz. U. Z 2024 r. poz. 769), lub w związku z uzyskaniem w Rzeczypospolitej Polskiej statusu uchodźcy lub ochrony uzupełniającej,

b) w związku z uzyskaniem w Rzeczypospolitej Polskiej zgody na pobyt ze względów humanitarnych lub zgody na pobyt tolerowany – w formie schronienia, posiłku, niezbędnego ubrania oraz zasiłku celowego;

3) mających miejsce zamieszkania i przebywających na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej obywateli państw członkowskich Unii Europejskiej, państw członkowskich Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) – stron umowy o Europejskim Obszarze Gospo-

darczym lub Konfederacji Szwajcarskiej oraz członków ich rodzin w rozumieniu art. 2 pkt 4 ustawy z dnia 14 lipca 2006 r. o wjeździe na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej, pobycie oraz wyjeździe z tego terytorium obywateli państw członkowskich Unii Europejskiej i członków ich rodzin (Dz. U. Z 2024 r. poz. 633), posiadających prawo pobytu lub prawo stałego pobytu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej.

Jaki rok do ustalenia dochodu?

Wysokość przeciętnego miesięcznego dochodu będzie ustalana na podstawie dochodów osiągniętych w 2023 r.

Dochodami gospodarstwa domowego po odliczeniu kwot alimentów świadczonych na rzecz innych osób są:

1) przychody podlegające opodatkowaniu pomniejszone o koszty uzyskania przychodu, należny podatek dochodowy od osób fizycznych, składki na ubezpieczenia społeczne niezaliczone do kosztów uzyskania przychodu oraz składki na ubezpieczenie zdrowotne (dane o tych dochodach organ uzyskuje samodzielnie),

2) dochody z działalności opodatkowanej na podstawie przepisów o zryczałtowa-

nym podatku dochodowym (dane o tych dochodach organ uzyskuje samodzielnie),

3) dochody niepodlegające opodatkowaniu podatkiem dochodowym od osób fizycznych (organ ustala je na podstawie oświadczenia wnioskodawcy),

4) dochody z gospodarstwa rolnego (organ ustala je na podstawie wielkości gospodarstwa rolnego podanej przez wnioskodawcę).

Miejsce złożenia wniosku?

Wniosek składa się w organie właściwym ze względu na miejsce zamieszkania osoby składającej wniosek. Ważne - adres zameldowania nie ma znaczenia liczy się adres zamieszkania osoby składającej wniosek.

Druki wniosku o wypłatę bonu energetycznego będą dostępne do pobrania od dnia 1 sierpnia 2024 r.

Wnioski będzie można składać w wersji elektronicznej oraz w wersji papierowej.

Ponadto wnioski można wysłać korespondencyjne – w tym przypadku liczy się data nadania korespondencji w placówce pocztowej lub w placówce podmiotu zajmującego się doręczaniem korespondencji.

Termin składania wniosków oraz wypłaty:

wniosek składa się od dnia 1 sierpnia 2024 r. do dnia 30 września 2024 r.; wnioski złożone po tym terminie pozostawia się bez rozpoznania

bon energetyczny za okres od 1 lipca 2024 r. do dnia 31 grudnia 2024 r. jest wypłacany jednorazowo

Termin rozpatrzenia wniosku:

wniosek rozpatruje się w terminie 60 dni od dnia jego prawidłowego złożenia

Wysokość bonu energetycznego:

1) 300 zł dla gospodarstwa domowego jednoosobowego

2) 400 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z 2 do 3 osób

3) 500 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z 4 do 5 osób

4) 600 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób

Wysokość bonu energetycznego dla gospodarstwa domowego w przypadku gdy głównym źródłem ogrzewania jest:

pompa ciepła, ogrzewanie elektryczne/bojler elektryczny (wpisane lub zgłoszone do centralnej ewidencji emisyjności budynków, o której mowa w art. 27a ust. 1 ustawy z dnia 21 listopada 2008 r. o wspieraniu termomodernizacji i remontów oraz o centralnej ewidencji emisyjności budynków, do dnia 1 kwietnia 2024 r., albo po tym dniu – w przypadku głównych źródeł ogrzewania zgłoszonych lub wpisanych po raz pierwszy do centralnej ewidencji emisyjności budynków, o których mowa w art. 27g ust. 1 ww. ustawy):

1) 600 zł dla gospodarstwa domowego jednoosobowego

2) 800 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z 2 do 3 osób

3) 1000 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z 4 do 5 osób

4) 1200 zł dla gospodarstwa domowego składającego się z co najmniej 6 osób

Informacja o przyznaniu bądź odmowie przyznania bonu energetycznego

Przyznanie bonu energetycznego nie wymaga wydania decyzji.

Do wnioskodawcy zostanie przesłana informacja o przyznaniu bonu energetycznego na wskazany przez niego adres poczty elektronicznej – o ile wnioskodawca wskaże we wniosku adres poczty elektronicznej. W przypadku nie wskazania adresu poczty elektronicznej we wniosku, istnieje możliwość odebrania informacji o przyznaniu bonu energetycznego w organie właściwym ze względu na miejsce zamieszkania osoby składającej wniosek.

Ważne! Nieodebranie informacji o przyznaniu bonu energetycznego nie wstrzymuje wypłaty tego bonu.

Odmowa przyznania bonu energetycznego, korekta lub odmowa korekty wysokości przyznanego bonu energetycznego, uchylenie lub zmiana prawa do bonu oraz rozstrzygnięcie w sprawie zwrotu bonu energetycznego przyznanego albo pobranego nienależnie lub w nieprawidłowo ustalonej wysokości wymagają wydania decyzji.

Wnioskodawca może jednorazowo wystąpić o korektę wysokości przyznanego bonu energetycznego w terminie 14 dni od dnia otrzymania bonu. ■

UM Elbląg

Ulga dla bardziej zaangażowanego rodzica

Jeśli matka i ojciec nie mają ograniczonej władzy rodzicielskiej i oboje zajmują się dzieckiem, to samotnie wychowującym rodzicem jest ten, który w większym stopniu uczestniczy w procesie wychowawczym. Taki rodzic może korzystać z preferencyjnego rozliczenia podatków – podaje Prawo.pl.



Fot. pixabay.com

Ministerstwo Finansów daje wskazówki, kto w praktyce może być uznany za samotnego rodzica. Resort przedstawia trzy przykładowe sytuacje, w których mogą powstać wątpliwości, i wyjaśnia, jakie stanowisko zajmuje wówczas administracja skarbową.

Przykład: żaden z rodziców nie ma ograniczonej władzy rodzicielskiej. Oboje rodzice uczestniczą w procesie wychowawczym dziecka, ale zaangażowanie jednego z rodziców jest większe – okresy sprawowania czynności wychowawczych jednego rodzica są nieporównywalnie dłuższe niż drugiego. Co do zasady rodzicem samotnie wychowującym dziecko w tym przypadku jest ten, który w większym stopniu uczestniczy w procesie wychowawczym dziecka – czytamy w serwisie Prawo.pl. ■

PAP MediaRoom

Nigdy nie grali w piłkę ani nie jeździli na rowerze

Wielu z nas traktuje bieganie, skakanie i jazdę na rowerze jako nieodłączne elementy dzieciństwa. Są to aktywności, które nie tylko dostarczają radości, ale także przyczyniają się do rozwoju fizycznego i społecznego. Niestety nie dla wszystkich. W przypadku osób cierpiących na hipofosfatazję te proste przyjemności często są poza zasięgiem, ponieważ jednym z objawów choroby jest skłonność do patologicznych złamań i niewydolność oddechowa.

Hipofosfatazja jest ultra-rzadką wrodzoną chorobą metaboliczną o podłożu genetycznym, w której przebiegu dochodzi do zaburzenia mineralizacji kości. W rezultacie pacjenci zmagają się z kruchymi kośćmi, opóźnionym wzrostem, a w niektórych przypadkach z przedwczesną utratą zębów. Choroba może zostać zdiagnozowana przy różnym stopniu jej nasilenia – od łagodnych przypadków, często niewykrywalnych do późnego wieku, po ciężkie postaci, które są diagnozowane tuż po urodzeniu lub nawet prenatalnie. Pomimo że hipofosfatazja była po raz pierwszy opisana w latach 50., nadal pozostaje mało znana zarówno wśród społeczeństwa, jak i wielu specjalistów. Brak świadomości na jej temat często prowadzi do izolacji i wykluczenia pacjentów.

