

Razem z Tobą
codziennie informujemy i integrujemy



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Pismo finansowane
jest ze środków PFRON

www.razemztoba.pl • Codziennie każdego dnia • Razem już 27 lat

Nr 8/321

2024

Wesołych Świąt

Z OKAZJI ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

ŻYCZYMY WSZYSTKIM OSOBOM

Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

ORAZ ICH RODZINOM SPOKOJU,

NADZIEI I CIEPŁA W SERCU.

NIECH TEN CZAS PRZYNIESIE RADOŚĆ,

WZAJEMNE WSPARCIE

I WIARĘ W LEPSZE JUTRO.

WESOŁYCH ŚWIĄT!



REDAKCJA:

Rafał Sułek (red. naczelny)
Mateusz Misztal
Jakub Gąsiek

Janusz Komorowski
Teresa Bocheńska
Paweł Gwardyński
Damian i Ilona Nowaccy
Agnieszka Pietrzyk

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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



**ZADZWOŃ
DO NAS**

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

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!
(55) 232 69 35

Napisz!

✉ redakcja@razemztoba.pl

DRUK:

PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: AI
NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

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

WARTO PRZECZYTAĆ

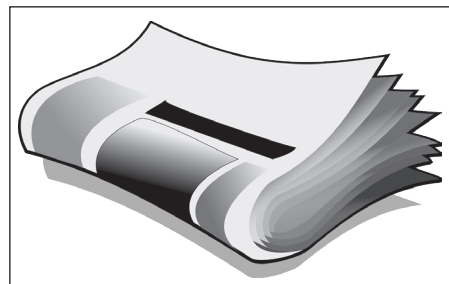
- 6 Aplikacja z Politechniki Opolskiej
- 7 Nowy konsultant od zdrowia publicznego
- 8 Opatrunek z mleka owcy i wielbłąda
- 10 Wyjątkowa kapsuła w Krakowie
- 17 Wykształceni autyści na rynku pracy
- 18 Waleczna Natalia
- 19 Wzrost płacy minimalnej a dofinansowania do pracowników
- 20 Arteterapia – rozwój i nauka połączone z zabawą
- 21 Kiedy ustawa o asystencji?
- 23 Niezwykłe krzesła
- 26 Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość
- 48 Sprawdź, czy skorzystasz z renty wdowiej
- 52 Leczenie SMA powinno być blisko pacjentów i ich potrzeb
- 55 Jak często występują choroby rzadkie?
- 56 Zimowa aktywność szczególnie korzystna dla zdrowia
- 60 Ten pierwszy kilometr w życiu
- 62 „Przedłużenie pięknego snu”
- 63 Piłkarze z niepełnosprawnościami spełniają marzenia

ELBLĄG

- 28 Jest taki dzień... Wigilia w PZN
- 29 Jak ma funkcjonować komunikacja miejska?
- 30 Wigilia dla Samotnych
- 31 Uśmiech, integracja i piękne fryzury
- 32 Wyremontowany i dostępny
- 34 „Dobrze, że jesteście”

W REGIONIE

- 36 Nowoczesne centrum kulturalno-społeczne
- 38 Gdynia dostępna dla wszystkich
- 39 Szkolenia z obsługi osób z niepełnosprawnością
- 41 Asystent w Iławie



OKIEM NACZELNEGO

- 4 „Jak nie będziesz grzeczny, to Mikołaj nie przyjdzie”



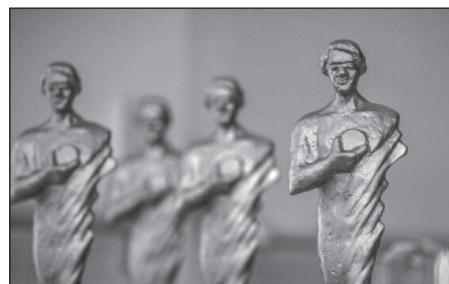
SPOŁECZEŃSTWO

- 10 Wspólne doświadczenia to najlepszy prezent



SPOŁECZEŃSTWO

- 14 Ekstremalne podróże w ekstremalnych warunkach



SPORT

- 58 Patryk Chojnowski Sportowcem Roku



O bezstresowym wychowaniu pisałem już wielokrotnie. Jest temat tak nośny, i owracający jak bumerang, że znów nie mogłem się oprzeć by nie napisać kilku słów. Tym razem na tapet wzięłem artykuł, który mogą Państwo przeczytać na dalszych stronach tego numeru – mowa o „Wspólne doświadczenia to najlepszy prezent” (str. 10). Ale od początku, ile razy zdało się Państwu za dziecka lub teraz w dorosłym życiu usłyszeć lub powiedzieć do dziecka, że jak nie będzie grzeczne, to Mikołaj do niego nie przyjdzie? Chyba to jeden z tych tekstów, który doskonale znamy z dzieciństwa obok takich jak: „Uważaj, bo cię pan zabierze”, „Jak nie zjesz obiadu, nie będzie bajki!”. Podobnych przykładów możemy pewnie wymienić bardzo dużo. Jako że, mamy okres przedświąteczny dr Monika Boberska z Uniwersytetu SWPS, psycholog dziecięcy, zwraca w swoim tekście uwagę na potencjalnie negatywne skutki mówienia dzieciom, że „są niegrzeczne” i „nie zasłużyły na prezent od Mikołaja”.

Jej zdaniem takie komunikaty mogą wpływać na samoocenę dziecka, osłabiać jego poczucie wartości i utrudniać zmianę zachowania. Została także przywołana poruszająca historia dziewczynki, która w liście do Mikołaja wyraziła wątpliwość, czy ten do niej przyjdzie, ponieważ czasem bywa niedobra. Wzbudza to zrozumiałe emocje, ale rodzi też pytania: czy tradycyjne przekazy o nagrodzie za dobre zachowanie rzeczywiście są szkodliwe? I czy odchodząc od nich, nie tracimy czegoś istotnego?

Wielu z nas słyszało jako dzieci, że „jak nie będziesz grzeczny, to Mikołaj nie przyjdzie”. Były to uproszczone komunikaty, mające na celu wskazanie granic i wprowadzenie zasad. Dziś coraz częściej mówi się, że takie słowa mogą wpływać negatywnie na samoocenę dziecka. Owszem, jeśli dziecko regularnie słyszy, że jest „niegrzeczne” w sposób etykietujący, może to być krzywdzące. Ale czy każda próba nazwania niewłaściwego zachowania zasługuje na potępienie?

Przez pokolenia dzieci uczono, że wysiłek się opłaca, a zachowanie ma znaczenie. Mikołaj był symbolem tej zależności – nagradzał starania. To nie była opresja, tylko

sposób na wytłumaczenie, że życie rządzi się zasadami. Takie podejście uczyło cierpliwości, odpowiedzialności i pokory – wartości, które trudno przecenić. Oczywiście – nie wszystko było idealne, ale nie sposób twierdzić, że każde wspomnienie o konsekwencjach to forma przemocy emocjonalnej.

Współczesna pedagogika kładzie nacisk na emocje dziecka – i słusznie. Jednak nie można zapominać, że wychowanie to nie tylko budowanie poczucia bezpieczeństwa, ale także przygotowanie do realnego życia. A życie niesie porażki, odmowy i krytykę. Dziecko, które nie nauczy się radzić sobie z trudnymi emocjami, w dorosłości będzie miało z tym znacznie większy problem.

Nie chodzi o to, by dzieci karać czy zastraszać. Chodzi o to, by jasno pokazywać, że zachowanie ma konsekwencje. Słowo „niegrzeczne” nie musi być raniące, jeśli używane jest precyzyjnie i w odniesieniu do czynów, nie osoby. Można przecież powiedzieć: „To zachowanie było nie w porządku”, zamiast: „Jesteś zły”. To niewielka zmiana w słowach, ale ogromna w przekazie.

W debacie o wychowaniu często zapominamy, że nadmierna ochrona dziecka przed krytyką może prowadzić do wychowania osoby niezdolnej do przyjęcia odmiennego zdania. A przecież umiejętność przyjęcia informacji zwrotnej – także tej nieprzyjemnej – jest kluczowa w relacjach, pracy i rozwoju osobistym.

Warto też zastanowić się nad samą ideą prezentów świątecznych. Czy upominek powinien być zawsze i dla każdego, niezależnie od zachowania? Czy może jednak ma on symboliczne znaczenie – jako wyraz uznania, zauważenia wysiłku i pracy nad sobą? Oczywiście, prezenty mogą być także wyrazem miłości, ale całkowite oderwanie ich od kontekstu może pozbawić ten gest wychowawczej głębi.

Równowaga jest tu kluczowa. Dziecko powinno czuć się akceptowane i kochane, ale też wiedzieć, że nie każde jego działanie spotka się z aprobatą. To nie wyklucza rozmowy o emocjach, wręcz przeciwnie – zachęca do niej. Ale rozmowa nie oznacza unikania trudnych tematów. Dziecko, które słyszy tylko to, co chce usłyszeć, nie nauczy się funkcjonowania w świecie, który nie zawsze będzie mu sprzyjał.

Trzeba umieć nazwać błąd, wyciągnąć z niego wnioski, ale też pokazać, że każdy może się poprawić. Tylko w ten sposób wychowamy ludzi odpornych, empatycznych i zdolnych do życia we wspólnocie. Bo wychowanie to nie tworzenie idealnych warunków – to przygotowanie do ich braku.

Rafat Sutek

Blue Monday – dzień, którego nie ma

“Najbardziej depresyjny dzień w roku” był chwytem marketingowym, który miał pomóc w sprzedaży wycieczek jednej z firm turystycznych, a sam autor terminu wyliczenia nazwał pseudonaukową zabawą na potrzeby reklamy i podejmował próby obalenia mitu, który stworzył. Nie ma żadnych badań potwierdzających w sposób poprawny metodologicznie efektu opisanego przez twórcę terminu Blue Monday - wskazuje dr Magdalena Nowicka, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

Termin Blue Monday trudno uznać za naukowy, dlatego iż proces jego definiowania nie uwzględniał praktycznie żadnych elementów rzetelnej metodologii naukowej. W 2004 r. do Cliffa Arnalla, psychologa pracującego na Uniwersytecie Cardiff, zgłosiła się firma PR-owa. Firma ta, na polecenie biura podróży Sky Travel, poprosiła Arnalla, by pomógł obliczyć „najlepszy dzień na rezerwację, lub kupno wycieczki”. Arnall tak też zrobił, choć - jak wspomniałam wcześniej - nie wykorzystał w tym procesie metod wnioskowania naukowego. Zbudował pseudonaukowy wzór matematyczny. Uwzględnił w nim m.in. pogodę, ale też rozmaite czynniki niepoliczalne - jak „motywację” czy „potrzebę podjęcia działania” - zaznacza dr Magdalena Nowicka z Katedry Psychologii Różnic Indywidualnych, Diagnostyki i Psychometrii Wydziału Psychologii w Warszawie Uniwersytetu SWPS.

Ekspertka, mówiąc o powstaniu terminu Blue Monday, dodaje: - Jak podkreślał dr neurologii Dean Burnett, autor książki „The Idiot Brain”, był to termin zupełnie niedorzeczny. Zastosowano w nim arbitralne, niepoliczalne zmienne, w dużej mierze niekompatybilne. Dziś wiemy, iż sam wzór – i co za tym idzie, cała teoria - nie tylko nie ma naukowych podstaw, ale i jej autor przyznaje, że nie miało to być odkrycie naukowe, a jedynie pseudonaukowa zabawa służąca celom marketingowym.

Mit Blue Monday a nasze samopoczucie

Warto w tym miejscu dodać, iż w założeniach idea Arnalla nie miała polegać na wyliczeniu „najbardziej depresyjnego dnia w roku” - jak potem ogłaszali to eksperci od marketingu – a najlepszego dnia na kupno wycieczki. Choć koncepcja Arnalla jest bardzo daleka od naukowości, zyskała ogromną popularność i być może tkwi w niej jakieś ziarno prawdy. Być może zakładany przez Arnalla styczniowy spadek nastroju, zwykle dający się zanotować około 3. tygodnia stycznia wynika z często podzielanych przez nas społecznie takich doświadczeń, jak typowe dla tego okresu poczucie, iż nie damy rady zrealizować postanowień noworocznych, konieczność ponoszenia konsekwencji dużych wydatków związanych z okresem świąteczno-noworocznym czy po prostu - ograniczony dostęp do światła słonecznego - wskazuje psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

Badaczka podkreśla, że być może potencjalnego styczniowego spadku nastroju doświadczamy nieco mocniej niż spadków nastroju w innych okresach roku - następuje on po okresie „hurraoptymizmu” związanego z okresem świąteczno-noworocznym. - Ta różnica powoduje, iż zmiana samopoczucia jest dla nas bardziej zauważalna. Z pewnością jednak zjawisko styczniowego spadku nastroju nie ma charakteru tak powszechnego, jak zakładał to Arnall, i stanowi pewne uproszczenie terminu depresji. Cały okres jesienno-zimowy wiąże się z uogólnionym spadkiem nastroju u większości społeczeństwa, co wynika głównie z braku dostępu do światła słonecznego i zmniejszonej aktywności. Nie jest to jednak depresja, a jedynie pewna „odziedziczona” przez nas w procesie ewolucji zmiana samopoczucia i sposobu funkcjonowania uzależniona od warunków klimatycznych, nakazująca nam zwolnić, odpocząć - mówi dr Magdalena Nowicka.

Blue Monday - niebezpieczne zjawisko

Zdaniem badaczki wiara w zjawisko Blue Monday oraz wiązanie go z kwestią depresji może stanowić czynnik szczególnie szkodliwy dla osób rzeczywiście dotkniętych tą chorobą. - Termin Arnalla przypisuje odpowiedzialność za tę chorobę przejściowym czynnikom zewnętrznym i w pewnym sensie bagatelizuje powagę objawów depresji. Może stanowić więc pewne uzasadnienie dla niesięgania po pomoc. Termin Blue Monday prawdopodobnie zyskał popularność w świecie marketingu, stanowiąc bardzo dobre uzasadnienie dla szybkich zabiegów regulacji nastroju takich jak zakupy i skierowany na hedonizm konsumpcjonizm. Warto jednak wspomnieć, iż metody te są długoterminowo nieskuteczne i mogą skutkować kolejnymi spadkami nastroju - podkreśla psycholożka. Dodaje, że badania naukowe wskazują jednoznacznie, że najlepszy wpływ na nasze samopoczucie emocjonalne w okresie zarówno długoterminowym, jak i w krótszych okresach ma umiarkowany wysiłek fizyczny, kontakt z przyrodą oraz wspierające relacje z drugim człowiekiem. ■ dr Magdalena Nowicka/ Uniwersytet SWPS



Fot. pixabay.com

Nowa technika radioterapii



Fot. Jo McNamara / pexels.com

Radioterapia adaptacyjna pomaga m.in. w leczeniu nowotworów jamy brzusznej i miednicy. Dolnośląskie Centrum Onkologii Pulmonologii i Hematologii to trzeci ośrodek w Polsce wykonujący takie zabiegi. Wyróżnia je możliwość indywidualnego dostosowywania dawki napromieniowania.

Radioterapia adaptacyjna to nowa metoda leczenia, która jest skuteczna przede wszystkim przeciwko nowotworom jamy brzusznej i miednicy. Umożliwia indywidualnie dostosowywać dawki napromieniowania. Dzięki temu zdrowe obszary organizmu są chronione przed zwiększoną dawką promieniowania.

Radioterapia adaptacyjna jest bardziej czasochłonna i wymaga specjalistycznej aparatury. Dodatkowo podczas zabiegu działa zespół składający się z lekarzy radioterapii, fizyków medycznych i elektroradiologów. Z tego typu zabiegów korzysta ośmioro pacjentów, kolejni się przygotowują. ■

Oprac. Red.

Aplikacja z Politechniki Opolskiej

W ramach pracy dyplomowej absolwentka Politechniki Opolskiej opracowała aplikację, która pozwala na korzystanie z klawiatury komputera przy pomocy ruchu gałek ocznych. Zdaniem prof. Andrzeja Waindoka, promotora pracy, z aplikacji będzie mogło skorzystać wiele osób np. z niepełnosprawnościami.

Autorką aplikacji jest inż. Anna Mrozek z Wydziału Elektrotechniki, Automatyki i Informatyki Politechniki Opolskiej. Temat jej pracy, która uzyskała pierwsze miejsce w konkursie na najlepszą pracę dyplomową wydziału, podsunęła jej siostra, która jest optometrą i zawodowo zajmuje się korekcją wad wzroku.