Krzywica, utrata uzębienia, a nawet śmierć

Choroba powstaje w wyniku wrodzonego błędu metabolizmu. Poprzez mutację w genie *ALPL*, enzym, jakim jest fosfataza zasadowa, nie działa prawidłowo. Ma to ogromne znaczenie dla procesu mineralizacji szkieletu, w tym kości i zębów.

— Hipofosfatazja, nazywana jest potocznie chorobą kruchych kości, ponieważ istotą choroby jest hipomineralizacja, a w ciężkich postaciach całkowity brak mineralizacji kości. Objawy choroby mogą pojawiać się w każdym okresie życia – od postaci perinatalnej (okołoporodowej) do postaci dorosłych. Analogicznie do innych wrodzonych defektów enzymatycznych – im wcześniej obserwowane są objawy, tym przebieg



Fot. pixabay.com

choroby może być cięższy. Przykładowo w przypadku postaci dziecięcej, w pierwszych latach życia występują objawy krzywicy, zniekształcenia kończyn, zahamowanie wzrastania, nieprawidłowości dotyczące zębów (przedwczesna utrata zębów mlecznych), nawracające złamania kości. Hipofosfatazja to choroba ogólnoustrojowa, która ogranicza aktywność fizyczną, prowadząc nawet do niepełnosprawności ruchowej – komentuje dr hab. n. med. Patryk Lipiński z Fundacji Saventic.

Objawy u dorosłych często wiążą się z przedwczesną utratą stałego uzębienia, ale zwłaszcza z nawracającymi złamaniami kości, najczęściej kości śródstopia,

ale także zwyrodnieniem chrząstek stawowych (w wyniku odkładania się fosforanu wapnia). Z kolei przy odontohipofosfatazji, czyli najłagodniejszej odmianie hipofosfatazji, dochodzi do przedwczesnej utraty zębów mlecznych, jak i stałych oraz do zaawansowanej próchnicy. Najcięższą formą choroby jest postać perinatalna (okołoporodowa), która zazwyczaj kończy się śmiercią w okresie życia wewnątrzmacicznego lub w ciągu od kilku do kilkunastu dni po porodzie.

Łatwo popełnić błąd przy diagnostyce

W celu diagnozy pacjenta z objawami

wskazującymi na tę chorobę najczęściej łączy się wykonanie badań laboratoryjnych, radiologicznych oraz genetycznych. Obniżona aktywność fosfatazy zasadowej w surowicy jest charakterystyczną cechą hipofosfatazji. Niestety utrudnieniem w procesie diagnostyki jest to, że normy prawidłowego wyniku należy odnosić do wieku i płci pacjenta. Te czynniki utrudniają szybką diagnostykę i sprawiają, że może ona trwać latami. Warto szukać pomocy u doświadczonych specjalistów. Leczenie hipofosfatazji skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów i zapobieganiu powikłaniom. W ramach leczenia objawowego stosuje się m.in. środki przeciwzapalne, suplementy fosforanów i witaminę D, które mogą pomóc w ograniczeniu części objawów. Należy podkreślić, że przełomem w leczeniu jest dostępna od 2015 roku enzymatyczna terapia zastępcza, polegająca na podaży egzogennej rekombinowanej ludzkiej fosfatazy zasadowej, co znacząco poprawia jakość życia pacjentów.

— Pacjenci wymagają stałego monitorowania przebiegu choroby, ewentualnych powikłań i skuteczności leczenia. W przypadku niemowląt i starszych dzieci niezwykle ważne jest szybkie rozpoznanie, aby zapobiec nieodwracalnym powikłaniom choroby i wdrożyć leczenie przyczynowe (enzymatyczna terapia zastępcza). Niemniej jednak, należy podkreślić że leczenie pacjentów z hipofosfatazją jest wielospecjalistyczne i obejmuje leczenie ortopedyczne (odpowiednie zaopatrzenie złamań), neurochirurgiczne (w przypadku kraniosynostozy), stomatologiczne, ale także fizjoterapię. O doborze najlepszej metody leczenia, która usprawni życie pacjentów, każdorazowo powinien decydować lekarz specjalista, stąd też potrzeba kształcenia i propagowania wiedzy o chorobach rzadkich — komentuje dr hab. n. med. Patryk Lipiński z Fundacji Saventic.

Choć hipofosfatazja jest chorobą ograniczającą codzienne funkcjonowanie, wczesna diagnoza i regularne monitorowanie stanu zdrowia mogą znacznie poprawić komfort życia chorych. ■

Aleksandra Sykulska / Ewelina Jaskuła

Nierówności między regionami problemem polskiej onkologii

Decyzje refundacyjne, polegające na udostępnianiu pacjentom nowoczesnych terapii lub przesuwaniu tych najbardziej skutecznych do pierwszej linii leczenia, przybliżają Polskę do europejskich i światowych standardów onkologicznych. Wciąż jednak są obszary wymagające poprawy. To m.in. zlikwidowanie geograficznych barier w dostępie do najlepszych terapii. Potrzebna jest także zmiana podejścia pacjentów do badań profilaktycznych, które pozwalają na wczesne wykrycie nowotworu. Bez tego nawet najlepsze strategie walki z rakiem nie zadziałają tak, jak trzeba.

— Jeżeli popatrzymy na liczbę decyzji refundacyjnych, które dotyczą onkologii i innych schorzeń, to wyraźnie widzimy, że onkologia jest priorytetem. Trzeba oddać prawdę faktom, że mamy najwięcej nowych rejestracji, które dotyczą chorób onkologicznych albo hematookologicznych, w związku z czym pula leków do wyboru, do refundacji czy finansowania ze środków publicznych jest w przypadku onkologii większa, ale też większa jest liczba decyzji — mówi w wywiadzie dla agencji Newseria Innowacje prof. dr hab. n. med. Marcin Czech, kierownik Zakładu Farmakoeconomiki Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie, prezes Polskiego Towarzystwa Farmakoeconomicznego. — Nadrabiamy zaległości, jakie mieliśmy w stosunku do na przykład Europy Zachodniej.

Z każdą aktualizacją listy refundacyjnej w ubiegłym roku pojawiały się nowe terapie dla pacjentów onkologicznych, m.in. z rakiem piersi, jajnika, pęcherza moczowego czy żołądka. Przykładem decyzji refundacyjnej, która była długo oczekiwana przez chorych i ich lekarzy, było wpisanie od 1 stycznia 2024 roku do programu lekowego w pierwszej linii leczenia szpiczaka plazmocytozowego daratumumabu w skojarzeniu z lenalidomidem i deksametazonem (schemat DRd). Hematolodzy mówili o tej potrzebie jako o białej plamie — bo dotyczącej aż 70 proc. chorych. W badaniu rejestracyjnym taki schemat leczenia dawał medianę czasu wolnego od progresji powyżej 60 miesięcy. Oznacza to szansę na nawet pięcioletnią remisję już po zastosowaniu pierwszej linii leczenia. Dla wielu pacjentów może to być jedyna terapia szpiczaka w życiu, bo mediana wystąpienia choroby wynosi 71 lat.

— Widoczną tendencją stało się przesuwanie terapii w kierunku pierwszych linii leczenia, a więc większych populacji, które mogą korzystać z tych leków. Bardzo często są to leki o lepszym profilu bezpieczeństwa, wyższej skuteczności, również tej długoterminowej. Zarówno twarde punkty końcowe, takie jak przeżycie, jak i czas wolny od progresji choroby to są takie czynniki, które brane są pod uwagę i one lepiej pracują dla samego pacjenta — wymienia prof. Marcin Czech. — Ważną tendencją jest też przesuwanie leków z programów lekowych do katalogu chemioterapii, którego obsługa jest związana z dużo mniejszym nakładem pracy administracyjnej ze strony lekarzy. Widzimy również elementy harmonizacji działań, na przykład w przypadku raka płuc, gdzie mamy i chemioterapię, i radioterapię. Widać, że leczenie wieloma sposobami coraz częściej się udaje.

Chociaż decyzja refundacyjna jest centralna i obowiązuje w całym kraju, w Polsce wciąż jednak w wielu przypadkach o dostępie do najbardziej efektywnego i najnowocześniejszego leczenia decyduje kod pocztowy i bliskość ośrodków

referencyjnych. W efekcie w jednostkach takich jak Narodowy Instytut Onkologii wolumen pacjentów jest dużo wyższy niż w innych miejscach, które takie leczenie byłyby w stanie zapewnić. Wyrównanie dostępu do świadczeń jest jednym z założeń Krajowej Sieci Onkologicznej. Wejście w życie ustawy o KSO zostało jednak niedawno odroczone.