– Na rynku są komercyjne rozwiązania, które pozwalają na sterowanie klawiaturą za pomocą ruchu gałek ocznych. Na przykład można zakupić kamerkę, która wykorzystuje światło podczerwone, są także specjalne okulary; ale to wszystko sporo kosztuje. Chciałam sprawdzić, czy w warunkach domowych, bez specjalistycznego sprzętu, tylko wykorzystując kamerę wbu-

dowaną np. w laptopa lub zewnętrzną i mój program, można w bezdotykowy sposób korzystać ze sprzętu – tłumaczy inż. Anna Mrozek.

W ramach pracy pani inżynier udało się opracować metodę, która wykorzystuje urządzenia standardowo montowane przy laptopach i nie wymaga kupowania dodatkowych urządzeń.

– Żeby skorzystać z aplikacji trzeba mieć kamerę zewnętrzną lub z laptopa. Aplikacja nie wymaga podczerwieni. Trzeba mieć jedynie zwykłe źródło światła, które oświetli twarz użytkownika. Na podstawie odbicia światła w naszym oku obliczany jest kąt patrzenia na ekran i przewidywany potencjalny kierunek patrzenia oczu. To usprawnienie procesu i ograniczenie wydatków – podkreśla Mrozek.

Zdaniem prof. Andrzeja Waindoka – promotora pracy – aplikacja inż. Mrozek reprezentuje nie tylko wysoki poziom naukowy, ale ma także duży potencjał do praktycznego wykorzystania np. w medycynie u osób z niepełnosprawnościami. (PAP) ■

Źródło: naukawpolsce.pl

Fizyka w walce z nowotworami

Proces akumulacji mutacji genetycznych prowadzących do rozwoju nowotworów piersi i jajnika można lepiej zrozumieć dzięki modelowi Avramiego-Dobrzyńskiego, opracowanemu przez polskich naukowców. Fizycy wykorzystali analogię do sposobu powstawania kryształów. Analiza ryzyka może znacznie przyspieszyć diagnozę.

Badania są koordynowane przez naukowców z Zakładu Fizyki Układów Złożonych na Wydziale Fizyki Politechniki Warszawskiej. Naukowcy fizyczną koncepcję zarodkowania i wzrostu kryształów przełożyli na język biologii. Następnie do określenia prawdopodobieństwa pojawienia się choroby nowotworowej

wykorzystali zmodyfikowane równanie Avramiego. Badacze przeanalizowali dane dotyczące raka piersi i jajnika u podopiecznych Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. Okazało się, że u pacjentek z dziedzicznymi mutacjami genu BRCA1/BRCA2 nowotwór można zdiagnozować około dwóch lat wcześniej niż u pozostałych osób.

Fizyka medyczna to nowa dziedzina intensywnie rozwijana w wielu ośrodkach na całym świecie, w tym na Wydziale Fizyki Politechniki Warszawskiej, gdzie prowadzony jest cykl seminariów „Fizyka nowotworu”. ■

Oprac. Red.

Nagroda Wrocław bez Barrier



Wyjątkowe osoby, instytucje i firmy, które burzą bariery, na różne sposoby wspierając osoby z niepełnosprawnościami i ze szczególnymi potrzebami, zostały uhonorowane statuetkami i certyfikatami plebiscytu „Wrocław bez Barrier” im. Bartłomieja Skrzyńskiego. W tym roku przyznano je w pięciu kategoriach. Wręczono też cztery wyróżnienia.

„Wrocław bez Barrier” to plebiscyt, w którym nagradzane są działania na rzecz powszechnej dostępności i wyrównywania szans dla różnych grup społecznych. Ma na celu uhonorowanie osób, firm, organizacji oraz inicjatyw, które przyczyniają się do rozwoju systemu wsparcia osób z niepełnosprawnościami. Przedsięwzięcie to powstało z inicjatywy Wrocławskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, a w 2010 roku było reaktywowane przez zmarłego przed czterema laty Bartłomieja Skrzyńskiego, rzecznika prezydenta Wrocławia ds. osób z niepełnosprawnością.

Laureatem w kategorii Sport i rekreacja bez barier został Maciej Jacyna, którego wyróżniono za wszechstronne zaangażowanie w rozwój aktywności fizycznej osób z dysfunkcjami słuchu oraz osobiste osiągnięcia sportowe

i trenerskie. Z kolei w kategorii Edukacja bez barier statuetkę otrzymał Łukasz Siemięża. Doceniono jego wyjątkowe zaangażowanie w zmienianie postaw społecznych wobec osób z niepełnosprawnościami oraz inicjatywy podnoszące dostępność przestrzeni publicznych. Dostępnym miejscem pracy okazało się Centrum Wsparcia sp. z o.o. Nagrodzono je statuetką „Wrocław bez Barrier” za aktywizację zawodową osób z niepełnosprawnościami oraz tworzenie dostępnych przestrzeni i miejsc pracy.

Pomagają najbardziej potrzebującym W kategorii Interakcja społeczna laureatem została Fundacja Eudajmonia, której działania przyczyniły się do włączania społeczności akademickiej w życie środowiska osób z niepełnosprawnościami oraz szerzenie idei samorzecznictwa.

Natomiast w kategorii Usługi bez barier nagrodzono Fundację Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci. W tym przypadku doceniono zapewnianie opieki dzieciom nieuleczalnie i terminalnie chorym oraz ich rodzinom, a także stworzenie i prowadzenie Domu Opieki Wytchnieniowej „Kokoszka”. ■

UM Wrocław/Oprac. Red

Nowy konsultant od zdrowia publicznego



Dr hab. Łukasz Balwicki z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego (GUMed) został nowym konsultantem krajowym w dziedzinie zdrowia publicznego. Stanowisko nie było obsadzone od czerwca 2024 r., kiedy z urzędem pożegnał się prof. Jarosław Pinkas.

Balwicki jest kierownikiem Zakładu Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym. Jest też członkiem Komitetu Zdrowia Publicznego Polskiej Akademii Nauk. To konsultant wojewódzki w zakresie zdrowia publicznego. Od ponad 10 lat kieruje Uniwersytecką Poradnią Antynikotynową – jest specjalistą leczenia uzależnienia od nikotyny.

Swoje doświadczenie zamierza wykorzystać we współpracy z instytucjami.

– Chciałbym odnieść się do bieżących spraw, które poruszają opinię publiczną. Mamy w Polsce epidemię spożywania alkoholu. Nie radzimy sobie z epidemią używania wyrobów tytoniowych oraz nowych wyrobów nikotynowych. Mamy też gorący temat edukacji zdrowotnej w szkołach. Chciałbym, wykorzystując najlepszą dostępną wiedzę, doradzać instytucjom, jeśli będzie takie zapotrzebowanie – zapowiedział cytowany w komunikacie prof. Balwicki.

Polska 1 stycznia 2025 r. na sześć miesięcy obejmie prezydencję w Radzie Unii Europejskiej. Zdrowie publiczne ma być jednym z jej zdrowotnych priorytetów. (PAP) ■

Źródło: naukawpolsce.pl

Opatrunek z mleka owcy i wielbłąda



Fot. pixabay.com

Naukowcy z Krakowa i kanadyjskiego Vancouver pracują nad nowatorskim, hydrożelowym opatrunkiem na trudno gojące się rany, zawierającym mleko wielbłąda i owcy – poinformowała w środę krakowska AGH.

– Uważamy, że mleko owcze i wielbłądzie będzie tym elementem opatrunku, który posiada potencjał leczniczy i przyczyni się do regeneracji komórek skóry. Opracowane biomateriały na bazie naturalnych substancji bioaktywnych mleka mogą znacząco poprawić wydajność oraz komfort leczenia pacjentów z problemami skórnymi ze szczególnym uwzględnieniem pacjentów cukrzycowych – wyjaśnił kierownik zespołu dr inż. Piotr Szatkowski z Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, cytowany w informacji prasowej.

Nad projektem oprócz AGH pracują naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego i Uniwersytetu Rolniczego. Konsorcjanci z Uniwersytetu Kolumbii Brytyjskiej wykonają specjalistyczne badania molekularne w celu określenia aktywności biologicznej opatrunku. Następnie opracowany opatrunek zostanie zgłoszony do opatentowania.

Projekt jest finansowany, w kwocie 1,5 mln zł, ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Jego realizacja potrwa trzy lata. ■

Oprac. Red.

Totupointy w Lublinie



Fot. UM Lublin

W 11 lokalizacjach Urzędu Miasta Lublin pojawiły się Totupointy, czyli znaczniki dźwiękowe dla mieszkańców i mieszkańców z niepełnosprawnością wzroku. Urządzenia tworzą system nawigacyjno-informacyjny wspierający takie osoby w orientacji przestrzennej i zapewniający bezpieczeństwo podczas przemieszczania się w wyposażonych w nie budynkach.

System Totupoint umożliwia lokalizację obiektów słuchem, dzięki funkcji audio realizowanej przez znaczniki umieszczane w strategicznych miejscach danej przestrzeni. Dźwięk jest dla osoby niewidomej najbezpieczniejszym sposobem uzyskania wiarygodnej informacji o położeniu obiektu. System obsługiwany jest przez bezpłatną aplikację na urządzenia mobilne i wymaga włączonej funkcji Bluetooth.

Sposób działania znaczników Totupoint jest bardzo prosty. Urządzenie zostaje wykryte przez aplikację, która automatycznie wysyła do niego polecenie, by wygenerowało dźwięk. Będzie to komunikat głosowy typu „Wejście do budynku”. Użytkownik smartfona lub tabletu słysząc skąd dochodzi dźwięk oraz bazując na własnych zmy-

ślach określi położenie znacznika. Tak uzyskana informacja będzie dla niego wiarygodna i użyteczna. Dodatkowo aplikacja wyświetli i odczyta opis przestrzeni, uwzględniając wszelkie bariery architektoniczne, co pozwoli stworzyć w wyobraźni mentalny plan budynku. Ponadto osoba zainteresowana załatwieniem sprawy w Urzędzie będzie mogła w dowolnym czasie przed planowaną wizytą zapoznać się z tym opisem w aplikacji lub na stronie internetowej www.totupoint.pl/lokalizacje. Opis będzie pomocny dla różnych grup użytkowników, nie tylko osób z niepełnosprawnością wzroku. Zawarte w nim informacje będą ułatwieniem również dla osób z niepełnosprawnością ruchu czy słuchu.

Urządzenia zainstalowano w: Ratuszu, Trybunale Koronnym, wszystkich Biurach Obsługi Mieszkańców (przy ul. Szaserów 13-15, Filaretów 44, Nowym Świecie 38, Wieniawskiej 14 i Kleeberga 12a), a także budynkach przy ul. Spokojnej 2, Zana 38, Peowiaków 13 oraz Magnoliowej 2. Łącznie w 11 lokalizacjach Urzędu Miasta Lublin pojawiło się 18 znaczników Totupoint. ■

UM Lublin

Wyprostuj spojrzenie



Fot. pixabay.com

Choroby mózgu, takie jak depresja, schizofrenia i padaczka, dotyczą coraz większej grupy osób w Polsce i na świecie. Według organizacji wspierających osoby dotknięte tymi chorobami, wciąż funkcjonuje wiele mitów i uprzedzeń do chorych.

Efektem uprzedzeń jest stygmatyzacja osób dotkniętych chorobami mózgu, która często prowadzi do pogorszenia ich stanu, przyczyniając się do izola-

cji i wykluczania z życia zawodowego a także społecznego. Odpowiedzią na ten problem jest kampania społeczna „Wyprostuj Spojrzenie” zainicjowana i uruchomiona przez dwie fundacje: „Nie Widać Po Mnie”, która działa na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi, oraz „EPI-BOHATER”, wspierająca chorych na padaczkę. Mecenasek kampanii jest Angelini Pharma Polska. ■

PAP MediaRoom

Instytut do modernizacji

Instytut Głuchoniemych im. Jakuba Falkowskiego przejdzie gruntowną modernizację. Inwestycja pozwoli zapewnić dzieciom i wychowankom ośrodka nowoczesne, dostosowane do ich potrzeb warunki do nauki i mieszkania.

Instytut, przeznaczony dla dzieci i młodzieży z wadami słuchu, prowadzi działalność od wczesnego wspomagania rozwoju dziecka, poprzez edukację przedszkolną, szkolną, licealną, aż po szkołę przysposabiającą do zawodu.

Po zakończeniu prac, w budynku nadal działać będzie szkoła podstawowa z oddziałami przedszkolnymi, liceum ogólnokształcące, technikum, szkoła przysposabiająca do pracy i branżowa szkoła I stopnia oraz internat. Uczniowie będą mogli rozwijać swoje zainteresowania i talenty w specjalistycznych pracowniach na dotychczas niezagospodarowanym, rozległym poddaszu. Będą to pracownie ZPT, plastyczna, gastronomiczna, piekarnicza i studio nagrań. Nie zabraknie też pomieszczeń do zajęć ruchowych: sali fitness, sali do tenisa stołowego i trzech gabinetów rehabilitacyjnych.

Ponadto pojawi się dziewięć gabinetów logopedycznych i cztery gabinety psychologa i pedagoga. Powstaną także miejsca

dla rodziców zapewniające warunki do rozmów i wymiany doświadczeń.

Budynek i otaczający go teren będą dostępne dla osób ze szczególnymi potrzebami dzięki m.in. zainstalowaniu trzech wind i wyznaczeniu przy wejściu do budynku miejsc parkingowych dla osób z problemami w poruszaniu się. W gmachu zamontowany zostanie ujednolicony system informacji wizualnej oraz systemy bezpieczeństwa: alarmowe i tzw. przyzywo-we – z sygnalizacją świetlną i dźwiękową. Obiekt będzie dostosowany w szczególności do potrzeb osób niesłyszących lub słabosłyszących. Zastosowane zostaną przeszklenia w korytarzach i pętle indukcyjne m.in. w salach lekcyjnych, gabinetach i bibliotece. Ustawienie stolików w salach lekcyjnych zapewni stały, wzrokowy kontakt z nauczycielem i niezakłócone korzystanie z ekranów multimedialnych.

Instytut Głuchoniemych powstał w roku 1817 z inicjatywy ks. Jakuba Falkowskiego – polskiego duchownego i pedagoga. Jest to najstarszy w Polsce ośrodek szkolno-wychowawczy przeznaczony dla dzieci i młodzieży z wadami słuchu – niesłyszących i słabosłyszących. ■

UM Warszawa

Wyjątkowa kapsuła w Krakowie



Fot. mat. prasowe

Narodowy Instytut Onkologii w Krakowie testuje jedyną na świecie kapsułę do obrazowania zmian w piersiach. Urządzenie wykorzystuje sztuczną inteligencję i – jak informują jego twórcy oraz lekarze – ma szansę przyczynić się do szybszej, lepszej diagnostyki raka.

Innowacyjny system jest na pierwszym etapie oceny klinicznej. Prace nad stworzeniem kapsuły trwały osiem lat. To eksperyment medyczny, który nie tylko ma pomóc we wczesnym wykryciu chorób piersi, ale i trenuje sztuczną inteligencję w prowadzeniu i podsumowaniu takich badań. Etap oceny klinicznej aparatury potrwa jeszcze minimum rok i jeżeli zakończy się sukcesem, to nowy system badania zostanie wprowadzony na rynek, najpierw w Polsce, a następnie za granicą.

Twórcy i lekarze zapewniają, że badanie jest bezpieczne, bezinwazyjne, bezbolesne i bezdotykowe. Wśród jej zalet są brak emisji promieniowania jonizującego, szybkość procedury i wynik do 10 minut od wyjścia z kapsuły. Metoda zmniejsza też zapotrzebowanie na personel medyczny – wynik badania będzie mógł być zdalnie skonsultowany z radiologiem.

Podczas badania kobieta siada na wygodnym fotelu, a urządzenie, po dobraniu parametrów do jej wagi i wzrostu, stosuje właściwą pozycję do badania, po czym wykonuje 21 tys. pomiarów w 4 minuty. Przy badaniu obecny jest operator medyczny.

Kapsuła działa w oparciu o autorską metodę Parametrycznego Obrazowania Dynamicznego z wykorzystaniem wysoko zaawansowanych algorytmów sztucznej inteligencji. ■

Red.

Wspólne doświadczenia to najlepszy prezent

Mikołajki, Gwiazdka — w grudniu jest wiele okazji do obdarowywania się prezentami. Wczasach, gdy dzieci mają naprawdę wiele, to prawdziwe wyzwanie. Rozwiązaniem może być ofiarowanie wspólnie spędzonego czasu lub nowych, ciekawych doświadczeń. Celem prezentów jest przecież zrobienie bliskiej osobie przyjemności i okazanie miłości — podkreśla w komentarzu eksperckim dr Monika Boberska z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.

Grudzień to czas przygotowań do Bożego Narodzenia, kupowania prezentów — najpierw na Mikołajki, potem pod choinkę, a wreszcie rodzinnego świętowania.

– Warto dążyć do tego, aby święta kojarzyły nam się z drobnymi radościami, czasem spędzonym wspólnie z bliskimi, sprawianiem sobie wzajemnie przyjemności. Niestety, w gonitwie dnia codziennego, aby zdążyć ze świątecznymi przygotowaniami, zdarza nam się zapomnieć o tym, czemu ten czas ma służyć. Wtedy staje się dla nas źródłem stresu i zmęczenia — mówi dr Monika Boberska, psycholog z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.

Lepsze doświadczenia niż rzeczy

Stresujące może być nawet kupowanie prezentów dla dzieci. Często rodzice lub krewni mówią: „nie wiem, co kupić, ma już wszystko”, „pobawi się chwilę i rzuci w kąt”. Ekspertka proponuje, aby podejść do tego inaczej.

– Obdarowywanie się prezentami z okazji świąt ma na celu zrobienie bliskiej osobie przyjemności oraz okazanie miłości. Najlepszym prezentem może być podarowanie wspólnie spędzonego czasu lub jakieś nowe, ciekawe doświadczenie — mówi dr Monika Boberska, psycholog z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS.

Jako przykłady psycholog podaje zorganizowanie spotkania ze Świętym Mikołajem, wspólne wyjście do teatru dla dzieci albo na świąteczny koncert. Dostępne są również personalizowane książeczki, listy lub filmiki z wiadomością od Świętego Mikołaja. Jeśli decydujemy się na zabawki, warto zwrócić



Fot. Jonathan Borba / pexels.com

uwagę na takie, które umożliwią nam wspólne spędzenie czasu z dzieckiem, np. planszówki, puzzle, klocki, modele do sklejania. Pamiętajmy również, jak ważne jest pokazywanie dzieciom urozmaiconych aktywności, rozbudzanie ich kreatywności, podążanie za ich pomysłami i potrzebami.

Zmotywować do ruchu

Świąteczne prezenty — czy to w formie doświadczeń, czy sprzętu — mogą być też świetną okazją, aby zachęcić dzieci do aktywności fizycznej i uprawiania

sportów. Otrzymanie od Mikołaja np. łyżew, sanek, nart biegowych, jabłuszka do zjeżdżania z pobliskiej góry lub kartetu na lodowisko umożliwi wspólne, aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu. W okresie świątecznym jest szczególnie ważne, aby nie zapominać o aktywności fizycznej.

– Zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia, dzieci przed ukończeniem 18. roku życia powinny mieć minimum 60 minut aktywności fizycznej każdego dnia. Tymczasem święta tradycyjnie kojarzą nam się z pełnym

stołem, przy którym siedzimy z bliskimi. Jednakże we wszystkim należy zachować równowagę i przerywać biesiadowanie aktywnością fizyczną, np. wspólnym spacerem, lepieniem bałwana, wycieczką w góry czy do lasu — zaleca dr Monika Boberska.

Jak wskazują systematyczne przeglądy literatury opisujące techniki zmian zachowań zdrowotnych, jedną z najbardziej skutecznych strategii jest monitorowanie aktywności. Dlatego dobrym pomysłem na prezent, który zmotywuje zarówno dzieci, jak i dorosłych do ruchu, mogą być różnego rodzaju gadżety typu smart band, smart watch. Nawet te proste, niedrogie urządzenia pokazują nam liczbę kroków zrobionych danego dnia oraz przypominają o konieczności sprawienia sobie tzw. „aktywnej przerwy”, czyli oderwania się od pozycji siedzącej i wprowadzenie ciała w ruch. Zgodnie z rekomendacjami aktywną przerwę powinniśmy robić co każde 30 minut siedzenia.

— Tego typu prezent może okazać się fajnym gadżetem przyczyniającym się do podniesienia poziomu aktywności i stawiania sobie nowych wyzwań — wyjaśnia ekspertka.

Jak rozmawiać o prezentach?

Psycholog przestrzega rodziców, aby nie wykorzystywali postaci Świętego Mikołaja jako pomocy wychowawczej w sytuacji niewłaściwego zachowania dziecka. Chodzi o sformułowania typu: „Jak będziesz się tak zachowywał, to Mikołaj nie przyjdzie”, „Mikołaj przychodzi

tylko do grzecznych dzieci” lub „Mikołaj wszystko widzi”. Tego typu komunikaty wywołują rozbieżności w wizji Świętego Mikołaja, który z jednej strony ma być postrzegany jako dobry, bezinteresowny, przynoszący prezenty dla wszystkich dzieci, a z drugiej strony — jawi się jako karzący za niewłaściwe zachowanie.

Przypatrując się tej sytuacji dokładnie, warto zastanowić się, co dzieje się później. Czy kiedy dziecko nie poprawia swojego zachowania, to rzeczywiście nie dostaje prezentu od Mikołaja?

— Pamiętajmy o tym, że to, jak my jako rodzice postrzegamy nasze dzieci i jakie komunikaty im dajemy, jest związane z tym, jakie przekonania one mają o samych sobie. Jeśli więc dziecko słyszy, że jest niegrzeczne i nie zasłużyło na prezent od Mikołaja, może to wpłynąć na jego samoocenę, poczucie własnej wartości oraz utrudniać zmianę zachowania — mówi dr Monika Boberska.

Psycholog przywołuje historię ze szkolnej świetlicy, gdzie dzieci pisały listy do Świętego Mikołaja. Jedna z dziewczynek napisała, że czasami jest niedobra dla brata, ale bardzo go kocha, często się z nim bawi i bardzo prosi, aby Mikołaj do niej przyszedł. List wyglądał jak rachunek sumienia. Wychowawczyni zapytała: „Kochanie, ale czy jest coś, co chciałabyś dostać od Mikołaja? Napisz, proszę, co chciałabyś dostać.” Na co dziewczynka powiedziała, że chciałaby, aby do niej przyszedł, ale pewnie nie przyjdzie, bo czasem była niegrzeczna.

— Jeśli trafimy na dziecko wysoko wrażliwe, to konsekwencje takich nega-

tywnych komunikatów mogą być bardzo poważne i długofalowe — ostrzega dr Monika Boberska.

Budowanie relacji

Ekspertka zachęca, aby starsze dzieci zaprosić do wspólnego przygotowywania prezentów świątecznych dla bliskich. To mogą być drobne rzeczy, np. ładnie zapakowana ulubiona herbata babci, samodzielnie upieczone i udekorowane pierniczki czy własnoręcznie zrobione ozdoby na choinkę.

— Kiedy zdamy sobie sprawę, że celem jest robienie sobie drobnych przyjemności, które budują świąteczną atmosferę, łatwiej będzie nam dostrzec to, co dla nas wszystkich jest najważniejsze — mówi dr Monika Boberska.

Zdaniem psycholog z Uniwersytetu SWPS, bardzo ważne jest również, aby wspólnie z dziećmi planować świąteczne aktywności — omówić, z kim będziemy ten czas spędzać, kiedy odwiedzimy babcię i dziadka, kiedy ciocię z wujkiem i kuzynów, a kiedy będziemy mieć czas tylko dla siebie.

— Dzieci są bardzo uważnymi obserwatorami, dlatego niezwykle istotna jest spójność przekazu, jaki im dajemy. Jeśli chcemy ich nauczyć doceniania wartości wspólnie spędzonego czasu, powinniśmy sami w pełni w nim uczestniczyć, bez rozpraszania się innymi aktywnościami, np. telefonem — wyjaśnia ekspertka.

Zgodnie z teoriami przywiązania, wczesne doświadczenia dzieci w relacjach z rodzicami determinują różne aspekty ich dorosłego życia, w tym budowanie relacji.

— Jest takie powiedzenie „Czego Jaś się nie nauczył, tego Jan nie będzie umiał”. Często zapominamy, że ono może odnosić się nie tylko do nabywania nowych kompetencji typu: nauka czytania, majsterkowanie czy ułamki, ale także do tzw. umiejętności miękkich: uważności, zdolności do bycia tu i teraz, czerpania przyjemności ze wspólnych aktywności, okazywania uczuć i budowania wewnętrznego systemu wartości — podsumowuje dr Monika Boberska. ■



Fot. pixabay.com



Fot. pixabay.com

Warto zachować umiar

Świąteczny czas to okazja do rodzinnych spotkań i obfitych posiłków, ale warto zachować umiar – podkreśla dietetyk ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego mgr Daria Dobkowska-Szefer. Dodała, że proste zmiany nawyków mogą pomóc uniknąć przejadania i lepiej zadbać o zdrowie.

Święta Bożego Narodzenia to czas rodzinnych spotkań, radości, a także obfitych posiłków. Dietetyk mgr Daria Dobkowska-Szefer ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego podkreśliła, jak ważne jest zachowanie umiaru podczas świątecznych biesiad.

– Nakładajmy sobie mniejsze porcje, nie przesadzajmy i nie przejadajmy się – zaapelowała.

Jej zdaniem proste zmiany nawyków mogą pomóc uniknąć bólu brzucha i uczucia ciężkości, które często towarzyszą świętom. Dobkowska-Szefer zaleca również wprowadzenie aktywności fizycznej, która nie musi być intensywna. Nawet spacer czy domowe porządki mogą skutecznie pobudzić metabolizm.

Ekspertka zwróciła uwagę, że tradycyj-

ne potrawy można przygotować w zdrowy sposób, nie rezygnując z ich walorów smakowych. Przykładem jest karp, który zamiast smażenia można upiec.

Również ziołowe napary, takie jak mięta, rumianek czy koper włoski, mogą wspomóc układ trawienny.

Choć świąteczne potrawy są wyjątkowe, dietetyczka przypomina, że przesada może prowadzić do długoterminowych skutków. – Przez trzy dni świąt nawet nieco większa liczba kilokalorii na talerzu nie sprawi, że przytyjemy znacznie. Jednak, gdy święta trwają od Mikołaja do Trzech Króli, kilogramy mogą pójść w górę – ostrzegła. Dodała, by koncentrować się na jakości spożywanych potraw i unikać nadmiernego przejadania się.

Zwróciła także uwagę na istotny pro-

blem zbyt restrykcyjnych diet oraz gwałtownych zmian stylu życia po świętach. Według niej podejście „wszystko albo nic” może przynieść więcej szkód niż pożytku.

– Zmiana stylu życia to maraton, a nie sprint. Małe kroki są kluczowe – podkreśliła. Dodatkowo przestrzegала przed natychmiastowym ważeniem się po świętach, gdyż wahania masy ciała mogą wynikać z zatrzymanej wody czy większej ilości treści jelitowej, a nie z przyrostu tkanki tłuszczowej.

Dietetyk zaapelowała również o zmiany w podejściu do tradycji wigilijnych. Jej zdaniem, warto zrezygnować z niezdrowego zwyczaju niewstawania od stołu.

– Jeżeli siedzimy cały czas przy stole, to non stop coś podjadamy. Fajnie byłoby, gdybyśmy wprowadzili nową tradycję, na przykład rodzinne spacery – sugerowała.

Świąteczny czas to także wyzwanie w kontekście dzieci i ich nawyków żywieniowych. Według Dobkowskiej-Szefer, obdarowywanie najmłodszych dużą ilością słodczy może mieć negatywne skutki zarówno krótkoterminowe, jak bóle brzucha, jak i długoterminowe, w postaci problemów z wagą. Dietetyk zachęcała do rozmowy z rodziną i proponowania zdrowszych alternatyw, takich jak owoce czy inne mniej przetworzone przekąski. Uczy to dzieci umiaru i kształtuje zdrowsze podejście do jedzenia, także w dorosłym życiu.

Resztki świątecznego jedzenia można wykorzystać na wiele sposobów, by uniknąć marnotrawstwa. Jak podkreśliła dietetyk, warto pomyśleć o mrożeniu potraw, takich jak pierogi, ciasta czy zupy, które później mogą posłużyć jako szybki posiłek. Dobrym rozwiązaniem jest również wekowanie, szczególnie w przypadku kompotów, sosów czy bigosu. Jeśli jedzenia jest zbyt dużo, warto przekazać je do banków żywności lub lokalnych lodówek społecznych, gdzie trafią do osób potrzebujących. Jednak, jak zaznaczyła specjalistka, ważne by produkty były odpowiednio opisane i przechowywane zgodnie z zasadami bezpieczeństwa żywności. (PAP) ■

Julia Szymańska

Źródło: naukawpolsce.pl

Dr Albiński: Jeśli chcemy realnej zmiany, zacznijmy ją wprowadzać już dziś

Zwprowadzaniem ważnych zmian nie warto czekać do nowego roku. Jeśli chcemy dać sobie szansę na realną zmianę, to zacznijmy dziś; małymi krokami budujmy nawyk. Pomoże nam on przejść przez nieuchronne potknięcia – radzi psycholog dr Rafał Albiński z Uniwersytetu SWPS.

Zacznę ćwiczyć, przejdę na dietę, zacznę się uczyć nowego języka, przeczytam więcej książek. Wraz z nowym rokiem wielu z nas robi mniejsze lub większe postanowienia. Psycholog z Uniwersytetu SWPS dr Rafał Albiński zaznaczył, że choć nie ma w tym nic złego, to do takich postanowień trzeba podejść rozsądnie i metodycznie.

– Przejście w nowy rok to trochę magiczny czas zmiany, w którym rzeczywistość wielu z nas łatwiej zacząć robić coś wartościowego. Jednak postanowienia noworoczne często są wręcz rytualne, ogromne, więc staramy się za szybko zrobić zbyt dużo. Wraz z tą datą startujemy w realizację naszego postanowienia z takim impetem, że go nie utrzymujemy – zauważył rozmówca PAP.

Kluczowe jest więc stosowanie metody małych kroków. Zróbmy na początku coś drobnego, co możemy utrzymać. – Chcąc pozbyć się zbędnych kilogramów, nie rzucajmy się od razu na post przerywany, w którym jemy, powiedzmy, cztery godziny dziennie. W ten sposób wytrzymamy 2-3 dni i ciało się zbuntuje. To normalne, bo nie jest do tego przystosowane. Jeśli zaczynamy ćwiczyć, zacznijmy np. od kwadransa, zamiast godziny – zauważył.

Najważniejsze jest – zdaniem psychologa – wyrobienie nawyku. – Kluczowe jest to, by nabrać rozpędu w naszym nowym zwyczaju; przyzwyczaić się do pójsia na siłownię, ubrania się, pojechania tam. Ważne, by to stało się nawykiem, reszta przyjdzie z czasem, w miarę naszego rozwoju. Gdy już mam ten nawyk, to wyjście na trening staje się prostsze. Tak dzieje się z każdą nowo podejmowaną aktywnością – podkreślił dr Albiński.

U każdej osoby czas na budowanie nawyku jest nieco inny, choć – jak powie-

dział dr Albiński – czasem mówi się w tym kontekście o 21 dniach, których potrzeba do wykształcenia nowego zwyczaju.

– Jednak nie ma też takiego stadium, w którym jesteśmy na totalnym autopilocie. Myśli, które będą nas powstrzymywały przed kolejnym zadaniem zawsze mogą się zdarzać. Jednak im dłużej coś robimy, tym łatwiej te myśli odeprzeć. Niestety, nie jest tak, że raz wyrobiony nawyk gwarantuje dożywotnie skuteczne wykonywanie danego zadania. On je tylko ułatwia – zaznaczył rozmówca PAP.

Jego zdaniem motywacja nie jest tak ważna, jak zwykło się mówić. – Oczywiście czasem pomaga nam działać, ale przy nowych zachowaniach, szczególnie jeśli są trochę wbrew temu, co robiliśmy wcześniej, nie polegaliśmy na niej za bardzo. Po prostu czasem każdemu z nas nie chce się robić niektórych rzeczy. Wtedy najważniejsze, by trzymać się planu działań, który ma nas doprowadzić do jasno określonego celu. Jeśli nie ma jakichś obiektywnych przeszkód, to należy podjąć działanie, nawet nieco wbrew sobie – stwierdził psycholog.

Zwykle to będzie powodowało nasz dyskomfort i wtedy warto pozwolić sobie na te negatywne emocje, bo „gdy robimy coś trudnego, coś nowego, to normalne, że nasze ciało i mózg się buntują”. Z drugiej strony należy też dać sobie moment na dumę i celebrowanie wykonanego zadania.