– Widzimy, że jeśli ktoś cierpi na nowotwór płuca, to ma większe szanse długiego życia w jednym ośrodku, a mniejsze w drugim. Różnice najprawdopodobniej biorą się z tego, że ośrodki mają różne doświadczenie w stosowaniu terapii. Są ośrodki, które się w czymś specjalizują, na przykład ośrodek leczenia czerniaka w NIO, który ma znakomite efekty leczenia, i chcielibyśmy notować takie efekty również w innych ośrodkach. Do tego potrzebujemy informacji i analizy, z czego to wynika. Wydaje mi się, że wyrównywanie tej asymetrii, jeśli chodzi o efektywność w poszczególnych ośrodkach, to coś, do czego trzeba podejść i od strony edukacyjnej, i od strony organizacyjnej, i od strony informatycznej. To summa summarum może przesunąć nas w kierunku państw, które mają najwyższe wskaźniki przeżywalności, jeśli chodzi o poszczególne nowotwory, bo nie mamy jeszcze takich – wskazuje prezes Polskiego Towarzystwa Farmakoeconomicznego.

W trakcie realizacji jest Narodowa Strategia Onkologiczna. To wieloletni program na lata 2020–2030, wprowadzający kompleksowe zmiany w polskiej onkologii. Celem jest zwiększenie pięcioletnich przeżyć i zmniejszenie zapadalności na nowotwory. Działania wpisane w NSO skupiają się wokół wsparcia kadr w obrębie specjalizacji onkologicznej, promowania profilaktyki, inwestycji w system oraz w naukę i innowacje.

– W polskim systemie ochrony zdrowia onkologia jest jednym z priorytetów, obok np. kardiologii. Jest coraz więcej oddziałów onkologicznych,

coraz więcej usług świadczonych jest w ramach oddziałów jednego dnia, w których interwencje są tańsze niż dłuższe hospitalizacje. Mamy na szczęście powoli powrót zainteresowania specjalnością, jaką jest onkologia. Już coś drgnęło w tym kierunku, więc mam nadzieję, że więcej specjalistów będzie się zajmować osobami cierpiącymi na choroby nowotworowe – wymienia prof. Marcin Czech.

Jednym z priorytetów walki z nowotworami jest także promowanie badań profilaktycznych. I choć świadomość Polaków na ten temat rośnie – m.in. dzięki wielu kampaniom społecznym, to jej zastosowanie w praktyce wciąż pozostawia wiele do życzenia. Z danych Krajowego Rejestru Nowotworów wynika, że zaledwie 25–35 proc. osób z Warszawy i okolic zgłasza się na dostępną bezpłatnie dla pacjentów w wieku 50–64 lata kolonoskopię (w grupach ryzyka wiek kwalifikacji to 40–49 lat). Również z danych KRN dowiadujemy się, że tylko 27 proc. Polek wykonuje badania cytologiczne w ramach programu. Jednym z założeń wpisanych w NSO są bezpłatne szczepienia dziewcząt i chłopców przeciw HPV, który odpowiada za większość przypadków raka szyjki macicy, ale również m.in. za nowotwory głowy i szyi. Program wszedł w życie z dużym opóźnieniem, a odsetek korzystających z niego jest dramatycznie niski.

– Jeżeli mamy darmowe szczepienia przeciwko HPV i szczepi się 20 proc. uprawnionych, to trudno nam oczekiwać, że za 15, 20 czy 25 lat będziemy mieli mniej nowotworów szyjki macicy oraz głowy i szyi. Co z tego, że będziemy mieli superstrategię onkologiczną, jak pacjentki nie pójdą profilaktycznie badać sobie piersi? Nic nam z tego nie wyjdzie albo wyjdzie, ale w ograniczonym zakresie. Jeśli świadomość społeczna zostanie zbudowana w ramach działań zdrowia publicznego, prewencji pierwotnej nowotworów, to wtedy to zadziała – ocenia prof. Marcin Czech. ■

Newseria

40+ do grudnia

Do 31 grudnia 2024 r. wydłużony zostaje program „Profilaktyka 40+”. 24 czerwca br. minister zdrowia podpisała rozporządzenie w tej sprawie.



Fot. pixabay.com

Program „Profilaktyka 40+” to pakiet badań diagnostycznych, które pozwolą zidentyfikować albo wykluczyć objawy najczęstszych chorób cywilizacyjnych.

Każdy uprawniony – wszystkie osoby powyżej 40. roku życia – będzie mógł skorzystać z pakietu badań diagnostycznych w punkcie, który będzie realizował program „Profilaktyka 40 PLUS”. Wystarczy, że zgłosi się do placówki z dowodem osobistym.

Przypomnijmy, że z badań może skorzystać każdy, kto skończył 40. rok życia, nie ma górnej granicy wieku.

– Warto pamiętać, że z programu „Profilaktyka 40 Plus” mogą skorzystać nie tylko czterdziestolatkowie, ale też osoby, które ukończyły pięćdziesiąt, sześćdziesiąt, siedemdziesiąt i więcej lat. Nie ma górnej granicy wieku. Najstarsi pacjenci, którzy zrobili badania mieli ponad 100 lat – podkreśla Beata Kopczyńska, rzeczniczka prasowa Narodowego Funduszu Zdrowia, który finansuje program.

Program Ministerstwa Zdrowia „Profilaktyka 40 Plus” ruszył w lipcu 2021 roku. ■

MZ

Rekrutacja pacjentów do programu wykrywania raka prostaty

3,5 tys. mężczyzn w wieku 50-69 lat zaprosi do programu wykrywania raka prostaty dolnośląskie centrum onkologii. Jest ono jednym z 25 ośrodków w Europie mających opracować nowe metody i rekomendacje dotyczące badań przesiewowych i wczesnego wykrywania tego nowotworu.

Lekarze z Dolnośląskiego Centrum Onkologii Pulmonologii i Hematologii (DCOPiH) poinformowali we wtorek, że rozpoczynają rekrutację do projektu PRAISE-U. Jego celem jest opracowanie nowych metod i rekomendacji dotyczących badań przesiewowych i wczesnego wykrywania raka prostaty. Placówka otrzymała na to przedsięwzięcie ponad milion euro dofinansowania z unijnych funduszy. Chce przebadać 3,5 tys. mężczyzn w wieku 50-69 lat z Dolnego Śląska.

– Dobór musi być losowy, zrównoważony na wszystkie części województwa, aby każdy mężczyzna, nawet z odległych od dużych miast rejonów Dolnego Śląska miał szansę wziąć udział. Dlatego listy wysyłamy do wszystkich powiatów i gmin. Panowie, którzy otrzymali zaproszenie do programu za pośrednictwem infolinii, są umawiani na termin pobrania PSA i zebrania ankiet i informacji zdrowotnych – powiedział dr hab. Krzysztof Tupikowski, kierownik projektu i szef Centrum Nowotworów Urologicznych w DCOPiH.

Do tej pory w ramach przedsięwzięcia przebadano 40 osób, a kolejnym 40 wyznaczono terminy. Jeśli wynik badania PSA jest w granicach normy, pacjenci otrzymują informację o tym i o dalszym postępowaniu. Jeśli jest niepokojący, telefonicznie ustala się termin konsultacji w ośrodku skriningowym DCOPiH.

Pacjenci przechodzą tam badanie USG. Określane jest także ich indywidualne ryzyko wystąpienia raka prostaty.

– Jeśli jest ono podwyższone, otrzymują termin wykonania rezonansu magnetycznego i na podstawie tego wyniku podejmujemy decyzję o ewentualnej konieczności wykonania biopsji stercza. Dalsze postępowanie zależy od jej



Fot. pixabay.com

wyniku – tłumaczył lekarz.

Rak prostaty jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn w Europie. Zgodnie z danymi Europejskiego Centrum Informacji o Raku i Krajowego Rejestru Nowotworów dotyka on ponad 350 tys. Europejczyków rocznie, w tym około 18 tys. Polaków.

Dlatego, jak podkreślają specjaliści z DCOPiH, ważne jest opracowanie nowych skutecznych metod badań przesiewowych. Podobnie jak w przypadku innych nowotworów, wczesne wykrycie raka prostaty znacząco zwiększa szanse na wyleczenie.

Projekt PRAISE-U – Smart Early Detection of Prostate Cancer ma na celu zaprojektowanie algorytmu wczesnego wykrywania raka w badaniach przesie-

wowych, by zmniejszyć śmiertelność spowodowaną tym nowotworem i ograniczyć nadwykrywalność choroby, która nie wymaga leczenia. W projekcie finansowanym przez Komisję Europejską bierze udział 25 instytucji z 12 krajów. DCOPiH we Wrocławiu jest jedynym w Polsce i największym w Europie centrum pilotażowym w zakresie raka stercza.