Jak zauważył dr Albiński, w dążeniu do realizacji wyznaczonych celów nie wymagamy od siebie perfekcji, bo potknięcia są wpisane w proces budowania nowego zwyczaju. – Jeśli chodziłem na spacer 15 dni z rzędu – ale 16 dnia nie poszedłem – to najważniejsze, że bym poszedł 17 dnia. Jest taka całkiem

dobra rada, by nie pozwolić sobie na dwie przerwy pod rząd, aby nie przerodziły się w szereg potknięć. Bo potem znów trudniej będzie pójść na kolejny spacer – stwierdził.

Gdy opuścimy jakieś zajęcia czy trening, nie nadrabiamy na siłę tego, co nam umknęło. – Żeby nie było jak w memie: za każdy nieodbyty bieg dokładam sobie 15 minut. Jutro więc idę biegać przez dwa tygodnie. Nie dokładamy sobie tego ciężaru, bo to nas jeszcze bardziej zdemotywuje i sfrustruje – podkreślił ekspert.

Co, jeśli jednak – mimo wielu prób i początkowych sukcesów – na dłuższą metę nam nie wychodzi, a ta nowa aktywność czy postanowienie jest naprawdę ważne dla naszego życia? – Wtedy istotne jest bardzo praktyczne, spokojne spojrzenie, nastawione na rozwiązanie problemu: co się takiego obiektywnego dzieje, z czego wynika ta trudność, co mi przeszkadza i co mogę z tym zrobić? Czy ta przyczyna jest we mnie, czy przeszkadza mi coś wokół mnie – stwierdził psycholog.

Przede wszystkim – zwrócił uwagę – jeżeli coś jest warte zrobienia, jakaś zmiana życiowa, która faktycznie jest dla nas korzystna, to nie ma sensu czekać na nowy rok.

– Jeżeli w październiku stwierdzę, że muszę zrzucić kilka kilogramów, bo to ważne dla zdrowia i czekam do pierwszego stycznia, to bez sensu tracić trzy miesiące, kiedy mogłbym już zrzucić znaczącą ilość tej wagi. Więc dla spraw naprawdę ważnych po prostu bym nie czekał. Jeżeli masz coś ważnego do zmiany, to zacznij dzisiaj; ustal cel, rób małe kroki, utrzymaj nawyk i wykształć nowe zachowanie – poradził dr Albiński. (PAP) ■

Ewelina Krajczyńska-Wujec

Źródło: naukawpolsce.pl

Ekstremalne podróże w ekstremalnych warunkach

Jeśli włożymy w coś bardzo dużo pracy, to jesteśmy w stanie osiągnąć nawet najpiękniejsze marzenia, pomimo niepełnosprawności i przeszkód – opowiada Michał Woroch, podróżnik, fotograf, wynalazca, chory na SMA3, który przygotowuje się do drugiego etapu podróży do Australii. W specjalnie dostosowanym do swoich potrzeb aucie może funkcjonować na co dzień, a także pionizować się i rehabilitować. Swoimi doświadczeniami z wyprawy chce dzielić się z innymi, by też mogli spełniać swoje marzenia.

Realizuje Pan projekt „MOŻESZ. Wyprawa o tym, że bariery są tylko w głowie”. Co jest jego celem?

Michał Woroch: Założyłem fundację „Krok po kroku Michała Worocha” i w jej ramach rzeczywiście realizuję projekt, który nazwałem „Możesz, wyprawa o tym, że bariery są tylko w głowie”. Jego celem jest pokonanie trasy z Polski do Australii samochodem. Droga prowadzi lądem przez Azję, następnie przez wyspy na Oceanie Indyjskim aż do Timoru Wschodniego. Stamtąd pozostała już tylko przeprawa promem do Australii i dalsza podróż przez kontynent.

Chcę odbyć tę podróż, aby zebrać nowe doświadczenia i później o nich opowiadać. Jednym z najważniejszych celów fundacji jest dzielenie się informacjami i przeżyciami z innymi osobami. Chciałbym w szkołach i innych miejscach dzielić się opowieściami o podróży i o tym, że jeśli włożymy w coś bardzo dużo pracy, to jesteśmy w stanie zrealizować nawet najpiękniejsze marzenia, nawet pomimo niepełnosprawności i przeszkód.

Po drugie, w ramach fundacji planuję zbudować dom dostosowany do osób z niepełnosprawnością. Chcę pokazać, że dostosowując przestrzeń, jesteśmy w stanie samodzielnie funkcjonować.

Z Warszawy do Sydney to w linii prostej ponad 15 tys. kilometrów, zarówno lądem, jak i wodą. Jak Pan tego dokonał?

Podróżowałem specjalnie przystosowanym autem. Dostosowałem samochód nie tylko do codziennego użytku, ale, co najważniejsze, do rehabilitacji i pionizacji. W celu pionizacji wykorzystuję zamontowaną w aucie windę. Może mnie podnieść



Fot. Fundacja SMA

na wysokość dorosłej osoby, a przy pomocy dodatkowych elementów rehabilitacyjnych mogę się pionizować.

Pionizacja była niezwykle ważnym elementem podróży. Chodziło o to, by podczas wyjazdu wykonywać ją jak najczęściej, żeby nie stracić funkcji motorycznych. Pomaga ona utrzymać sprawność – od fizjologii, poprzez krążenie, po układ kostny. Lek jest czymś najwspanialszym, co mogło mi się przytrafić. Od czasu jego wprowadzenia czuję, że postęp choroby po prostu się zatrzymał. Podkreślam jednak, że nie byłoby tych efektów bez rehabilitacji.

Dlatego kiedy w czasie rehabilitacji

zostałem zapytany, czy jestem w stanie zorganizować kolejną podróż, długo się zastanawiałem. Odkładałem taką ewentualność właśnie ze względu na konieczność stałego procesu terapeutycznego. Długo zastanawialiśmy się z moim rehabilitantem, jak to rozwiązać. Doszliśmy do wniosku, że jeśli skonstruuję swoje pionizatory i nauczę się samodzielnie ćwiczyć, to będę mógł to robić także w podróży.

Okazało się, że nawet gdy przejeżdżaliśmy przez Himalaje i Karakorum, czyli najwyższe góry świata, pionizacja była możliwa.

Rehabilitacja stanowiła bardzo istotny

element tej podróży i jest jednym z doświadczeń, którym chcę się dzielić z innymi.

Wspomniał Pan o Himalajach. Jak przebiegała podróż?

Podróż była ekstremalna i prowadziła m.in. przez Iran, Pakistan, Indie, Tybet i Chiny. Samo bycie w drodze i ścieranie się z rzeczywistością wszystkich państw po drodze, które nie są dostosowane do potrzeb osób na wózkach, dawało dodatkową potrzebę aktywnej rehabilitacji.

Po pięciu miesiącach musiałem przerwać podróż. Zostawiłem samochód w Tajlandii i wróciłem do kraju. Przerwałem podróż m.in. z powodu choroby. Warunki w Tybecie zimą nie były łatwe. Nie pozwolono nam spać w samochodzie, tylko kierowano nas do hoteli. Większość była nieogrzewana, a temperatura spadała do -25°C. Po takiej nocy wsiadałem do zimnego samochodu, który bardzo długo się rozgrzewał. Przez to nabawiłem się problemów z nerkami.

Następnie wjechaliśmy do gorącego Laosu, gdzie panowały temperatury +35°C. Tam zaczęły się problemy infekcyjne. Musiałem przerwać podróż i wrócić do kraju, by nabrać sił. Jednak 1 listopada wracam na szlak.

Drugi etap podróży też potrwa kilka miesięcy? W sumie robi się z tego ekstremalna roczna wyprawa.

Tak, choć w tym czasie wracam też na podania kolejnych dawek nusinersenu. Aktualnie, z powodów proceduralnych, nie mam możliwości przyjęcia leku poza Polską. W czasie pierwszego etapu wróciłem z Nepalu przez Dubaj do Warszawy na podanie leku, a później z powrotem do Azji, żeby kontynuować podróż.

Leczenie i rehabilitacja pomagają spełniać marzenia i patrzeć optymistycznie w przyszłość?

Na samym początku, gdy jeszcze nie było leczenia, moja perspektywa była tylko taka, że choroba postępuje i nie ma co myśleć o przyszłości. Trzeba myśleć o teraźniejszości i wykorzystywaniu czasu, najlepiej, jak się da. Nawet mozolna rehabilitacja nie gwarantowała, że choroba przestanie postępować.

Nagle życie nam się odmieniło, możemy



Fot. materiały prasowe

patrzeć w przyszłość. Nawet konieczność powrotu do Polski na podanie leku nie przeszkadza w ekstremalnych wyjazdach na koniec świata i można to tak zorganizować, że wszystko jest możliwe.

Ta zmiana dzieje się też na co dzień. Kiedy wstaję, piję rano kawę, mogę zastanawiać się nad przyszłością i ją w końcu planować. To myślenie o przyszłości bardzo mocno zaczęło mi przychodzić do głowy po rozpoczęciu terapii.

Mam więcej siły psychicznej, żeby zmierzyć się ze wszystkim. Tym bardziej, że teraz wyjazd traktuję jako część projektu, dzięki któremu zdobędę wiedzę i doświadczenie, którym będę mógł się dzielić z innymi i opowiadać, że warto wziąć się za siebie.

Stąd też pomysł, by w ramach fundacji zbudować dom odpowiadający potrzebom osób niepełnosprawnych, żeby były w stanie same funkcjonować w takiej przestrzeni. Dom będzie wyposażony w nowoczesne technologie, gdzie osoby niepełnosprawne będą mogły spróbować samodzielności.

Skąd bierze Pan te rozwiązania i udogodnienia?

Sam je wymyślam. Zaczęło się od podróży i potrzeby stworzenia pewnych udogodnień, dzięki którym to w ogóle byłoby możliwe. Kiedy pojawiła się perspektywa wyjazdu do Mongolii i podróżowania konno, musiałem się nauczyć jazdy konnej i odpowiednio się przy tym zabezpieczyć, różnymi zapieczkami. Wymyśliłem wtedy pas składający się z pasa strażackiego, z pasów

samochodowych, elementów żeglarskich i wspinaczkowych.

Na wyprawę do Ameryki Południowej powstał samochód z tarasem i windą na dachu, windą boczną, łazienką i kuchnią. Samochód był tak dostosowany, że mogłem go prowadzić, naprawić w razie potrzeby i codziennie w nim funkcjonować. Co do milimetra był dostosowany do moich potrzeb. Czuję się w nim bezpiecznie, nawet na końcu świata. Dzięki temu uwierzyłem w siebie i nauczyłem się działać.

Teraz chcę swoje pomysły zastosować w tym domu. Rozwiązania będą opisane i na zasadzie open source dostępne dla każdego, kto będzie chciał je zrealizować we własnym zakresie.

Złożyłem już pierwszy grant na kuchnię, która będzie służyła zarówno osobom niepełnosprawnym, jak i bez niepełnosprawności. Już mam informację, że projekt został zakwalifikowany do realizacji.

Ma Pan duszę wynalazcy-pasjonata.

Mam dużo różnych pomysłów i często śmieję się z przyjaciółmi, że ograniczeniem są tylko środki finansowe. Rozwiązań jest mnóstwo, ale ograniczają mnie finanse. Stąd pomysł na fundację, żeby opisać te wszystkie innowacje i udostępnić osobom, które też nie są zamożne, by mogły zrealizować je we własnym zakresie na podstawie dostępnych planów. ■

Fundacja SMA

Nowy dom dla osób z niepełnosprawnościami na Czechowie

Miało zakończyło urządzenie nowej placówki dla osób z niepełnosprawnościami na Czechowie. Miejsce zapewni opiekę wytchnieniową w formie dziennej i całodobowej łącznie 20 osobom. Podopieczni trafią tu w styczniu 2025 roku.

– Nowoczesne Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne to odpowiedź na potrzeby społeczne i kolejny krok w rozwoju infrastruktury opiekuńczej w Lublinie. Chcemy, aby osoby z niepełnosprawnościami znalazły tu nie tylko profesjonalne wsparcie, ale również poczucie bezpieczeństwa i domowej atmosfery. Nowa placówka stanowi również przykład działań Miasta na rzecz poprawy dostępności i jakości życia mieszkank i mieszkańców, zgodnie z ideą włączającego Lublina – mówi Krzysztof Żuk, prezydent Lublina.

Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne przy ul. Poturzyńskiej jest nową jednostką organizacyjną Miasta Lublin z zakresu pomocy społecznej. Budynek wraz z wyposażeniem został już przekazany Zespołowi Ośrodków Wsparcia. Trwają prace nad statutem oraz regulaminami nowej jednostki. Zakupiono również meble oraz wyposażenie i w budynku kończy się urządzenie. Przyjęcie podopiecznych i otwarcie placówki nastąpi po 1 stycznia 2025 r.

– Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne to nie tylko miejsce profesjonalnej opieki, ale przede wszystkim szansa na poprawę jakości życia i rozwój samodzielności jego podopiecznych. Uzupełnia ono ofertę trzech istniejących miejskich ośrodków wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami, wzmacniając infrastrukturę pomocy społecznej w Lublinie. Nasze działania obejmują zarówno duże inwestycje – tworzenie nowych placówek, jak i mniejsze projekty, które poprawiają codzienne funkcjonowanie mieszkank i mieszkańców – przykładem jest ostatnio oddana do użytku komfortka na Placu Litewskim – mówi Anna Augustyniak, zastępca prezydenta Lublina ds. Społecznych.

Nowy obiekt położony jest równolegle



Fot. materiały prasowe

do ul. Żywnego. Znajduje się w cichym i przyjaznym otoczeniu, z dużą ilością zieleni, w miejscu sąsiadującym z blokami mieszkalnymi i szkołą podstawową. Obok znajduje się także budynek Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego dla Dzieci i Młodzieży z Niepełnosprawnością Intelleksualną. Parterowy budynek Centrum o łącznej powierzchni użytkowej 424 m² podzielono na dwie części: część mieszkalną z sześcioma jednoosobowymi pokojami z łazienkami, w tym dwa dostosowane do osób wymagających intensywnego wsparcia oraz część dzienną, w której znajdują się sala do zajęć grupowych, sala fizjoterapii, pokój wyciszeń, pomieszczenia medyczne oraz przestrzeń dla personelu. Dodatkowo budynek wyposażono w kuchnię dostosowaną do treningów samodzielności, taras wypoczynkowy, alejki spacerowe i elementy małej architektury. W październiku formalnie zakończono realizację robót budowlanych i uzyskano pozwolenie na użytkowanie.

Inwestycja została dofinansowana kwotą 3,15 mln zł w ramach Programu „Centra Opiekuńczo-Mieszkalne” Ministra Rodziny i Polityki Społecznej zgodnie z umową zawartą z Wojewodą Lubelskim z dnia 3 października 2022 r.

Centrum zbudowano z uwzględnieniem zasad uniwersalnego projektowania, by sprostać potrzebom osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Miasto Lublin prowadzi również inne działania na rzecz poprawy dostępności przestrzeni publicznej dla osób z niepełnosprawnościami. W miejskiej toalecie na Placu Litewskim powstała kolejna komfortka – miejsce umożliwiające bezpieczne i godne wykonanie czynności higienicznych osobom z ograniczoną mobilnością, niezależnie od wieku. Wyposażenie obejmuje elektrycznie regulowaną leżankę oraz specjalistyczny podnośnik, które ułatwiają przenoszenie osoby z wózka na leżankę. To kolejny krok Lublina w ramach ogólnopolskiej kampanii „Przewijamy Polskę”. Poprzednie takie miejsca powstały w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie przy ul. Zemborzyckiej oraz na Dworcu Lublin. Dzięki komfortkom osoby z niepełnosprawnościami mogą we właściwych warunkach korzystać z przestrzeni publicznej, zwiększając swoją samodzielność i komfort życia. Montaż nowych przewijaków to odpowiedź na potrzeby środowiska osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów. ■

UM Lublin

Wykształceni autyści na rynku pracy

Ten projekt jest naturalnym następstwem szeregu działań zapoczątkowanych pojawieniem się na Uniwersytecie w Białymstoku Macieja Oksztulskiego, pierwszego niemówiącego autysty, który zdał maturę. Jego magisterium i doktorat na Wydziale Prawa UwB też były pionierskie, a wszystkie inne tematyczne działania trudno zliczyć.

Pokonywanie barier w jego rozwoju stało się inspiracją do opracowania projektu „Nauka na rzecz efektywnego wejścia na rynek pracy wykształconych autystów”, który został sfinansowany ze środków budżetu państwa w ramach programu ministra Edukacji i Nauki (obecnie MNiSW) pod nazwą „Nauka dla społeczeństwa”.