Wyniki posłużą do napisania rekomendacji Komisji Europejskiej dla krajów Wspólnoty w zakresie metodologii prowadzenia badań przesiewowych tego nowotworu. Działanie to jest zgodne z Narodową Strategią Onkologiczną 2020-2030, która zakłada rozpoczęcie skriningu raka stercza w Polsce od 2024 roku. (PAP) ■

Źródło: naukawpolsce.pl

Francja mistrzem paralimpijskim w blindfutbolu

Wyobrażacie sobie „meksykańską falę” na trybunach w kompletnej ciszy? Takie rzeczy tylko w blindfutbolu, czyli piłce nożnej dla osób niewidomych. Na igrzyskach w Paryżu właśnie nastąpił koniec epoki. Pierwszy mecz w historii przegrała Brazylia. Teraz rządzą w nim „francuski Messi”, specjalista od prawa handlowego i stroiciel fortepianów z kulą w głowie.

MICHAŁ POL

Po fenomenalnym finale rozegranym na arenie pod wieżą Eiffla, po raz pierwszy w historii złoty medal zdobyła reprezentacja Francji, pokonując po rzutach karnych Argentynę 3:2.

Sensacja, bo od wprowadzenia blindfutbolu do programu igrzysk paralimpijskich w Atenach w 2004 roku wszystkie złote medale wygrywała Brazylia. Mało tego, do półfinału w Canarinhos nie przegrali nigdy meczu na igrzyskach. A właśnie wówczas zostali pokonani przez Argentynę i w sobotę wieczorem musieli zadowolić się jedynie brązowym medalem.

Cisza!

Na arenie, na której podczas igrzysk olimpijskich odbywał się turniej siatkówki plażowej, niewidomych piłkarzy oklaskiwało 11 tys. widzów. Oklaskiwało do pierwszego gwizdka, ponieważ mecz odbywał się w kompletnej ciszy – zawodnicy muszą słyszeć dźwięczącą piłkę (dzięki temu wiedzą zawsze, gdzie jest), siebie nawzajem, żeby się nie zderzyć, co potrafi być niezwykle bolesne, a także słyszeć bramkę – tak, słyszeć, ponieważ w kluczowych momentach, jak rzut wolny, karny czy różny trener atakującej drużyny opukuje metalowym patykiem oba słupki i poprzeczkę, żeby zawodnicy ją sobie zwizualizowali.

Toteż podczas meczów blindfutbolu przez arenę co rusz przelewała się milcząca, ale jak najbardziej radosna „meksykańska fala”. Wuwuzele, zagłuszające wszystko niczym lądujący boeing, odzywały się tylko w przerwach, milknąc na charakterystyczne „szszszszszsz”



z głośników.

W karnych najpierw Martin Baron wykonał „jedenastkę” niczym Zinedine Zidane w finale mistrzostw świata w Niemczech w 2006 roku, odbijając piłkę od poprzeczki.

Następnie francuski bramkarz, Alessandro Bartolomucci, którego idolem jest Gianluigi Buffon, obronił strzał wykonywany przez Nahuela Heredię. Uwaga: bramkarze jako jedyni w drużynie widzą. Często są to byli profesjonalni piłkarze.

Messi blindfutbolu

Stadion eksplodował! A jeszcze bardziej, gdy chwilę później Frédéric Vil-

leroux celnym strzałem przesądził losy meczu! Właśnie Villeroux, który – żeby dobić przegranych Argentyńczyków – nazywany jest „Messim blindfutbolu”.

Urodzony w Montpellier w 1983 roku od dzieciństwa zmagając się z chorobą wzroku. Powoli go tracił i nie było na to lekarstwa. Do 15. roku życia grał w piłkę normalnie z kolegami ze szkoły i podwórka. Ale widział ją coraz gorzej, coraz częściej zderzał się z rywalami i kolegami z zespołu. Zaczynało się robić niebezpiecznie dla niego samego i reszty.

W 1998 roku, tuż po zdobyciu przez Francję historycznego pierwszego mistrzostwa świata na turnieju we własnym

kraju, założył na oczy czarną opaskę i zaczął przygodę z blindfutbolem. By 26 lat później, jako kapitan „Les Bleus”, grający z „10” na plecach, poprowadzić drużynę do zwycięstwa w turnieju we własnym kraju, zdobywając historyczny złoty medal igrzysk paraolimpijskich.

W Paryżu to jego jedyny gol z Kolumbią wprowadził Francję do finału z Argentyną.

– Nazywamy go istotą pozaziemską, bo gra jak kosmita – śmieje się francuski obrońca, Hakim Arezki.

Patrzac jak gra, ciężko uwierzyć, że nie widzi (a przecież, by wyeliminować ewentualne nierówności, zawodnikom przed meczem dokładnie zaklejane są oczy). Drybluje, robi nagłe zwroty, odbiera rywalom piłkę. W ostatniej akcji finału wślizgiem zablokował strzał Argentynczyka na bramkę.

– To obecnie najlepszy zawodnik na świecie. Jest piłkarzem kompletnym. Dominuje nad resztą pod względem technicznym, taktycznym, atletycznym, mentalnym, psychologicznym. Nie ma sobie równych – komplementuje trener reprezentacji Francji, Toussaint Akpweh.

Od początku spisywał się rewelacyjnie i był liderem drużyny. Na igrzyskach w Londynie w 2012 roku zdobył z Francją srebrny medal. Rok później porzucił sport, bo jak tłumaczy, przestał mu dawać radość. Nie grał aż do 2018 i wrócił. I to w wielkim stylu!

Prawnik na pół etatu

Blindfutbolowa reprezentacja Francji jest równie multikulturowa, jak drużyna Didiera Deschamps. Kluczową rolę w sukcesie odegrał m.in. urodzony w Mauretanii Ahmed Tidiane Diakité. Niewidomy niemal od urodzenia, przybył do Francji dopiero w wieku 29 lat. I – jak opowiada – życie zaczęło się dla niego na nowo.

– W dawnej ojczyźnie byłem kompletnie niesamodzielny. Rodzina we wszystkim mnie wyręczała, nie umiałem niczego robić sam. To była oczywiście oznaka miłości i współczucia z ich strony. We Francji nauczyłem się robić wszystko sam, zaczynając od poruszania się, podróżowania, ogarniania najpierw najprostszych,

a potem coraz bardziej skomplikowanych czynności. Piłka nożna wjechała jako naturalna konsekwencja – mówi.

Khalifa Youmé pochodzi z Senegalu. Gaël Rivière urodził się we francuskim terytorium zamorskim Reunion. W wieku 14 lat przeprowadził się do Paryża.

– Życie niewidomego na Reunionie nie było łatwe. We Francji nauczyłem się mnóstwa sztuczek ułatwiających życie. Nauczyłem się poruszać po ulicy, ale przede wszystkim pracować na komputerach i surfować po internecie. Pozwoliło mi to skończyć prawo handlowe. Pracuję jako prawnik w kancelarii, która zgodziła się, żebym w roku paraolimpijskim mógł przejść na pół etatu, by mieć czas na codzienne treningi.

Kula w głowie

Jest jeszcze Hakim Arezki z Algierii. Miał 17 lat, gdy stracił wzrok podczas „Czarnej Wiosny”, po postrzeleniu w głowę w czasie demonstracji w Kabylii (tzw. „Printemps noir” wybuchła w 2001 r. po zamordowaniu licealistki przez żandarma na posterunku policji, co wywołało pokojowe demonstracje, z udziałem wielu uczniów, spacyfikowane przez siły rządowe). Jedna z kul uszkodziła Hakimowi nerw wzrokowy, druga trafiła w prawą kostkę.

Leczenia odmówiły mu trzy różne szpitale, aż mieszkający we Francji ojciec ściągnął go do siebie. Hakim przybył do Paryża wciąż z kulą w głowie.

Po rehabilitacji trafił do Narodowego Instytutu dla Młodych Niewidomych w Paryżu, gdzie nauczył się m.in. czytać alfabetem Braille’a. A także wyuczył się zawodu – został stroicielem fortepianów i ukończył studia muzyczne. Tam też odkrył blindfutbol, bo piłkę nożną kochał od dziecka. Jego idolem do dziś jest Zinedine Zidane.

– Mam dwie ojczyzny – mówi. – Algieria sprowadziła mnie na świat, ale Francja uratowała mi życie. Nie wiedziałbym, którą z nich wybrać, kocham obie. Próbowalem rozkręcić blindfutbol w Algierii, znalazłem zawodników, którzy chcieli stworzyć drużynę. Ale sport nie istnieje tam na takich samych zasadach, jak we Francji. ■

Polski Komitet Paralimpijski

Wyższe stypendia

Rząd zamierza umożliwić sportowcom, którzy osiągną wybitne wyniki podczas Igrzysk XXXIII Olimpiady Paryż 2024 i XVII Letnich Igrzysk Paraolimpijskich Paryż 2024, ubieganie się o stypendia sportowe, wyróżnienia i nagrody pieniężne w nowych wysokościach, uzależnionych od minimalnego wynagrodzenia za pracę.



Fot. pexels.com

Po zmianie, stypendia i nagrody pieniężne wzrosną o ok. 20 proc. Dotychczasowa stawka podstawy stypendiów oraz nagród wynosi 2300 zł i została ustalona jeszcze w 2005 roku. Od 1 stycznia 2025 roku nowe przepisy obejmą także medalistów i finalistów międzynarodowych imprez mistrzowskich.

Określone zostaną nowe stawki podstawy ustalenia wysokości stypendium sportowego i nagród pieniężnych, które wyjątkowo będą uzależnione od minimalnego wynagrodzenia za pracę (w 2024 roku 4300 zł). Uzależnienie stawki podstawy ustalenia wysokości stypendium sportowego i nagród pieniężnych od minimalnego wynagrodzenia za pracę pozwoli na ich coroczną, automatyczną waloryzację wraz ze zmianą wynagrodzenia minimalnego.

Nowe stawki będą obowiązywać od 1 stycznia 2025 roku, jednak rząd umożliwi sportowcom, którzy osiągną wybitne wyniki podczas Igrzysk XXXIII Olimpiady Paryż 2024 i XVII Letnich Igrzysk Paraolimpijskich Paryż 2024, ubieganie się o stypendia sportowe, wyróżnienia i nagrody pieniężne w nowych wysokościach. ■

Oprac. Red.

Polski goalball rośnie w siłę

Reprezentacje polskich goalballistek i goalballistów zdobyły odpowiednio srebrne i brązowe medale mistrzostw Europy Dywizji B, które odbywały się we włoskim Lignano Sabbiadoro. Oba rezultaty dały awans do Dywizji A.

Polki przez cały turniej nie znalazły recepty na reprezentację Niemiec. Przegrały z nimi zarówno pierwszy mecz grupowy, jak i finał. Obydwa w stosunku 2:12. Pomiedzy tymi meczami pokazały się jednak z jak najlepszej strony, pokonując kolejno: Węgierki 10:0, Włoszki 4:3, Hiszpanki 12:9 i ponownie Hiszpanki 7:4 w półfinale.

– Zabrakło nam troszkę obrony – komentuje dwie porażki z faworyzowanymi Niemkami Katarzyna Twardoch.

Nasza zawodniczka, zdobywając 28 bramek, została królem strzelców turnieju kobiet.

– Nie spodziewałam się takiego wyniku, natomiast ciężko na to pracowałyśmy, więc zasłużyłyśmy – podkreśla. – Awans jest dla kadry bardzo ważny, to jest duże osiągnięcie. Bardzo się z tego cieszymy.

Pełen spokój

W turnieju mężczyzn Polacy wygrywali we wszystko aż do półfinału. W meczach grupowych pokonali Belgię 12:7, Szwecję 8:7, Czarnogórę 10:5 oraz Francję 8:5. W ćwierćfinale byli wyraźnie lepsi od Hiszpanów (13:3), jednak w 1/2 finału musieli uznać wyższość Portugalczyków (którzy potem wygrali cały turniej). Porażka 3:4 oznaczała konieczność walki o trzecie miejsce i jednocześnie awans do Dywizji A. W ostatnim meczu nasi zawodnicy po raz kolejny okazali się lepsi od Francuzów, wygrywając 12:6.

Kapitan reprezentacji, Bartłomiej Nieszczyński podkreśla, że obok inauguracyjnego meczu najtrudniejszy był ćwierćfinał, czyli pierwsze spotkanie o być albo nie być w mistrzostwach. W meczu o trzecie miejsce – i jednocześnie awans do Dywizji A – mimo stawki, nerwów było mniej.

– Być może to, że już w fazie grupowej mieliśmy okazję mierzyć się z Francją



Fot. FISPC Italia

i wygrać, troszeczkę uspokoiło, że skoro zrobiliśmy to raz, to zrobimy ponownie – tłumaczy. – Wiadomo, stawka zupełnie inna, mecz zupełnie inny, inne nastawienie i nasze, i Francuzów, ale jednak ten spokój był. W zasadzie od początku w pełni kontrolowaliśmy mecz i nie było momentu, w którym nerwy mogłyby wziąć górę. Raczej od początku do końca pełen spokój i świadomość, że osiągamy ten nasz cel i nic nam nie stanie na przeszkodzie.

Podwójna radość

– Ja na to czekałem 20 lat, jak się tym sportem zajmuję, a od 1997 roku nie udało się to nikomu, więc jest to coś wspólnego – nie kryje ekscytacji po sukcesie drużyny męskiej Piotr Szymala, koordynator i trener główny obu ekip. – Ten brąz smakuje jak złoto. Zbieramy owoce

tęgo, co zaczęliśmy w zeszłym roku, czyli sukcesu na mistrzostwach świata juniorów. Chcemy iść dalej z tymi owocami!

Marcin Czerwiński, król strzelców wspomnianych ubiegłorocznych mistrzostw świata juniorów, tym razem z 28 bramkami został wicekrólem.

– Cały zespół świetnie zagrał, wszyscy zawodnicy – podkreśla trener. – Dziewczyny też zrobiły awans, więc jest to podwójna radość.

Kierunek: Los Angeles

W ostatnim czasie udało się cyklicznie i intensywnie pracować, do tego doszły imprezy międzynarodowe, czyli rywalizacja z najlepszymi zespołami na świecie. Jest współpraca z trenerem mentalnym, a także trenerem przygotowania motorycznego. W ten sposób można śmiało myśleć o przyszłości.

– Można powiedzieć, że byliśmy w Europie, na świecie, drużyną przeciętną, a obecnie z turnieju na turniej pokazujemy, że jesteśmy w stanie rywalizować z coraz mocniejszymi ekipami – uważa kapitan Bartłomiej Nieszczyński. – Widać postęp i myślę, że małymi krokami, może jeszcze nie za rok, ale będziemy walczyć już nie o awans, tylko o rzeczywiste mistrzostwo.

Już w przyszłym roku w Finlandii odbędą się mistrzostwa Europy Dywizji A, a rok 2026 to termin mistrzostw świata. Polska (a dokładniej Chorzów razem z Katowicami) jest jednym z trzech krajów, które starają się o ich organizację. Wszystko to pozwala trenerowi widzieć polski goalball w najlepszej światowej ósemce podczas Igrzysk Paralitycznych w Los Angeles w 2028 roku.

– Bardzo ciężko się dostać na igrzyska, bo tylko osiem najlepszych drużyn jedzie, w tym gospodarz, czyli zostaje siedem – podkreśla Piotr Szymala. – Kwalifikując się mistrz i wicemistrz świata, więc gdyby nam się udało w 2026 roku, to daje nam to przepustkę. Czwarte miejsce jest dla zwycięzcy turnieju kwalifikacyjnego, a reszta dla mistrzów kontynentów. Miejsc jest więc bardzo mało, kiedyś łatwiej było się dostać, bo było 10-12 zespołów. Chciałbym, żeby nasza drużyna pojechała do Los Angeles. Wszystko robimy w tym kierunku.

Składy reprezentacji Polski w goalballu na mistrzostwach Europy Dywizji B 2024:

- Katarzyna Twardoch, Ewa Więckowska, Kaja Dobranowska (WSSiRN START), Monika Nieszczyńska (WBR Groundhogs Kraków), Dorota Niewiadomska, Aneta Wyrozębska (UKS Laski)

- Marcin Lisowski (WSSiRN START), Marcin Czerwiński, Dawid Nowakowski (UKS Laski), Bartłomiej Nieszczyński, Szymon Tyburski (WBR Groundhogs Kraków), Paweł Żrebiec (Goalball Wrocław)

- Sztab szkoleniowy: Piotr Szymala (koordynator i trener główny), Filip Szymala (asystent trenera), Monika Jędrzejczyk (fizjoterapeutka), Michał Soblik (fizjoterapeuta) ■

Informacja prasowa PZSN Start

Sportowcy z niepełnosprawnościami biją rekordy promując Polskę

Polska Organizacja Turystyczna rozpoczęła kilkanaście dni temu współpracę z Polskim Komitetem Paralitycznym, mającą na celu turystyczną promocję naszego kraju, angażującą m.in. sportowców z niepełnosprawnościami, uczestniczącymi w tegorocznych Igrzyskach Paralitycznych w Paryżu.