Celem projektu było zaproponowanie rozwiązań służących poprawie wejścia na rynek pracy osób ze spektrum autyzmu, które kończą studia wyższe. Praca zapewnia niezależność materialną i osobistą, daje poczucie satysfakcji oraz samorealizacji. Szczęólnego znaczenia nabiera ona w przypadku osób z niepełnosprawnościami, których możliwości zatrudnienia determinują często dysfunkcje. Zapewnienie odpowiednich warunków pracy sprzyja ograniczeniu kosztów społecznych w porównaniu do utrzymywania osoby z niepełnosprawnością biernej zawodowo.

Wyjątkowo ważne jest wsparcie zatrudnienia osób ze spektrum autyzmu, które wydają się w pewnym stopniu wykluczone na rynku pracy, nawet w stosunku do innych osób z niepełnosprawnościami.

Projekt został tak zaplanowany, by przeprowadzić badania naukowe w zakresie wsparcia wykształconych autystów na rynku pracy i odpowiednio przeszkolić grupę ich asystentów. Równolegle zaplanowano wszechstronną popularyzację tematyki projektu.

Realizacja projektu przyniosła szereg efektów

Powstała monografia naukowa pt. „Wykształcone osoby w spektrum autyzmu na rynku pracy. Status quo i perspektywy” wydana w języku polskim



Fot. pexels.com

i angielskim oraz pomniejsze publikacje (jako wartość dodana).

Udało się także zrealizować dziesięć tematycznych podcastów, zrealizować dwie konferencje popularyzatorskie i opublikować znaczną ilość postów na Facebooku. Przeszkolono również grupę osób w zakresie teoretycznych i praktycznych podstaw asystowania wykształconym autystom. Nade wszystko jednak udało się przełożyć wysiłki naukowe na korzyści praktyczne, w poczuciu, że los niewielu (wykształconych autystów) rzutuje na perspektywy i los wielu (którzy z nadzieją podejmują wysiłki edukacyjne, co – tak czy owak – poprawia ich funkcjonowanie, a gdyby nadziei zabrakło – byłoby im zdecydowanie trudniej, nie mówiąc już o „przecieraniu szlaku”).

Rekomendacje

Na bazie uzyskanych wyników badań i doświadczeń w szkoleniu (i jego

superwizji) wypracowany został pakiet rekomendacji adresowany do różnych grup podmiotów, ale spójnych względem siebie, aby w jak największym stopniu oddziaływać synergicznie.

Prof. Maciej Perkowski, kierujący projektem, wskazuje, że: „realizowane wyzwanie naukowe jest jednym z trudniejszych, z jakimi przyszło mu się mierzyć, a zarazem dającym poczucie kreowania naukowych odpowiedzi na realne ludzkie potrzeby”. Dodaje, że: „siłą projektu byli ludzie” i dziękuje zespołowi projektowemu oraz przeszkolonym asystentom za ich zaangażowanie. Szczęólnie uznanie prof. Perkowski kieruje do dr. Macieja Oksztulskiego, który „łączył wysiłki badawcze i równolegle współuczestniczył w szkoleniach praktycznych (jako responsywny, choć niemówiący, podopieczny – wykształcony autysta)”. ■

PAP MediaRoom

Waleczna Natalia

9-letnia Natalia w walce o sprawność nie przestaje śmiało marzyć o karierze piosenkarki czy YouTuberki. O losach Natalki chorującej na SMA 1 opowiada mama – Karolina Kaczyńska.

– Mając już jedno dziecko zdrowe, nie spodziewaliśmy się choroby, tym bardziej tak ciężkiej choroby genetycznej. Kiedy nasza córka się urodziła prowadziliśmy normalne, spokojne życie. Zaczęło się to zmieniać w 4 miesiącu życia Natalki, gdy jej nogi przestały się całkowicie ruszać. Przestała też podnosić główkę leżąc na brzuchu. Pojawiły się drgania języka, paluszków. Z każdym dniem stawała się coraz słabsza i bardziej wiotka – wspomina mama Natalii.

– Na szczęście dosyć szybko udało nam się trafić do specjalistycznego ośrodka i otrzymać diagnozę – SMA typ 1. Natalia miała wówczas pół roku. Kiedy dowiedzieliśmy się, że Natalii nie zostało „wiele” czasu przeżyliśmy bardzo ciężkie chwile. Szybko się jednak otrząsnęliśmy i zamiast rozpaczać, zaczęliśmy szukać pomocy – dodaje.

Wówczas w Polsce nie było jeszcze leczenia. Tymczasem do pacjentów z SMA dochodziły informacje ze świata, że pojawiło się skuteczne lekarstwo. Dzięki staraniom Fundacji SMA, chorzy z Polski mieli możliwość wyjechać na leczenie do Francji. W ten sposób Natalia otrzymała pierwszy na świecie lek na SMA – nusinersen, w ramach wczesnego dostępu do terapii. Miała wówczas półtora roku. Było to w styczniu 2017 roku. Jest jedną z niewielu dzieci, które jako pierwsze otrzymały nusinersen, prawdziwa „weteranka” tej terapii.

U Natalii, pomimo najcięższej postaci SMA, choroba postępowała powoli i do momentu otrzymania pierwszej dawki leku, stan dziecka znacząco się nie pogorszył. Dziewczynka nadal samodzielnie jadła, oddychała bez wspomagania, usadowiona w pozycji pionowej

potrafiła samodzielnie utrzymać główkę, jednak nie poruszała nóżkami.

– Przygotowywano nas do tego, że efekty leczenia mogą być różne i nie powinniśmy mieć zbyt wielkich oczekiwań. Tymczasem poprawa nastąpiła bardzo szybko. Wpierw uaktywniła się prawa noga, a już po drugiej dawce leku Natalia podczas pływania w basenie zaczęła się przekręcać. Największym osiągnięciem było utrzymanie się w pozycji siedzącej, wcześniej jej ciało było na tyle wiotkie, że posadzona zsuwała się na boki – podkreśla mama Natalii.

Przyszłość w jasnych kolorach

Dziś, po 27 dawkach nusinersenu i przeszło 7 latach leczenia, Natalia siedzi samodzielnie wspierana gorsetem i może poruszać się na wózku. Jej sprawność nadal się poprawia, choć



Strumień życia
w SMA

Więcej niż stabilizacja



Natalia Kaczyńska –

9-latką z SMA, która marzy o karierze piosenkarki

Natalia jest bardzo towarzyska i ma wielu przyjaciół. Pomimo tego, że choruje na SMA 1, prowadzi normalne życie. Chodzi do szkoły, uczy się, bierze nawet udział w zajęciach teatralnych. Założyła swój kanał na YouTube i marzy, żeby zostać znaną YouTuberką lub piosenkarką.

Poznajcie jej niezwykłą historię →

3. edycja ogólnopolskiej kampanii
edukacyjnej Fundacji SMA



Patroni medialni

wprost

mZdrowie.pl

MEDICAL
PRESS

medycyna praktyczna

na:Temat



LECZENIEWIDOM.PL

Razem z Tobą

myketazdrowia.pl

Med
express.pl

niepełno sprawni.pl

już nie w tak spektakularnym tempie, jak to było na początku leczenia. Cały czas pojawiają się drobne umiejętności, których badania czy testy sprawnościowe nie obejmują, jak np. samodzielne picie z kubeczka czy otwieranie skuwki od flamastra.

Natalia, jak wszystkie dzieci z SMA wymaga stałej rehabilitacji. Jednym z największych problemów, z którymi musi się zmierzyć są uporczywe przykurcze, które wymagają fachowego masażu i rozciągania. Poza tym w ramach rehabilitacji Natalia dużo pływa i nurkuje. Uczęszcza też na zajęcia z hipoterapii.

Życie towarzyskie i małe marzenia

Przed laty osoby chore na SMA nie miały wiele możliwości kontaktu z innymi dziećmi. Zwykle spędzały większość czasu w domu, w samotności, przez co dokuczał im brak towarzystwa. Teraz na szczęście to się zmieniło. Natalia ma wielu przyjaciół, zarówno zdrowych, jak i chorujących na tę samą chorobę. Dzięki leczeniu jest na tyle sprawna, że chodzi do szkoły, uczy się, bierze nawet udział w zajęciach teatralnych. A co najważniejsze, może prowadzić w miarę normalne życie, mieć swoje małe i większe marzenia i snuć plany na przyszłość. Jak wiele dzieci w dzisiejszych czasach, Natalia uwielbia grać w gry na komputerze, ma nawet swój kanał na YouTube i marzy, żeby zostać znaną YouTuberką lub piosenkarką.

Przez pierwsze 3 lata życia Natalią zajmowała się na co dzień głównie jej mama. Potem wspólnie z mężem podjęli decyzję, że pani Karolina wróci do pracy.

– Zdaję sobie sprawę, że taki podział obowiązków jest nietypowy i należymy raczej do mniejszości. Jednak u nas takie rozwiązanie znakomicie się sprawdza. Natalia stale rośnie i ma coraz cięższe sprzęty. Chce być coraz bardziej aktywna i przez to wymaga stałego transportu. Tacie jest znacznie łatwiej nosić ją czy przenosić z wózka do samochodu i z powrotem, często wiele razy dziennie. To ciężka fizyczna praca, z którą mój mąż radzi sobie wyśmienicie – zapewnia pani Karolina. ■

Fundacja SMA

Wzrost płacy minimalnej a dofinansowania do pracowników

Na przestrzeni ostatnich lat obserwujemy dynamiczny wzrost płacy minimalnej. Od stycznia 2023 r. do dziś wzrosła ona z 3490 zł do 4300 zł brutto miesięcznie, co stanowi ponad 23 proc. podwyżki. Niestety, nie idzie za tym adekwatne zwiększenie kwoty dofinansowania z Systemu Obsługi Dofinansowania i Refundacji (SODiR) do wynagrodzeń pracowników z niepełnosprawnościami, wypłacanego przez PFRON. Malejący udział dofinansowań przy rosnących kosztach pracy stawia pracodawców zatrudniających osoby z niepełnosprawnościami w trudnej sytuacji.



Fot. Marcus Aurelius / pexels.com

Federacja Przedsiębiorców Polskich podjęła inicjatywę legislacyjną na forum Rady Dialogu Społecznego, w której apelowano o zwiększenie kwoty dofinansowań. Ministerstwo zadeklarowało w kwietniu 2024 r. wzrost tych świadczeń o 15 proc. od lipca. Mimo przedłużających się prac nad ustawą zapewniano o zagwarantowaniu wyrównania ze skutkiem od lipca. Niestety, w listopadzie okazało się, że zmiana zostanie wprowadzona dopiero od stycznia 2025 r. bez jakiegokolwiek wyrównania, co oznacza, że dodatkowe koszty w wysokości ok. 390 mln zł spoczną na pracodawcach.

– Pracodawcy osób z niepełnosprawnościami wierząc w zapewnienia rządu, że wsparcie zostanie zwiększone od lipca 2024 r., podjęli zobowiązania finansowe. Dziś są pozostawieni bez pomocy, a ich zaufanie zostało poważnie nadszarpnięte – podkreśla Edyta Sieradzka, przewodnicząca zespołu KRK ds. Aktywizacji Osób z Niepełnosprawnościami.

Zwracając się do premiera, przewodnicząca wskazuje:

„Wstrzymanie lub opóźnienie prac

nad ustawą o rehabilitacji zawodowej i społecznej będzie skutkować redukcją zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami. Nieprzeprowadzenie korekt od lipca, zgodnie z pierwotnymi planami, uderzy zarówno w pracodawców, jak i osoby zatrudnione”.

Krajowa Rada Konsultacyjna wyraziła zdziwienie sytuacją, zwracając uwagę, że środki na podwyżki zostały przewidziane w budżecie PFRON. Opóźnienie realizacji działań, zdaniem Rady, przeczy deklarowanemu wsparciu rządu dla osób z niepełnosprawnościami.

Taki brak konsekwencji w działaniach legislacyjnych prowadzi do kryzysu zaufania między państwem a przedsiębiorcami, a także znacząco pogarsza sytuację rynku pracy osób z niepełnosprawnościami. W tej sprawie głos zabrali przedstawiciele różnych środowisk, licząc na pilne rozwiązanie problemu i skuteczne działania legislacyjne. ■

Źródło informacji: Federacja

Przedsiębiorców Polskich

PAP MediaRoom

Arteterapia – rozwój i nauka połączone z zabawą

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej zakończyła realizację projektu pod nazwą Arteterapia Drogą Do Twórczej Integracji. W tym roku 195 osób z 14 województw wzięło udział w 13 trzydniowych warsztatach. Terapeuci, nauczyciele, opiekunowie i wolontariusze podnieśli poziom umiejętności pracy z osobami z niepełnosprawnościami głównie w zakresie integracji społecznej, zwiększenia aktywności życiowej, zaradności osobistej i twórczej.

Fundacja Podaj Dalej organizuje warsztaty Arteterapii od 2011 roku, dzięki czemu zwiększa się liczba profesjonalnych opiekunów, terapeutów i wolontariuszy, którzy pracują z osobami z niepełnosprawnościami. Tegoroczne warsztaty były niezwykle twórcze, pełne pomysłów, zabaw i zaangażowania. Uczestnicy przelewali swoją kreatywność, wrażliwość i talent na wszelkie możliwe materiały plastyczne. Tworzyli kompozycje przestrzenne, malowali na deseczkach, tworzyli odlewy gipsowe, woskowe, mydlane, pracowali z gliną. Spacerowali obserwując piękno natury. Tańczyli, śpiewali, grali na przeróżnych instrumentach. Na zajęciach Komunikacji zgłębiali tajniki budowania zdrowych, trwałych relacji, na których opiera się ich codzienna praca.

Tak o warsztatach mówili uczestnicy:

– Wspaniale spędzony czas na warsztatach „Motywacja i kreatywność”, świetna atmosfera, ludzie, otoczenie. Dziękuję za powiew wiatru w opadające skrzydła!

– Warsztaty jak zwykle fantastyczne. Jeszcze nigdy nie zdarzyło się, abym po nich wyjechała z Konina bez zawarcia nowych przyjaźni. Jedziesz tam i nagle okazuje się, że mamy tylu fantastycznych ludzi rozsianych po całej Polsce. Bez Fundacji nie spotkalibyśmy się w tak sympatycznych okolicznościach sprzyjających integracji, poznaniu, zrozumieniu drugiego człowieka. Podaj Dalej działa ...

– Polecam warsztaty z Komunikacji i budowania relacji (z elementa-



Fot. mat. prasowe

mi dramy). Prowadząca Ola Chodasz w niezwykle merytoryczny sposób przekazywała wiedzę i prezentowała ćwiczenia, a wszystko to było okraszone w wyważony sposób humorem. Dzięki temu jeszcze przyjemniej zapamiętywało się i przyswajało ważne zagadnienia przedstawione na warsztatach. Jeszcze raz polecam z całego serca, bezcenna wiedza i niesamowita atmosfera z cudownymi ludźmi.

Dla osób niewidomych i słabowidzących, a także niepełnosprawnych intelektualnie, ciekawą formą poznawania świata jest książka do-

tykowa. Książki dotykowe rozwijają wyobraźnię, pozwalają dotykiem poznać niezwykle historie, ilustracje książek, stymulują zmysły. Takie książki powstawały podczas zajęć biblioterapii. Była to niezwykle fascynująca podróż w głąb różnych bajkowych historii. Książka ma cudowną moc! Zajęcia w ogrodzie można wykorzystywać jako formę terapii, w której integrujemy wszystkie zmysły osób uczestniczących w zajęciach – słuchu, wzroku, smaku, węchu, dotyku. Bardzo ważnym elementem hortiterapii jest wyciszenie, możliwość odprężenia

Realny termin wejścia w życie ustawy o asystencji

Ustawa o asystencji trafiła teraz do konsultacji społecznych, w Sejmie będzie najpewniej pod koniec pierwszego kwartału roku 2025 – powiedział 12 grudnia Łukasz Krasoń, wiceminister rodziny, pracy i polityki społecznej oraz pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych w „Popołudniowym Gościu Radia ZET”.



Fot. pixabay.com



Fot. Fundacja Podaj Dalej

oraz redukcja stresu. To warsztat, który cieszy się największym powodzeniem!

– Od wielu lat warsztaty Arteterapii cieszą się niesłabnącym powodzeniem. Do współpracy zapraszamy najlepszych specjalistów różnych dziedzin. Dzięki temu zdobywacie Państwo praktyczną wiedzę, doskonalicie swój warsztat i wszystko możecie wykorzystać w pracy ze swoimi podopiecznymi. To jest prawdziwe Podaj Dalej. Staramy się, by był to czas dla Was, czas na wymianę doświadczeń, podzielenie się swoją wiedzą, pomysłami, ale też problemami i obawami... Jest nam niezwykle miło kiedy widzimy, że tworzycie cudowną rodzinną atmosferę, że robicie coś dla siebie – podkreśliła Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji Podaj Dalej podczas jednego ze spotkań kończących warsztaty arteterapii. ■

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka
Podaj Dalej

Projekt „Arteterapia Drogą Do Twórczej Integracji IX” Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej zrealizowała dzięki wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

– Ustawa o asystencji to też kwestia budżetu państwa, nie ukrywałem tego – wskazał Krasoń.