Pierwsze efekty kampanii są już widoczne na portalach społecznościowych POT, i to właśnie dzięki naszym znakomitym paralitycznikom.

– Jesteśmy bardzo zadowoleni z tej współpracy, zwłaszcza że polscy paralitycznicy przywieźli pełen kosz medali z Paryża. Są świetnie postrzegani i sprezentowali wszystkim mnóstwo pozytywnych emocji. Nie tylko kibice są im za to wdzięczni, wszelkie materiały z tymi sportowcami są bowiem chętnie oglądane. Ci sportowcy wzbudzają podziw i sympatię odbiorców. Dlatego właśnie z udziałem sportowców z niepełnosprawnościami powstanie spot reklamowy, który pokaże także potencjał i umiejętności polskich fizjoterapeutów i ośrodków rehabilitacji oraz oczywiście turystyczne walory Polski. Powstają też rolki na Facebooka Poland.Travel. Pierwszą rolkę nagraliśmy z Kamilem Otowskim, który zresztą zdobył swój pierwszy złoty medal zaraz na początku igrzysk. Całą Polskę obiegnie nagranie, jak wzruszająco śpiewa polski hymn podczas ceremonii dekoracji. Ludzie sobie to udostępniali, komentowali, więc my szybko z Kamilem nagraliśmy materiał na Facebooka, który w ciągu weekendu został obejrzany ponad 300 tysięcy razy i zdobył blisko 19 tysięcy pozytywnych reakcji – mówi Małgorzata Wilk-Grzywna, wiceprezes Polskiej Organizacji Turystycznej.

Kamil Otowski promuje w materiale filmowym Warszawę, bo generalnie cała kampania jest pomyślana tak, aby sportowcy odwoływali się do miejsc, z których pochodzą, w których mieszkają lub chętnie wypoczywają. Przekaz promocyjny staje się wówczas bardziej wiarygodny i szczerzy. Kolejna rolka została nagrana z Natalią Partyką, która zdobyła w Paryżu dwa medale i promuje Gdańsk oraz Kaszuby. Pochodząca z okolic Nysy Barbara Bieganowska-Zajac, która przywozła już medale z igrzysk w Sydney, Londynie, Rio de Janeiro, Tokio, a teraz z Paryża, będzie z kolei promowała Opolszczyznę, natomiast Łukasz Cizek, z województwa świętokrzyskiego, zachęci do odwiedzin tego regionu.

– Zwracamy również uwagę na to, aby wszyscy sportowcy, zatem również nasi paralitycznicy, w imieniu których związki sportowe podpisały umowę z Polską Organizacją Turystyczną, wskazywali atrakcje turystyczne, które zdobyły certyfikat POT. Nie wszędzie będzie to możliwe i nie wszystkie certyfikowane miejsca czy obiekty pokażemy, ale myślę, że w jakimś zakresie uda się to zaprezentować – dodaje dyrektor departamentu wsparcia rozwoju turystyki Polskiej Organizacji Turystycznej, Jacek Janowski.

– Bardzo się cieszę, że mogę promować moje rodzinne strony, czyli Opolszczyznę. Tu naprawdę jest co pokazać i gdzie wypoczywać. Ja sama jestem osobą szalenie aktywną i dostrzegam bardzo dużo możliwości aktywnego wypoczynku na Opolszczyźnie. Niestety obecnie wszyscy tu skupiamy się na walce z powodzią, ale po tym kataklizmie branżę turystyczną należy wspomóc i będę miała w tym swój mały udział – mówi Barbara Bieganowska-Zajac, złota medalistka Igrzysk Paralitycznych w Paryżu.

– A my się cieszymy, że ktoś docenia w sportowcach z niepełnosprawnościami potencjał reklamowy, jaki w nich tkwi. To ludzie z wolą walki, z wiarą w sukces, pogodni, optymistyczni. Budzą tylko pozytywne skojarzenia i cieszą się, że Polska Organizacja Turystyczna ten potencjał dostrzegła i skutecznie go wykorzystuje – podkreśla Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paralitycznego. ■

Polski Komitet Paralityczny

Wisła historycznym Mistrzem Polski Blind Football

Wisła Blind Football Kraków napisała historię zdobywając złoto w pierwszym sezonie PGF Blind Football League. Finałowy turniej rozegrany w Krakowie był pokazem siły Białej Gwiazdy BF, która przypieczętowała tytuł z przytupem.

12:0, 8:0 oraz 6:0 – to wyniki, którymi zakończyły się trzy ostatnie spotkania w wykonaniu graczy Wisły BF przeciwko drużynom z Zabrze, Bielska oraz Poznania. Po ostatnim gwizdku meczu z Wartą BF stadion przy Placu Na Groblach 23 zakrył się niebieskim i czerwonym dymem rac, w niebo poszybowwały korki od szampanów, a gracze i sztab przyodzieni w pamiątkowe koszulki rozpoczęli wspólne fetowanie.

– To jest coś, czego nikt przed nami nie dokonał i czego już nie dokona. To nasza drużyna została historycznym triumfotorem rozgrywek ligowych w ich debiutanckim sezonie. To jest uczucie, którego nie da się opisać, a choć od pewnego czasu czuliśmy, że tytuł padnie naszym łupem, to i tak radość po jego zdobyciu jest czymś genialnym. Gratulacje dla całej ekipy – mówi Rafał Kurlit.

Ostatni rozdział zakończonego sezonu PGF Blind Football League zawodnicy Wisły BF zapisali pokaźną liczbą zdobytych bramek we wszystkich trzech starciach. Łącznie padło ich 26 – w całym sezonie wiślaczy zdobyli ich aż 51 przy zerowym bilansie po stronie strat. Komplet zwycięstw pozwolił wywalczyć 24 punkty.

– Ani ja, ani Tomek nie mieliśmy zbyt wiele pracy na linii. To zasługa niezwykle determinacji i szczelnej gry w defensywie, której rzecz jasna pomagaliśmy poprzez nawigowanie. Ten stan niespecjalnie nam przeszkadzał, jednocześnie nie ma lepszego pozycji na boisku do obserwowania wyczynów naszych napastników. Chłopaki żartowali, że może pora wybrać się do „pośredniaka” i poszukać jakiejś pracy – opowiada Krzysztof Bednarkiewicz, bramkarz.

2 Mistrzowski puchar i złote medale to nie jedyne nagrody, które otrzymali wiślaczy – ich łupem padły także nagrody indywidualne. Królem strzelców rozgry-



Fot. materiały prasowe

wek został Martin Jung, zdobywca 26 goli, których wagi nie da się nawet ocenić. Nagrodę MVP pierwszego sezonu otrzymał Paweł Zinkow, który na listę strzelców wpisał się łącznie 14 razy, a jego bramki w obu meczach ze Śląskiem Wrocław BF (II miejsce w lidze), były kluczowe dla przebiegu hitowych starć – Paweł został także wybrany najlepszym graczem Wisły BF. Statuetka dla najlepszego młodzieżowca PGF Blind Football League powędrowała w ręce Gabriela Olecha (17 lat), który swoje solidne występy okraślił zdobyciem 6 trafień w sezonie.

– Dobra drużyna musi mieć w swych szeregach wyróżniających się graczy. Zakończone rozgrywki pokazały siłę kolektywu, ale także siłę jednostek. Jestem bardzo dumny jako kapitan, że Martin, Paweł i Gabi będą mogli postawić na pułkach w swych domach dowody ich niesamowitych umiejętności i osiągnięć. To świetne uczucie okłaskiwać swoich kumpli, kiedy jeden po drugim zjawiają się na scenie by odebrać nagrody. Brawo, piękna sprawa – komentuje Marcin Ryszka.

Choć sukces w ligowych rozgrywkach wymaga hucznego świętowania, to na za-

bawę nie ma specjalnie miejsca i czasu, bowiem na horyzoncie widnieją już kolejne wyzwania z Pucharem Polski na czele. Tegoroczna edycja zorganizowana zostanie w Krakowie i będzie to kolejna okazja, aby zapisać się w historii dyscypliny na własnej ziemi. Ponadto Wisła BF wybierze się do Pragi oraz Lipska, aby złapać kolejne międzynarodowe doświadczenie.