– Już w lipcu projekt był gotowy do wpisania w wykaz prac rządu, obradował już komitet ekonomiczny Rady Ministrów. To trwało trochę dłużej niż oczekiwałem pierwotnie. Stąd termin pierwotny nie był dochowany – tłumaczył na antenie Radia Zet.

Dodał, że „realny termin wejścia w życie ustawy o asystencji to 1 lipca 2026”.

– Koszt tej ustawy jest masywny, to około 80 mld złotych w ciągu 10 lat – zdradził Krasoń.

Oceenił, że „powinniśmy, myśląc o tej lepszej przyszłości, że ten termin był wydłużony, by przepisy, które powstały sprostowały oczekiwaniom, tych, którzy na to czekają”.

– Do budżetu wpisywane są wydatki ustaw, które już są wpisane w Dzienniku Ustaw, siłą rzeczy tych wydatków związanych z ustawą o asystencji nie ma w budżecie na 2025 rok – precyzował.

Dodał, że „od tego są nowelizacje w ciągu roku i wydatki, które wpisaliśmy w ocenie skutków regulacji. Będzie to po podpisie Prezydenta”.

– To jest ustawa, która ingeruje mocno w system, tutaj pogłębiona analiza i pytania ministra finansów były bardzo zasadne, cieszę się, że udało się znaleźć dobre rozwiązanie i będzie ono jeszcze lepsze – mówił.

Dodał, że „jeśli wszystko będzie w terminie, to marzec/kwiecień powinien być podpis Prezydenta pod ustawą o asystencji, to będziemy wtedy wdrażać system”. Jak wskazał minister projekt zakłada „od 30 do 240 godzin miesięcznie dla jednej osoby w zależności od jej potrzeb, będą o tym decydować dwuosobowe zespoły”.

Osoby z niepełnosprawnościami i ich rodziny 3 grudnia zorganizowały demonstrację przed Kancelarią Premiera. Protestujący domagali się szybszych prac nad ustawą o asystencji osobistej. Spotkał się z nimi wówczas Łukasz Krasoń.

– Ja bym chciał, żeby to było pół roku temu, ale to jest tak duża ustawa i wymaga tak wiele pracy, że czasami te procesy trwają trochę dłużej – mówił 3 grudnia pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych. ■

Źródło: Radio Zet / red.

Dom dla osób z niepełnosprawnościami

3 grudnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami. To okazja do edukacji i przypomnienia o potrzebach tych osób, wśród których jest wielu mieszkańców Warszawy.

– W związku z dzisiejszym Dniem Osób z Niepełnosprawnościami życzę nam wszystkim, żebyśmy byli bardziej otwarci, wyrozumiali i uważni na ich potrzeby. I bardzo się cieszę, że przybywa takich miejsc, jak Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne na Ursynowie, gdzie osoby z niepełnosprawnościami mogą liczyć na specjalną pomoc, a ich rodziny otrzymają niezbędne wsparcie – powiedział Rafał Trzaskowski, prezydent m.st. Warszawy, który odwiedził właśnie otwarte Ursynowskie Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne.

Na Ursynowie, przy ul. Belgradzkiej, powstało nowo wybudowane, dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i nowocześnie wyposażone Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne, w którym profesjonalną opiekę znajdzie 20 warszawianek i warszawiaków z niepełnosprawnościami.

Poza tym mieszkańcy UCMO będą mieli zapewnione wyżywienie, wsparcie w zakresie samodzielności oraz zajęcia dostosowane do ich potrzeb. W nowym obiekcie wszyscy podopieczni będą korzystali z komfortowych pokoi jedno- oraz dwuosobowych.

Jak Warszawa dba o osoby z niepełnosprawnościami?

– Warszawa prowadzi wiele działań na rzecz aktywnego uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami w różnych obszarach życia społecznego. Miasto razem z organizacjami pozarządowymi oferuje kompleksowe wsparcie m.in. poprzez prowadzenie dziennych ośrodków, warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy – wskazuje warszawski UM.

– Poza tym od 2019 roku realizowane są usługi opieki wytchnie-



Fot. Ewelina Lach/UM Warszawa

nieniowej dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami w formie dziennej i całodobowej. Można także korzystać z transportu specjalistycznego i osobowego oraz z mieszkań treningowych i wspomaganych. Rozwijana jest również infrastruktura, która jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, prowadzone są działania zachęcające do aktywizacji społecznej i zawodowej – wylicza ratusz.

Dostępność miasta w zakresie cyfrowym oraz architektonicznym

Od 2015 r. corocznie realizowany jest także program likwidacji barier architektonicznych polegający m.in. na doposażaniu ciągów pieszych w dotykowe oznaczenia dla osób niewidomych czy obniżaniu krawężników. Wszystkie pociągi metra, SKM i autobusy są dostępne. Trwa też sukcesywna wymiana taboru tramwajowego w celu

zapewnienia niskopodłogowych pojazdów.

Wszystkie punkty obsługi mieszkańców, Urzędu Stanu Cywilnego oraz szeregu innych instytucji jak Urząd Pracy, Ośrodki Pomocy Społecznej, Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych zapewniają obsługę z udziałem tłumacza migowego on-line. Wiele wydarzeń organizowanych jest w sposób dostępny, uwzględniając instalację pętli indukcyjnej, audiodeskrypcję oraz zapewniając tłumacza migowego.

Ponadto Warszawskie Centrum Komunikacji Warszawa 19115 pozwala na całodobowy kontakt, uzyskanie informacji, zgłoszenie sprawy wykorzystując wiele kanałów komunikacyjnych w tym. m.in. tłumacza migowego on-line. A w miejskich instytucjach, jak ośrodki sportu, instytucje kultury instalowane są pętli indukcyjne do obsługi osób słabosłyszących. ■

UM Warszawa

Niezwykłe krzesła

W budynkach poznańskiego Urzędu Miasta pojawiły się krzesła ewakuacyjne. W sytuacjach kryzysowych te specjalistyczne urządzenia pomogą bezpiecznie przetransportować osoby, które mają problemy z poruszaniem się.

Krzesła ratunkowe mają szerokie zastosowanie, ale ich głównym celem jest sprawna ewakuacja wszystkich, którzy mają ograniczoną sprawność. Taki sprzęt używany jest często przez ratowników medycznych i straż pożarną, ponieważ pozwala na skuteczne i sprawne wyniesienie z miejsca zagrożenia osób poszkodowanych czy z niepełnosprawnością.

– W przypadku pożaru zasady bezpieczeństwa nie pozwalają na używanie windy podczas ewakuacji – podkreśla Magdalena Pietrusik-Adamska, dyrektorka Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych. – Tymczasem dzięki krzesłom wszyscy, którzy tego potrzebują, mogą bezpiecznie opuścić budynek przy minimalnej pomocy pracowników urzędu. To rozwiązanie nie tylko dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Z takiego sprzętu mogą korzystać również osoby z dysfunkcjami wzroku, z otyłością, kobiety w ciąży, seniorzy – każdy, kto potrzebuje pomocy w ewakuacji.

W budynkach urzędu pojawiło się kilkadziesiąt krzesel. Są umieszczone w widocznych miejscach i łatwo dostępne. Wyznaczeni pracownicy przeszli już szkolenia z obsługi sprzętu. Krzesła są skonstruowane w ten sposób, że do ich poprawnego użycia wystarczy jedna osoba, by je rozłożyć, wystarczy chwila.

To kolejne rozwiązanie w budynkach urzędu, które zastosowano z myślą o lepszej dostępności. Kilka lat temu zamontowano tam także Totupoint – urządzenia naprowadzające dla osób z dysfunkcjami wzroku. Znajdują się one także w siedzibach Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, w instytucjach kultury, na uczelniach, a także na trasie na Naramowice. Poznań był pierwszym miastem w Polsce, w któ-



Fot. materiały prasowe

rym takie rozwiązanie zostało użyte na przystankach tramwajowych.

Osoby niewidome i słabowidzące mogą korzystać z miejskich stron internetowych. Urząd miasta zapewnia im także możliwość korespondencji w alfabecie punktowym – adresat otrzymuje odpowiedź w alfabecie Braille'a. Miejskie strony internetowe dostosowane są do potrzeb osób niesłyszących – można tam znaleźć filmy z tłumaczem polskiego języka migowego. Natomiast dla mieszkańców o obniżonej sprawności intelektualnej tworzone są specjalne „Teksty Łatwe do Czytania”. Działa też osobny miejski wortal niepełnosprawnosci.pl który promuje działania wspierające integrację społeczną i zawodową osób z niepełnosprawnościami. Wyjątkowym miejscem na mapie Poznania jest też Biuro Poznań Kontakt, zatrudniające pracowników z niepełnosprawnościami. Biuro pełni rolę miejskiego call center, pośredniczy też w rezerwacji wizyt w urzędzie.

W stolicy Wielkopolski od kilku lat stosowane są tzw. Standardy Dostępności – czyli zbiór wytycznych, które są stosowane w planowaniu i realizowaniu nowych inwestycji

lub remontów. Są one oparte o zasady uniwersalnego projektowania, które uwzględniają potrzeby różnych grup społecznych: osób z niepełnosprawnościami, ale także seniorów, opiekunów przemieszczających się z dziećmi w wózkach, przechodniów z ciężkim bagażem czy rowerzystów.

Poznań był też pierwszym dużym miastem, które masowo zaczęło kupować nowoczesny tabor autobusowy. Obecnie wszystkie jeżdżące po mieście autobusy są niskopodłogowe.

Do potrzeb osób z niepełnosprawnością w pełni przystosowany jest budynek prowadzonego przez Miasto Poznańskiego Ośrodka Specjalistycznych Usług Medycznych. Przed wejściem znajduje się podjazd, w drzwiach nie ma progów, a winda jest odpowiednia dla pacjentów na wózkach oraz niewidzących. Toalety są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową. Podobnie dostosowane są najważniejsze obiekty sportu i kultury: Enea Stadion, Termy Maltańskie, Centrum Kultury Zamek, Teatr Nowy, Biblioteka Raczyńskich czy Brama Poznania. ■

UM Poznań

2 mln zł na wsparcia od Poland Business Run

Fundacja Poland Business Run zakończyła 2024 rok sukcesem, ustanawiając przy tym nowe rekordy – liczby beneficjentów, uczestników biegu charytatywnego, zrealizowanych projektów czy skali udzielonej pomocy. Dzięki 13. edycji największej sztafety biznesowej w Polsce – Poland Business Run, która odbyła się stacjonarnie w Krakowie i wirtualnie na całym świecie, udało się wesprzeć 150 kolejnych potrzebujących osób, dofinansowując im protezy, wózki i rehabilitacje na kwotę blisko 2 mln złotych. Więcej szczegółów można znaleźć w Raporcie Rocznym 2024 Fundacji.

Tegoroczny bieg charytatywny, który organizowany jest od 2012 roku na rzecz osób z niepełnosprawnością ruchową, po amputacji i po mastektomii, przyciągnął aż 41 600 uczestników z Polski i 21 krajów, oraz 600 dzieci startujących w PBR Kids. Równocześnie Fundacja odnotowała rekordową liczbę partnerów i sponsorów, a także organizacji, które zgłosiły swoje 5-osobowe drużyny do sportowej rywalizacji. Łącznie w działania na rzecz beneficjentów zaangażowało się 1700 firm i korporacji oraz 60 partnerów.

Pomimo rosnącej liczby wykonywanych amputacji w Polsce, nadal za mało rozmawia się na temat wyzwań, z jakimi mierzą się osoby po utracie kończyn. Dlatego w tym roku Fundacja Poland Business Run wraz z Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu po raz pierwszy w Polsce zainicjowały Miesiąc Świadomości Amputacji. Idea Pomarańczowego Kwietnia ma oswajać z tematem, uświadamiać, edukować, integrować i aktywizować.

– Rok 2024 był dla nas wyjątkowy, nie tylko ze względu na rekordową frekwencję biegaczy i liczbę zaangażowanych beneficjentów, ale także realizację nowych, ambitnych projektów, takich jak Miesiąc Świadomości Amputacji czy Be Closer. To najlepszy dowód, że wspólnie możemy realnie dokonywać pozytywnych zmian, a firmy w Polsce są coraz bardziej otwarte na społeczne inicjatywy. Serdecznie dziękuję za to, że działacie z nami i pomagacie – podkreśla Agnieszka Pleti, prezes Fundacji Poland Business Run.



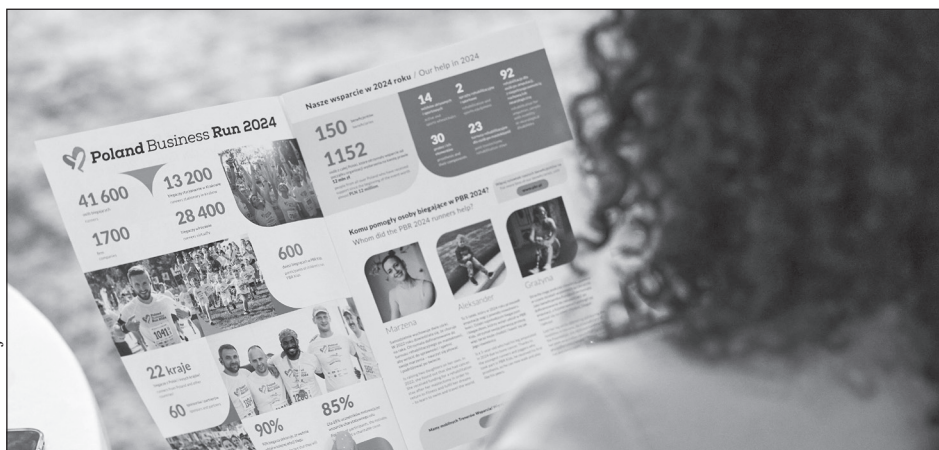
Fot. materiały prasowe Poland Business Run

Na pomoc małym beneficjentom

Dzięki wsparciu biegaczy, sponsorów i partnerów w 2024 roku udało się zapewnić rehabilitację, protezy oraz sprzęt rehabilitacyjny i sportowy dla 150 beneficjentów, w tym siedmiorga dzieci z niepełnosprawnością ruchową i po amputacji. Proces powrotu do codziennego funkcjonowania po przebytej chorobie

czy wypadku, których konsekwencją jest na przykład amputacja kończyny, wymaga odpowiedniej rehabilitacji, wsparcia specjalistów czy zakupu specjalistycznego sprzętu medycznego. O wszystkie te kwestie pomaga zadbać Fundacja Poland Business Run.

Wśród małych beneficjentów jest m.in. 5-letni Olek, u którego zdiagnozo-



wano nowotwór kości i konieczna była amputacja nogi. Teraz otrzymał swoją pierwszą protezę i może bawić się jak jego rówieśnicy. Z dofinansowania do turnusu rehabilitacyjnego skorzystała 10-letnia Maja, która urodziła się bez prawej nogi i z nieprawidłowo rozwiniętym biodrem, przez co porusza się o protezie i na wózku. Dzięki rehabilitacji nabrała sprawności fizycznej, może chodzić do szkoły i wybrać się na wymarzone wakacje. 12-letni Jakub choruje na dziedziczną paraplegię spastyczną. Jego marzeniem jest gra w koszykówkę na wózkach i dostanie się do młodzieżowej kadry. Do tego celu przybliży go otrzymane dofinansowanie do zakupu wózka sportowego. Więcej sylwetek beneficjentów można znaleźć na www.pbr.pl.

Żyć, działać i pracować odpowiedzialnie

Fundacja rozwijała także projekty edukacyjne i związane ze społeczną odpowiedzialnością biznesu. W marcu odbyła się 2. edycja konferencji CSR Poland, która zgromadziła 240 uczestników i zakończyła się wręczeniem nagród CSR Poland Awards. Spośród 200 nadesłanych zgłoszeń wyróżniono 12 firm i 3 Leaderów, którzy zrealizowali ciekawe inicjatywy społeczne, programy dla pracowników czy projekty charytatywne. W 2025 roku odbędzie się kolejna odsłona tego wydarzenia – organizatorzy zapraszają do udziału w konkursie, konferencji oraz warsztatach. Zapisy na www.csrpoland.pl.