– Mieliśmy weekend na zabawę, a teraz czeka nas powrót do pracy. Szkoda byłoby zachłysnąć się tym sukcesem, skoro do końca roku możemy wzbogacić naszą kolekcję trofeów i ponownie zrobić coś fantastycznego. Czuję, że cała drużyna jest niezwykle podekscytowana tym, co wydarzyło się w sobotę – wszyscy jesteśmy dodatkowo zmotywowani, ale pojawił się także element presji, gdyż od najlepszych wymaga się więcej. Wierzę, że to dopiero początek dobrych rzeczy, które czekają na nas w tym półroczu – dodaje Mateusz Krzyszkowski.

W dniach 27-29 września zespół uda się do czeskiej Pragi aby rozegrać turniej Miast Europy Centralnej, a 12 i 13 października powalczy o Puchar Polski. ■

UM Kraków

Piknik Paralimpijski

Sukcesem frekwencyjnym zakończył się Piknik Paralimpijski, zorganizowany w łódzkiej Zatoce Sportu. Tłumy dzieci i dorosłych przewinęły się przez stanowiska, próbując różnych dyscyplin paralimpijskich.

– Udało się trafić w środek – mówiła z dumą Marysia.

– Dziesiątka była, ósemki ze dwie albo trzy, dziewiątka raz – doprecyzował Marcin, jej tata. Sam też próbował swoich sił na strzelnicy. – Powiem szczerze, że poszło mi gorzej od córki – dodał ze śmiechem.

Dla każdego

Obydwoje przyszli na Piknik Paralimpijski, który towarzyszył odbywającym się w Łodzi Letnim Parapływackim Mistrzostwom Polski.

Piknik zorganizowany został przez Polski Komitet Paralimpijski przy współpracy ze sponsorem strategicznym, Grupą Orlen S.A. Każdy mógł spróbować swoich sił w kilku dyscyplinach paralimpijskich, były też stoiska Grupy LUX MED, nagrody i moc atrakcji dla dzieci i dorosłych.

– Przy okazji imprezy sportowej stworzyliśmy Piknik Paralimpijski w jednej z hal Zatoki Sportu, podczas którego można zapoznać się ze strzelectwem, z kajakarstwem, wioślarstwem, siatkówką na siedząco, goalballem, a dzięki Fundacji Aktywnej Rehabilitacji można zobaczyć, jak aktywnie rehabilituje się osoby, które poruszają się na wózkach – podkreślił Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. – Każdy może tutaj przyjść, choć pomyśleliśmy szczególnie o najmłodszych, żeby w ten sposób zachęcić rodziców. Są przekąski dla dzieci, ale te kalorie można spalić poprzez aktywny udział w proponowanych przez nas aktywnościach.

Podczas rozgrywanych w tym samym obiekcie Letnich Parapływackich Mistrzostw Polski wręczono bilety pływakom, którzy będą reprezentować nasz kraj podczas Igrzysk Paralimpijskich w Paryżu. Wyróżniono też blisko 30 nadziei paralimpijskich, czyli młodych, perspek-



Fot. Tomasz Markowski

tywnych zawodniczek i zawodników.

– Chcielibyśmy pracować z tą młodzieżą pod hasłem „Brisbane 2032”, żeby w dłuższej perspektywie zbudować formę tych ciągle dobrze zapowiadających się pływaków – mówił prezes Szeliga. – Patrzymy w dłuższej perspektywie, bo ta czteroletnia jest oczywista i trudno w tym czasie „stworzyć” zawodnika od zera.

Bez oceniania

Pływanie zawsze jest dobrym początkiem aktywności fizycznej, zwłaszcza dla osób z niepełnosprawnościami. Może też stać się solidną bazą do rozpoczęcia przygody z inną dyscypliną. Niektórzy uczestnicy Parapływackich Mistrzostw Polski chętnie próbowali swoich sił w jednej z proponowanych podczas Pikniku dyscyplin.

– Bardzo mi się podobało, jest naprawdę ciekawie – stwierdził Dawid, nastoletni pływak. – Barki, ręce mocno pracują i trzeba się naprawdę po-

starać, żeby to dobrze funkcjonowało. Ja pływam już kilka lat, ale musiałbym trochę potrenować, żeby ten ruch „złapać”.

Tym ruchem była praca na ergometrze kanadyjskim. Na krótki trening zapraszali Renata Klekotko, trenerka główna polskiej kadry, oraz Jakub Tokarz, mistrz paralimpijski z Rio 2016.

– Jest to trenażer, maszyna imitująca „na sucho” technikę wiosłowania na naszej kanadyjce parakajakarskiej, obok leży nasz parajak z wiosłem, dzieci mogą sobie wejść, zobaczyć, jak to wygląda – mówił Jakub Tokarz. – Ergometr cieszy się dużym zainteresowaniem, bo i dorośli, i dzieci mogą się sprawdzić. On wytwarza jakiś opór, wymaga to wysiłku. Widać po twarzach, że ludzie są przejęci, zainteresowani, dużo osób się gromadziło.

– Wszystko odbywa się w dobrej atmosferze, wszyscy są uśmiechnięci – dodała Renata Klekotko. – Jednym wychodzi lepiej, drugim gorzej, ale to nie jest

łatwe wiosłować na ergometrze, więc nie chodzi o ocenianie, ale o próbowanie.

Bezpieczeństwo to podstawa

Z kolei na stanowisku strzeleckim czekały pistolet i karabin, a w oddali niewielkie tarcze. W połączeniu z niewprawnymi strzelcami tylko pozornie wygląda to jednak groźnie.

– Ofiar nie będzie – uśmiechał się Zbigniew Jachimowski, trener strzelectwa sportowego z GZSN Start Gorzów Wielkopolski, który to klub prowadził stanowisko, na którym strzelało się laserowo. – To najbezpieczniejszy sposób, a jest to przy tym takie samo strzelanie, jak każde inne. Kto nauczy się strzelać laserowo, strzeli z każdego karabinu i z każdego pistoletu, bo wygląda to tak samo, a nauka jest bezpieczna i stosunkowo tania.

Ponieważ jednak podstawą strzelania jest bezpieczeństwo, nawet w przypadku broni laserowej uczy się każdego odpowiedniego zachowania się na strzelnicy. Tej nauki było mnóstwo.

– Jesteśmy na drugim takim pikniku, organizowanym przez Polski Komitet Paralimpijski – mówił Zbigniew Jachimowski. – Cieszymy się tą obecnością, ponieważ naprawdę bez przerwy mamy kogoś, kto strzela. Tak duże jest zainteresowanie.

Jednym z tych, który spróbował, był poruszający się na wózku Filip.

– Trafiłem dziesiątkę – nie krył dumy. – Próbowalem trafić dziesiątkę, ale trochę mi się ręka trzęsła, jak trzymałem broń, bo była ciężka.

Bez siedzenia w domu

Stosunkowo ciężka jest też piłka do goalballa. Przekonał się o tym każdy, kto spróbował nią pchnąć lub rzucić w kierunku profesjonalnych graczy. Jednym z tych graczy był Marcin Lisowski, reprezentant Polski, który niedawno wraz z drużyną wywalczył na mistrzostwach Europy awans do Dywizji A.

– Na pikniku można sobie rzucić w nas, zobaczyć, jak to jest w goglach, bez gogli – opowiadał. – Są rzuty z obrotem, bez obrotu, rzuty skaczące, czyli „kaczki”, płaskie, różne. Piłka musi jakoś do bramki trafić, to jest podstawa. Trzeba rzucić mocno i szybko.

To także dewiza siatkarzy na siedząco. Dostępne były dwa małe boiska. Każdy mógł usiąść i spróbować.

– Słyszac „siatkówka na siedząco” wszyscy myślą, że to jest siatkówka na wózkach. Łamiemy więc stereotypy i pokazujemy, że siedzi się na parkiecie, i w ten sposób można grać – opowiadał Łukasz Majchrzak, prezes SSN Start Łódź, organizatora tej strefy. – Widzimy, że osoby, które tutaj przychodzą, mogą dostrzec, że niepełnosprawność nie kończy się na siedzeniu w domu, tylko można rywalizować sportowo.

Oddać to, co „pożyczone”

Podstawą do wyjścia z domu jest często nauczanie się życia z niepełnosprawnością. Osobom po wypadkach pomaga w tym Fundacja Aktywnej Rehabilitacji. Jej łódzkie biuro zaprezentowało coś w rodzaju toru przeszkód. Każdy mógł usiąść na wózek i spróbować pokonać

przeszkody imitujące podjazd, krawężnik czy schody. Oczywiście pod opieką instruktorów i wolontariuszy. Nie odmówiła sobie tego Gabriela, studentka fizjoterapii.

– Ogólnie jest ciężko, ale jeśli by się trenowało systematycznie, to dałoby się nauczyć – stwierdziła. – Szczególnie ciężki jest balans na wózku. Da się go wypracować, ale obracanie się w balansie jest bardzo trudne.

Asekurowała ją Julia, koleżanka ze studiów. Zmagania obserwował i służył pomocą Łukasz Waszek, reprezentant Polski w curlingu na wózkach.

– Takie przeszkody stosujemy na naszych obozach dla osób z niepełnosprawnościami. Uczymy ich tam pokonywania różnych przeszkód – zaznaczył. Sam porusza się na wózku od 15 lat w wyniku wypadku. – Popieram inicjatywy, które wyciągają ludzi z domu i zachęcają do uprawiania sportu. Fundacja Aktywnej Rehabilitacji pomogła mi, gdy miałem wypadek, więc czuję się teraz zobowiązany jako wolontariusz oddać to, co „pożyczyłem”.

Trzeba tylko chcieć

Wiele osób zmierzyło się też z ergometrem wiosłarskim. Wspierała je w tym m.in. Ewelina Wilk ze sztabu trenerskiego polskiej kadry parawiosłarskiej.

– Piknik to super inicjatywa, bo każdy może przyjść i zobaczyć, na czym polega sport paralimpijski, spróbować wielu dyscyplin – podkreśliła. – Byliśmy zdziwieni, jak duże jest zainteresowanie dzieci i dorosłych. Wydaje im się to łatwe, bo jest jakiś sprzęt, wystarczy usiąść i pomachać, ale potem okazuje się, że nie takie to proste i trochę wysiłku fizycznego kosztuje.

Zdaniem Eweliny Wilk, tego rodzaju wydarzenia pozwalają także samym osobom z niepełnosprawnościami spróbować szeregu dyscyplin, których nie znajdują w miejscu zamieszkania.

– Można przyjść i zobaczyć, że sport jest dla każdego – podkreśliła. – spróbować swoich sił i może zamiast stwierdzić „nie, ja się nie nadaję” zobaczyć, że każdy się nadaje, każdy może, tylko trzeba chcieć. ■



Fot. Josh Sorenson / pexels.com

Zmarł Michał Dąbrowski, medalista igrzysk paralimpijskich

Jedno marzenie spełniłem – zdobyć medal paralimpijski. Drugie to zobaczyć, jak moje dzieci kończą 18 lat. Będę walczyć – mówił w Paryżu po zdobyciu srebra. Walczył do końca. Niestety los nie dał mu doczekać spełnienia drugiego z marzeń. W wieku 38 lat zmarł Michał Dąbrowski, Reprezentant Polski w paraszermierce, zdobywca srebrnego i brązowego medalu XVII Letnich Igrzysk Paralimpijskich w Paryżu w szabli i szpadzie indywidualnie.

– Cześć, mam na imię Michał. Już raz doświadczyłem tego, jak w jednej chwili świat zmienia się na zawsze, kiedy 10 lat temu w wyniku wypadku złamałem kręgosłup... – tak zaczynała się jego prośba w serwisie Pomagam.pl. Prośba o zbiórkę na bardzo drogi lek na nowotwór przewodów żółciowych wewnątrztrętrowych.

Bo złamany kręgosłup, który posadził Michała Dąbrowskiego na wózek, to nie jest jedyny cios od losu. W listopadzie ubiegłego roku zdiagnozowano u niego nowotwór. Natychmiast poddał się chemioterapii. By mieć szansę na wyleczenie, potrzebuje jednak leku, który nie jest refundowany. Koszt jednorazowego wlewu wynosi 20 250 zł. Wlew musi być robiony co dwa tygodnie. Całkowity koszt leczenia wyniesie więc 850 000 zł.

Natychmiast zareagowało całe środowisko. Polski Komitet Paralimpijski sfinansował pierwsze dwie dawki leku. Trzecią – były zakład pracy Michała.

Powstała zbiórka, która pozwoliła zgromadzić już połowę potrzebnych pieniędzy.

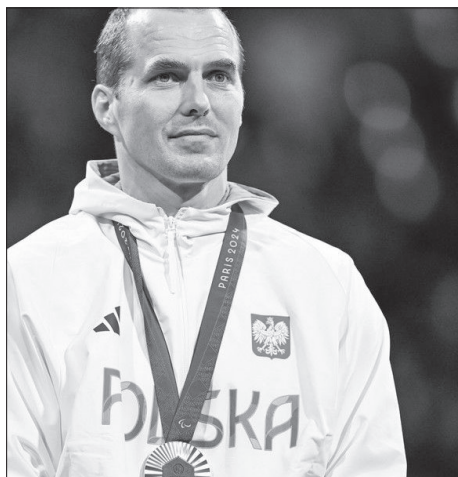
Niestety choroba pokazała swoją siłę i w tym najgorszym z możliwych wariantów.

Dwa marzenia Michała

Pierwszy raz świat zawalił mu się 10 lat temu, gdy wraz z teściem kładł dach na domku na działce. Poślizgnął się i spadł z małej wysokości, ale tak niefortunnie, że złamał kręgosłup i poważnie uszkodził rdzeń kręgowy.

Po długiej, żmudnej pracy odzyskał część sprawności, ale musi poruszać się na wózku.

– Wózek inwalidzki nie przeszkodził mi w byciu mężem, tatą Jasia i Małgosi, przyjacielem oraz otworzył mi nowe możliwości – mówił. Ale, jak podkreślił, najpierw to żona Basia uratowała mu wtedy życie. – Nie zostawiła mnie, a to nie jest wcale oczywiste. Motywowała mnie, żebym walczył o siebie,



Fot: nadesłane

zamiast siedzieć całymi dniami w domu.

To Basia zaprowadziła go na pierwszy trening szermierki na wózkach, której nigdy nie widział na oczy. Szermierka miała być formą rehabilitacji, a stała się pasją, która zawiodła Michała do kadry narodowej, pozwoliła zdobywać medale mistrzostw świata i Europy, wreszcie otrzymać nominację w Plebiscycie na Sportowca Roku #Gutmanny2023.

– Basia uratowała mnie znów po diagnozie nowotworu. Nie pozwoliła się załamać na wieść, że jest nieoperacyjny. Od razu wygugłała w internecie odpowiedniego lekarza. I każdego dnia daje siłę do walki. Jej dedykuję ten medal. I wszystkim, którzy mnie wspierają. I rozpowszechniając zbiórkę, i wpłacając na nią... – podkreślał.

– Ten srebrny medal to jest absolutnie olbrzymie osiągnięcie Michała. Heroiczny sukces, biorąc pod uwagę sytuację, jaka go spotkała w ostatnich miesiącach. Przecież toczy walkę z nowotworem, bierze chemioterapię. Tym występem zasługuje na absolutny szacunek – mówił trener główny naszej kadry paraszermierzy, Michał Morys. – To jest wojownik, jakich mało. Przykład, że warto walczyć o spełnienie marzeń, bez względu na to, jakie kłody los ci rzuca pod nogi. Nie sposób nie kibicować

Michałowi w tej walce – dodał.

– Jedno marzenie spełniłem – zdobyć medal paralimpijski. Drugie to zobaczyć, jak moje dzieci kończą 18 lat. Będę walczyć – mówi Michał.

„To jedna z tych informacji, których nigdy nie chcielibyśmy przekazywać... Nie żyje Michał Dąbrowski, dwukrotny medalista Igrzysk Paralimpijskich w Paryżu w szermierce na wózkach, a także mistrzostw świata i Europy. Wyczyny paralimpijczyków są często okraszane przymiotnikami mówiącymi o heroizmie i pokonywaniu wszelkich trudności. Przełamywaniu samych siebie i prawdziwej walce. Jakich słów użyć w takim razie wobec Michała? W ostatnim czasie walczył bowiem nie tylko na planszy. Od listopada ubiegłego roku musiał się mierzyć z bardzo podstępny nowotworem. Wbrew wszystkiemu nieco ponad dwa miesiące temu wziął udział w igrzyskach w Paryżu. I zdobył dwa medale! A jednak ta historia ma inne zakończenie, niż wszyscy byśmy chcieli... Żegnamy Cię, Michale, pograżeni w smutku. Łączymy się w bólu z rodziną i bliskimi. Rodzina Paralimpijska straciła dziś jednego z najznakomitszych swoich synów... [*]” – czytamy na profilu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. ■

Oprac. Red.

You Tube



ZNAJDŹ NAS
NA YOUTUBE

@CodziennieRazemzToba