Podczas konferencji ogłoszono też powstanie nowej inicjatywy Be Closer, której misją jest wspieranie firm w budowaniu

społecznie odpowiedzialnych projektów. Specjaliści z dziedziny CSR z wieloletnim doświadczeniem pomagają organizacjom angażować się w działania na rzecz społeczeństwa, m.in. poprzez realizację paneli i webinarów edukacyjnych, wolontariatu pracowniczego czy zamkniętych eventów, jak np. bieg charytatywny dla firmy z branży medycznej.

Fundacja została wielokrotnie doceniona w 2024 roku – podczas konferencji Biegowe 360° otrzymała Nagrodę Specjalną za działania CSR w sporcie i biznesie na wielką skalę, zaś Agnieszka Pleti, prezes Fundacji, nagrodzono tytułem „Polka XXI wieku” w kategorii „Działalność społeczna”. Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu, założone w 2018 roku przez Fundację Poland Business Run, zdobyło natomiast statuetkę Lodołama-cza 2024 w kategorii „Instytucja”.

Patrząc w przyszłość

Co do nowości, Fundacja zapowiedziała na 2025 rok premierę nowej aplikacji ułatwiającej bieganie wirtualne – w ramach sztafety Poland Business Run i nie tylko.

– Na wiosnę 2025 roku planujemy start naszej nowej aplikacji! To coś więcej niż narzędzie do dodawania wyników – to platforma, która umożliwi budowanie zdrowych nawyków sportowych, rywalizację i pomaganie poprzez różnorodne aktywności, nie tylko bieganie. Chcemy, aby uprawianie sportu łączyło ludzi z charytatywną ideą i było dostępne dla każdego, niezależnie od miejsca i czasu – mówi Kamil Bąbel, Project Manager Poland Business Run. ■

Fundacja Poland Business Run

Wyjątkowe lekcje

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej obok wielu działań skierowanych bezpośrednio do osób z niepełnosprawnością, realizuje także kampanie edukacyjne i antydystryminacyjne, aby budować między wszystkimi dziećmi i młodymi ludźmi zmierzającymi do dojrzałości, wzajemne zrozumienie i akceptację.

**razem
tworzymy**



**lepszy
świat**

Fot. mat. prasowe

W ramach kampanii „Razem tworzymy lepszy świat” Fundacja opracowała scenariusze lekcji dla nauczycieli szkół podstawowych wraz z filmem i pakietem informacji merytorycznych, aby każdy nauczyciel mógł przeprowadzić inspirowane lekcje warsztatowe.

Materiały edukacyjne są tym cenniejsze, że powstały wspólnie z dziećmi i młodzieżą z niepełnosprawnością, wolontariuszami Fundacji i specjalistami w dziedzinach pedagogiki, mediów i social mediów.

Materiały można pobrać bezpłatnie ze strony: www.lepszyswiat.edu.pl

– Serdecznie zapraszamy do włączenia się do kampanii Razem tworzymy lepszy świat, abyśmy wspólnie budowali świat pełen zrozumienia, akceptacji i szacunku do drugiego człowieka – zachęcają koordynatorzy kampanii. ■

Red.

Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość

Już dziś powinniśmy myśleć o sobie na starość – powiedział PAP Marek Posobkiewicz, specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych, wojskowej medycyny morskiej i tropikalnej. Choroba, zmiany degeneracyjne mózgu powodują, że człowiek nie jest już taki sam, jak kiedyś – dodał.

PAP: Społeczeństwo się starzeje, coraz więcej samotnych seniorów potrzebuje opieki. Czasem jest to opieka instytucjonalna, jednak w Polsce zazwyczaj ten ciężar biorą na siebie dzieci.

Marek Posobkiewicz: Dlatego naszą przyszłością jest wzmocnienie opieki senioralnej, a mówiąc wprost: już dziś powinniśmy zadbać o siebie na starość. To konieczność, gdyż bardzo często starszy człowiek nie jest w stanie sam zadbać o siebie, np. zapomina brać leki, a potem, w efekcie tego zaniedbania, trafia do szpitala. Oczywiście, opieka nad starszym człowiekiem nie jest prosta, zwłaszcza, że dzieci seniorów muszą się jej nauczyć samemu, będąc ludźmi – nazwijmy to tak – mocno dojrzałymi.

Gdyby to ode mnie zależało, nikt by nie dostał matury bez ukończenia krótkiego, ale dobrego kursu, udzielania pierwszej pomocy. Gdyby wytrenować w ludziach pewne proste odruchy, dałoby się uratować wiele istnień ludzkich. Podobnie byłoby z nauką opieki nad osobami starszymi. Większości z nas uczy się tego w praktyce, po jakimś czasie każdy staje się ekspertem, ale uważam, że potrzebne są przynajmniej jakieś akcje informacyjne, inaczej zderzamy się ze swoją bezradnością i frustracją. Jestem także zdania, że powinno się podjąć działania nad systemową aktywizacją seniorów. Domy i kluby Senior Plus to dobre rozwiązanie, ale niewystarczające.

Nie każdy senior ma siłę i możliwości, by się samodzielnie przemieścić do takiego miejsca.

Właśnie. Tymczasem kontakty z innymi ludźmi, z rówieśnikami mierzą-



Fot. Antoni Shkraba / pexels.com

cymi się z podobnymi problemami, są niezbędne – one po prostu wpływają na zdrowie i życie, pozwalają znów poczuć jego sens, dają siłę, by przetrwać kolejny dzień. Jeśli ktoś siedzi w domu, nie jest już w stanie z niego wyjść, to zaczyna się dłuższe bądź krótsze – umieranie. Zaczyna się depresja, brak chęci współpracy z osobami, które opiekują się seniorem, oddają mu swoje serca. Tłumaczę ludziom, którzy się opiekują swoimi bliskimi, że nie mogą brać do siebie tego wszystkiego, co seniorzy im powiedzą, czasem bardzo nieprzyjemnych rzeczy, bo choroba albo zmiany degeneracyjne mózgu powodują, że dany człowiek nie jest już taki sam, jak kiedyś, a nawet go nie przypomina.

Rozum mówi jedno, lecz trudno takie agresywne nieraz zachowania seniorów przyjąć bez emocji. Trudno też ich aktywizować. Znam

przypadek, że 87-letni, jeszcze niedawno, zapalony brydżysta, stracił zapał do gry, nie wychodzi z domu, ciągle śpi.

Może po prostu dogasa? U jednych osób następuje to wcześniej, u innych później, niemniej jednak tak się dzieje, co jest związane z naszym zegarem biologicznym. W takim wypadku warto także przejrzeć wszystkie leki przyjmowane przez seniora, najlepiej skonsultować je z lekarzem, czy nie kolidują z sobą, powodując niepożądane objawy. Jeśli tak – odstawienie niektórych czy zmiana na inne mogą spowodować, że senior postanowi jeszcze pożyć.

A co zrobić, jeśli nasz podopieczny ma, np. cukrzycę, ale uwielbia ciastka i pozbawienie go słodyczy jest dla niego największym nieszczęściem? Czy warto niemal 90-latkowi ich odmawiać?

Jeśli dają mu szczęście, jeśli bez

nich ma być nieszczęśliwy – nie, gdyż to może wyrządzić mu większą krzywdę niż cukier. Trzeba tylko pilnować, by przyjmował leki. Tak samo, jak zabronienie seniorowi palenia papierosów, jeśli je palił całe życie, pod względem strategicznym, jeżeli chodzi o jego zdrowie, nie ma dużego znaczenia. Natomiast warto zadbać, żeby przy okazji czegoś albo siebie nie podpałił ani nie zmuszał innych do biernego palenia. Pamiętam jeden z wykładów prof. Cezarego Szczylika, na którym mówił o 17-letnim chłopaku z zaawansowanym rakiem płuca, którego „zafundował” mu ojciec, nałogowy palacz. Chłopak był zrozpaczony, stwierdził, że chętnie zabiłby ojca za to, co mu zrobił.

Często opiekunowie mają kłopot z karmieniem swoich seniorów.

Zdarza się też, że starszym osobom zmieniają się preferencje żywieniowe. Trzeba także pilnować, żeby dużo pili. Pamiętam też, jak przed laty moja mama, żeby zaktywizować swojego, wówczas dziewięćdziesięcioletniego ojca, podawała mu zupę w jednym pokoju, a drugie danie w innym – taki miała na niego sposób. Warto także swoimi sposobami dzielić się z innymi, tworząc np. grupy wsparcia na mediach społecznościowych – nie warto wyważać otwartych drzwi. Zwłaszcza, że opieka nad seniorami jest obciążeniem – takim fizycznym i psychicznym uwiązaniem. Dlatego warto zadbać także o swój dobrostan, zrobić sobie urlop, odpocząć, inaczej nie będziemy w stanie opiekować się naszym seniorem tak, jak trzeba.

Przed wszystkim psychika często siada, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z seniorem, który – o czym pan już wspomniał – zmienił się w całkiem inną osobę niż był kiedyś – niemiłą, roszczeniową, agresywną.

Zdaję sobie sprawę, że to może być traumatyczne, przykre, ale proponuję, żeby – zamiast robić z tego dramat –

„wziąć to na klatę”, ale na luzie. Przyjmijmy, że czasami opieka nad starszą osobą musi przypominać opiekę nad dzieckiem, że jej umysł, objęty procesami degradacyjnymi, funkcjonuje inaczej niż u osoby w sile wieku. Warto także zadbać o to, by nasze dzieci miały kontakt z dziadkami.

Pamiętam, jak moja babcia, która miała już zaawansowaną demencję i nie poznawała własnej córki, na mój widok się ożywiła, mobilizowała i mogłam z nią porozmawiać całkiem normalnie.

To też, miłość czyni cuda. Miałem jednak na myśli nieco inny aspekt: żeby dzieci przyzwyczajały się do kontaktu z osobami starszymi, ale także, żeby obserwowały, jak ich rodzice opiekują się swoimi. Wówczas jest prawdopodobne, że w przyszłości powielą ich przykład zamiast kombinować, jak tu się pozbyć starych i przerzucić ciężar opieki nad nimi na państwo.

Starzy ludzie często brzydko pachną, dlaczego?

Bo mają słabszą motorykę, mniej siły, chęci do życia, a poprzez to część z nich nie chce się już myć, a niektórzy nie są na tyle sprawni, żeby zachować higienę. Sami mogą nawet nie wyczuwać tej swojej woni, bo także ich węch może być już upośledzony. A dodatkowo, jeżeli przebywają w tym samym pomieszczeniu przez dłuższy czas, to się przyzwyczajają do zapachu i przestają go czuć. I mamy do czynienia z bakteriami, które uwielbiają wilgotne, ciepłe wnętrza, tam się z lubością rozmnażają, co także przekłada się na przykry zapach. I pamiętajmy o jednym – jeśli teraz irytują nas czy przerażają nasi seniorzy, zastanówmy się, co będzie za te 20-30 lat albo więcej, kiedy my się ze starzejemy. Możemy być jeszcze cięższymi przypadkami niż te osoby, z którymi się dziś opiekujemy. ■

Mira Suchodolska (PAP)
naukawpolsce.pl

Po co nam kapitał początkowy?

Kapitał początkowy to nasza historia ubezpieczenia sprzed 1999 roku. Jest on bardzo ważny, gdyż dla wielu osób stanowi istotną część przyszłej emerytury.

KRZYSZTOF CIESZYŃSKI

Kapitał początkowy to odtworzona kwota składek na ubezpieczenie emerytalne sprzed 1 stycznia 1999 r. Służy on oszacowaniu, jaka kwota składek powinna być przypisana do indywidualnego konta ubezpieczonego na koniec 1998 roku gdyby wówczas istniały. Wcześniej ZUS nie prowadził takich kont i dlatego urodzonym po 31 grudnia 1948 r., oblicza ich wkład emerytalny na podstawie stażu pracy i zarobków sprzed 1999 r.

Bez względu na to, kiedy ubezpieczony złoży wniosek o jego ustalenie, ZUS zawsze wylicza kapitał początkowy na 1 stycznia 1999 r. Jeżeli ubezpieczony wystąpi o emeryturę, nie musi dodatkowo składać wniosku w sprawie kapitału początkowego. ZUS obliczy kapitał z urzędu. Do wniosku trzeba dołączyć informację o okresach składkowych i nieskładkowych (ERP-6), dokumenty które potwierdzą okresy m.in.: pracy, prowadzenia działalności, służby wojskowej, pobierania zasiłku dla bezrobotnych, urlopu wychowawczego czy nauki w szkole wyższej, które przypadają przed 1 stycznia 1999 r. Należy także przygotować dokumenty, które potwierdzą wynagrodzenie osiągnięte przed tą datą, czyli zaświadczenie o zatrudnieniu i wynagrodzeniu, wydane przez pracodawcę, który opłacał składki na ubezpieczenie społeczne lub następcę tego pracodawcy (druk Rp-7) albo legitymację ubezpieczeniową z wpisami o zatrudnieniu i wynagrodzeniu. Osoby, którym ZUS już wyliczył kapitał początkowy, przy wniosku o emeryturę nie muszą ponownie składać tych dokumentów.

Ustaloną na 1 stycznia 1999 r. kwotę kapitału początkowego ZUS co roku waloryzuje. ■

Jest taki dzień... Wigilia w PZN

Předświąteczne dni, to czas spotkań wigilijnych w pracy czy organizacjach pozarządowych. W poniedziałek przy wigilijnym stole spotkali się członkowie Polskiego Związku Niewidomych Koło w Elblągu.

MATEUSZ MISZTAŁ

...tylko jeden raz do roku (...), który liczy się od zmroku – śpiewają Czerwone Gitary na niewiele ponad tydzień przed Wigilią. Świąteczna atmosfera zapanowała w Kawiarni u Aktorów, gdzie spotkały się osoby z niepełnosprawnością wzroku.

– Patrząc na wasze twarze dostrzegam odbicie wszystkich chwil, które wspólnie przeżyliśmy. Wszystkie uśmiechy, a także i trudności, które razem przezwyciężyliśmy, uczyniły nas silniejszymi. Ciepła i serdeczna atmosfera sprawia, że nie straszne nam mróz i ponura pogoda za oknami – mówiła Janina Maksymowicz, prezes Polskiego Związku Niewidomych Koło w Elblągu. – Dziękuję wam za wsparcie, miłość i ciepło, którym każdego dnia obdarzacie się nawzajem. Przyjmijcie moje gorące podziękowania za waszą aktywną obecność w naszych wydarzeniach. W tej wyjątkowej chwili życzę wam wiary, która odmieni nasze serca, nadziei, że jutro będzie lepsze, miłości, która przetrwa najgorsze momenty w życiu i zdrowia, którego wszyscy potrzebujemy – dodała.

Spotkanie było czasem wspólnego kółkowania i rozmów, a w trakcie trady-



Fot. Mateusz Misztal

cyjnego łamania się opłatkiem pojawia się moc życzeń.

– Ten Bóg rodzi się przede wszystkim w naszych sercach, rodzi się w naszych rodzinach, rodzi się w naszych miejscach, w których przebywamy, czy to miejsca pracy, czy miejsca odpoczynku. Pamiętajmy, że czas Świąt ma być czasem wyjątkowym, niepowtarzalnym. Trzeba czasami zatrzymać się, zostawić wszystkie sprawy, uśmiechnąć się do drugiego człowieka, otoczyć go życzliwością, miłością – zaznaczył ks. Adam Insadowski, duszpasterz osób niewidomych. – Dziś, kiedy będziemy łamać się opłatkiem, będziemy przekazywać sobie te wyrazy

szacunku, a także właśnie wzajemnej życzliwości, miłości i pokoju, bo tego nam wszystkim potrzeba. Rozpocniemy też nasze świętowanie przy stole, bo stół zawsze jednoczy wszystkich obecnych. Życzę już teraz wam, żebyście przeżyli to spotkanie wigilijne w sposób wyjątkowy, niepowtarzalny, żebyście cieszyli się sobą nawzajem, żebyście mieli w sobie wsparcie, żebyście właśnie swoim uśmiechem dawali isierkę nadziei drugiemu człowiekowi – dodał.

W spotkaniu zorganizowanym w Kawiarni u Aktorów przy ul. Dębowej wzięło udział kilkadziesiąt osób. ■

Jak ma funkcjonować komunikacja miejska?

Pierwszy etap konsultacji ws. zmian w komunikacji miejskiej w Elblągu dobiegł końca. Jest już raport, który stworzył prof. Radosław Kossakowski z Uniwersytetu Gdańskiego. Teraz specjalny zespół pochyli się nad raportem i przygotowuje propozycje zmian do wdrożenia.



Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAŁ

– Za nami pierwszy, bardzo ważny, etap konsultacji i przygotowania raportu, analizy z tych konsultacji. Zebraliśmy ponad 3 tysiące głosów, za co jeszcze raz chcemy bardzo serdecznie podziękować wszystkim mieszkańcom Elbląga – mówił na wstępie konferencji prasowej poświęconej temu tematowi Piotr Kowal, wiceprezydent Elbląga.

Jak wskazał wiceprezydent, zostanie powołany zespół ds. tworzenia zmian w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej, który będzie działał w oparciu o przygotowany raport. Ma składać się z ekspertów: pracowników Departamentu Gospodarki Miasta, Zakładu Komunikacji Miejskiej i tramwajów. Jego prace nie są ograniczone czasowo, a propozycje rozwiązań mają być znane „w najbliższym czasie”. Wiceprezydent pytany o bardziej precyzyjny horyzont czasowy wskazał, że jest to uzależnione „od tempa prac poszczególnych członków zespołu” i że zakończenie prac „może być w styczniu, a może to być i marzec”.

– Jesteśmy już po pierwszym takim roboczym spotkaniu, podczas którego analizowaliśmy raport, który przygotował pan profesor. (...) Głównym głosem i odpowiedzią na pytania będzie właśnie wypowiedź pana profesora – wskazał Piotr Kowal.

Jakie wnioski w raporcie?

– Został zgromadzony bardzo duży materiał. Konsultacje były prowadzone z bardzo zróżnicowanymi grupami mieszkańców, bo byli to seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, ale też biznes, młodzież szkolna. Jestem pod dużym wrażeniem, też jako badacz, jeżeli chodzi o wielowymiarowość tego materiału. Tak jak pan prezydent powiedział, ponad 3 tysiące ankiet – zaznaczył prof. Radosław Kossakowski, socjolog, prodziekan Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego, autor raportu.

Jak wskazał „ankiety były tak skonstruowane, że to były pytania ilościowe, które pokazały pewne liczby, ale też mieszkańcy mieli możliwość w czterech pytaniach wpisania własnych wrażeń”. – Na podstawie pytań otwar-

tych też mnóstwo ciekawych wniosków wyciągnęliśmy – dodał prof. Kossakowski.

– Jeżeli chodzi o takie podstawowe wnioski, to widać wyraźnie, że popularne są w Elblągu tramwaje i one też wymagają ważnych zmian przede wszystkim w kontekście wymiany taboru. Mieszkańcy podkreślają, że tabor wymaga unowocześnienia czy wymiany tak, żeby było ciepło w zimę – mówiąc kolokwialnie – a chłodniej w lecie, żeby się po prostu przyjemniej i bardziej wygodnie podróżowało – wyjaśnia autor raportu.

Wśród głosów mieszkańców pojawiły się także m.in. sugestie dotyczące tablic elektronicznych czy biletomatów w pojazdach. Było także wiele głosów wskazujących na konieczność poprawy systemu przesiadkowego.

– On jest pewną nowością w Elblągu, został wprowadzony 3 lata temu, natomiast staje się czymś oczywistym patrząc na inne miasta, więc to jest kwestia pewnej ewolucji, pewnego doskonalenia, a nie rewolucyjnej zmiany – wskazał Radosław Kossakowski.

Ponadto, z przeprowadzonych konsultacji wynika, że najpopularniejsza wśród mieszkańców jest linia tramwajowa nr 4. Z komunikacji najchętniej korzysta młodzież, osoby w wieku produkcyjnym, a 20 proc. osób korzystających z komunikacji to osoby 60+. Elblążanie z komunikacji miejskiej najchętniej korzystają w godz. 5:00 – 8:00 i 14:00-17:00.

– To, co też ciekawe moim zdaniem to to, że mieszkańcy Elbląga korzystają z komunikacji nie tylko w godzinach szczytu (...), okazało się, że między 9:00 a 14:00 też jest duże zainteresowanie. Można powiedzieć, że w Elblągu jeździ się komunikacją od rana do godz. 17:00 i to w sposób taki bardzo równy – mówił prof. Kossakowski. ■

Wigilia dla Samotnych

To nie tylko kolacja. To również życzliwe słowa, kolędowanie, czasem drobne prezenty i przede wszystkim – ludzka obecność. Dla wielu uczestników jest to jedyny moment w roku, kiedy mogą z kimś porozmawiać, poczuć się częścią wspólnoty i odzyskać nadzieję. Przedstawiciele Fundacji Wolne Miejsce przy ogromnym wsparciu wolontariuszy i ludzi dobrej woli zorganizowali Wigilię dla osób samotnych.

Święta Bożego Narodzenia to czas, który większość z nas kojarzy z ciepłem rodzinnego ogniska, wspólnym kolędowaniem i zapachem wigilijnych potraw. Niestety, dla wielu osób ten okres jest wyjątkowo trudny – samotność potrafi doskwierać najbardziej właśnie wtedy, gdy wszyscy wokół celebrują bliskość i wspólnotę.

Wigilia dla Samotnych to coroczne wydarzenie charytatywne, które ma na celu zaproszenie do wspólnego stołu tych, którzy nie mają z kim spędzić świąt. Wyjątkowość tego wydarzenia polega na tym, że odbywa się ono rzeczywiście 24 grudnia – w Wigilię Bożego Narodzenia.

- Naszym celem jest, by w to wyjątkowe i magiczne święto, jedyne takie w roku, nikt nie czuł się samotny i by ci, którzy z różnych względów nie mają z kim spędzić tych świąt, mogli zjeść ciepły posiłek, spotkać się z innymi, i poczuć tę wyjątkową atmosferę, przypominającą domowe święta – zaznacza Daria Rudnik, współorganizatorka wydarzenia.

W tym roku na zaproszenie 777 CREW i Fundacji Wolne Miejsce odpowiedziała liczna grupa osób pojawiając się w Dziennym Domu Pomocy Społecznej Senior +, gdzie odbywało się całe wydarzenie.

Dzięki zaangażowaniu organizatorów, wolontariuszy i wsparciu lokalnej społeczności, samotność na chwilę ustępuje miejsca bliskości i nadziei. To wieczór, który pokazuje, że nawet jeden gest serca może odmienić czyjeś święta – a czasem i całe życie.

- Uczestnikami Wigilii dla Samotnych są osoby starsze, których bliscy mieszkają daleko lub już odeszli, ludzie bezdomni, osoby z niepełnosprawnościami, ale także ci, którzy z różnych powodów nie mają



Fot. Rafał Sutek

rodziny lub więzi z najbliższymi zostały zerwane. Wiele z tych osób przez cały rok zmaga się z izolacją i brakiem wsparcia. Tego dnia mogą znów poczuć się zauważeni – podkreśla Konrad Żukowski, koordynator elbląskiego oddziału w Fundacji Wolne Miejsce. - Organizacja takiego wydarzenia wymaga zaangażowania wielu ludzi. Wolontariusze przygotowują posiłki, dekorują sale, organizują transport dla osób starszych, a przede wszystkim – rozmawiają i są obecni. Ich zaangażowanie niejednokrotnie sprawia, że na twarzach uczestników pojawia się uśmiech, a w oczach – łzy wzruszenia – dodaje.

W tym roku organizację najważniejszej kolacji w roku wsparł elbląski samorząd.

- Z ogromną radością i wzruszeniem witam Państwa na spotkaniu, które udowadnia, że w naszym mieście nikt nie jest pozostawiony sam sobie, szczególnie w tak wyjątkowym czasie, jakim są Święta Bożego Narodzenia. W imieniu władz miasta pragnę wyrazić wdzięczność organizatorom – ludziom o wielkich sercach, którzy poświęcają swój czas, energię i zaangażowanie, by zbudować przestrzeń pełną ciepła, życzliwości i wzajemnej troski. To dzięki nim – a także dzięki

wsparciu darczyńców, wolontariuszy i mieszkańców – możemy być dziś razem przy wspólnym stole. Bo przecież istotą tych Świąt nie są tylko choinka i opłatek, ale przede wszystkim obecność drugiego człowieka. Chciałbym, aby każdy z Państwa poczuł dziś, że jest ważny, że jest częścią naszej miejskiej wspólnoty, w której nikt nie zostaje sam. Jako miasto mamy zaszczyt wspierać to wydarzenie – bo wierzymy, że to właśnie solidarność i wzajemne wsparcie budują siłę naszej społeczności. Wesołych, spokojnych i pełnych światła Świąt Bożego Narodzenia – powiedziała obecna na Wigilii wiceprezydent miasta, Katarzyna Wiśniewska. ■

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Zobacz naszą relację
video z tego wydarzenia



Uśmiech, integracja i piękne fryzury

Malowanie paznokci, układanie fryzur, makijaż. Wszystko to mieszkankom DPS przy ul. Pułaskiego zapewniły uczennice Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Elblągu.

MATEUSZ MISZTAŁ

Każdy z nas lubi spotykać ludzi, lubi gdy przychodzą goście. Podobnie jest w DPS przy ul. Pułaskiego: gość wywołuje uśmiech. Dziś wywołały go uczennice CKZiU i same też zaczerpnęły z tego doświadczenia wiele radości. Młodych ludzi wspierały nauczycielki Centrum.

– Bardzo się cieszymy, że do naszego grona przyjaciół dołączyło CKZiU. Zarówno pan dyrektor i pan wicedyrektor od razu powiedzieli: tak. Nie było żadnych problemów z wejściem w tę współpracę. I chciałybyśmy bardzo podziękować, bo dziś jest taki pierwszy dzień tej współpracy – mówi Mirosława Marjańska, dyrektor DPS przy ul. Pułaskiego w Elblągu. – Uczennice CKZiU dodawały dziś urody naszym mieszkankom, które poczuły się dziś piękne. Miały zrobione przepiękne fryzury, makijaże.

Najważniejsza tego dnia była jednak integracja. Podczas spotkania nie brakowało uśmiechu i wzajemnej życzliwości. Jak podkreśla wicedyrektor CKZiU – takie spotkania dają korzyści obu stronom.

– W ramach zajęć, które realizujemy chcemy współpracować również ze środowiskami poza szkolnymi, czyli Domami Pomocy Społecznej. Współpracowaliśmy też z Niezapominajką, bierzemy udział w różnego rodzaju festynach. Podczas Jarmarku Bożonarodzeniowego, Święta Chleba czy Dni Elbląga wystawiamy swoje stoiska, gdzie prezentujemy swoje prace i prace uczniów. Ta forma współpracy z Domem Pomocy Społecznej polega na tym, że my chcemy być otwarci na to, czego potrzebują mieszkańcy. Bardzo ważny jest też aspekt wychowawczy dla naszej młodzieży, która uczy się empatii, poznaje nowych ludzi, ludzi którzy mają inne potrzeby społeczne, codzienne – mówi Zbigniew Banach, wicedyrektor Centrum



Fot. Mateusz Misztal

Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego.

– Naszym głównym celem jest to, by nasi uczniowie zobaczyli, że świat nie jest tylko kolorowy, dlatego trzeba się umieć dostosować, odnaleźć w tym wszystkim i być szczęśliwym, że jest się zdrowym, uśmiechniętym, wesołym, że nie potrzeba pomocy osób trzecich.

Jak dodał w planach jest dalsza współpraca. W przyszłym roku, na przełomie marca/kwietnia DPS odwiedzą chłopcy, którzy podejmą się malowania pomieszczeń DPS.

– I znów są to korzyści dwustronne. Młodzież z innych klas będzie mogła pomóc, uczyć się też empatii, a DPS będzie miał mniejsze koszty remontu, bo zainwestuje tylko w materiały, a nasi uczniowie te prace remontowe wykonają za darmo – wyjaśnia Zbigniew Banach. – To wszystko jest w ramach programu nauczania, nie wymyślamy cudów, tylko realizujemy z uczniami to, co mamy w planach, w programie nauczania, w podstawie programowej i w wymaganiach edukacyjnych, które są stworzone właśnie pod kątem tych dokumentów. Motorem napędowym do naszych działań jest dyrektor CKZiU, pan Sławomir Żukowski. Dodam także, że organ prowadzący, czyli pan prezydent i pani dyrektor departamentu edukacji, są

bardzo życzliwi jeśli chodzi o taką formę współpracy, dążąc do tego, żeby pokazywać, że nauka to też jest współpraca z innymi środowiskami – dodaje.

Mieszkańcy DPS przy ul. Pułaskiego lubią także wszelkie aktywności poza Domem: spacer, teatr, kino. W najbliższej przyszłości planowane jest chociażby wyjście na seans filmowy szóstej części Listów do M.

– Naszym celem jest to, by nasi podopieczni umieli funkcjonować w gronie młodzieży i żeby młodzież mogła też zobaczyć jak nasi mieszkańcy funkcjonują, jak się zachowują, że są bardzo otwarci, że nie są osobami zamkniętymi w czterech ścianach. Nasi podopieczni będą czekali na kolejną wizytę, na ulicy będą poznawali każdą z pań, która dziś nas odwiedziła, bo kochają gdy ktoś do nas przychodzi, uwielbiają też, gdy robi się piękne fryzury, makijaże, więc dla nich jest to coś wspianego. Nasi podopieczni są bardzo otwarci do innych osób – podkreśla Katarzyna Aleksandrowicz, terapeutka w DPS przy ul. Pułaskiego.

– Młodzież, która nas dziś odwiedziła jest fantastyczna. Uśmiechnięci, ciepłi, mili, kreatywni ludzie. Myślę, że ta współpraca będzie miała obopólne korzyści – puentuje Mirosława Marjańska. ■

Wyremontowany i dostępny

W ramach Budżetu Obywatelskiego na rok 2024 wykonany został remont części pasażu od skwery Solidarności do ul. Hetmańskiej. Nie ma już śladu po starych, zniszczonych schodach. Jest też podjazd dla osób z niepełnosprawnościami. Koszt całej inwestycji to ponad 375 tys. zł.



Fot. Rafał Sułek

RAFAL SUŁEK

Pomysłodawcą inwestycji jest Józef Skonieczny, który tak argumentował potrzebę remontu tego terenu: „W centrum naszego miasta przy ul. 1 Maja usytuowany jest pasaż, który powstał w latach 70-tych. Ponad 20 lat temu wyremontowana została ulica 1 Maja, jednak bez schodów i nawierzchni betonowej przylegającej do budynku przy 1 Maja 30-46. Obecny stan schodów wyklucza możliwość bezpiecznego ich użytkowania. Ponad 45-letnie użytkowanie tego obiektu wymaga podjęcia pilnych działań remontowo-modernizacyjnych, które przyczyniają się do poprawy bezpieczeństwa oraz estetyki naszego miasta. Dodatkowo przebudowa schodów daje możliwość korzystania z tego miejsca przez osoby starsze czy z niepełnosprawnościami”.

Wniosek pana Józefa wygrał w głosowaniu w okręgu nr 4. Poparło go 562 elblązan. Wykonawcą robót było Elbląskie Przedsiębiorstwo Komunalne.

Przebudowa objęła prace rozbiórkowe, remont nawierzchni pasażu, w tym schodów, wykonanie podjazdu dla osób niepełnosprawnych oraz balustrad. ■

Worek prezentów w DPS Niezapominajka

135 prezentów, około 200 darczyńców i morze uśmiechu. Do Domu Pomocy Społecznej Niezapominajka dotarł wyjątkowy gość i wręczył seniorom Bożonarodzeniowe prezenty.



Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAŁ

Prezenty wręczał Mikołaj, ale tych anonimowych Mikołajów było dużo więcej.

– Wszystko zaczęło się siedem lat temu, gdy wraz z koleżanką same miałyśmy być darczyńcami w takiej akcji, ale osoba, która miała ją zorganizować z nieznanых przyczyn nagle się wycofała. My stwierdziłyśmy, że to był tak fajny pomysł, że nie możemy zostawić tego bez śladu i skontaktowałyśmy się z DPS-em, żeby ustalić dalsze kroki. Znalazłyśmy na Facebooku listę darczyńców, stworzyłyśmy grupę „List do św. Mikołaja – Niezapominajka” i tak to się właśnie zaczęło – opowiada Marta Krezymon, inicjatorka akcji.

Jak wygląda cała akcja? Każdy zadeklarowany kupuje artykuły dla wybranego seniora wskazane w napisanym wcześniej przez seniora „liście do św. Mikołaja”. W przygotowaniu paczek biorą udział nie tylko osoby indywidualne, ale i szkoły, bursy szkolne czy grupy

znajomych – w sumie jest to ponad dwustu świętych. Mikołajów.

– Chciałabym serdecznie podziękować wszystkim osobom, które włączyły się w przygotowanie paczek dla seniorów i podopiecznych DPS Niezapominajka w ramach akcji „List do św. Mikołaja – DPS Niezapominajka” – mówi Joanna Sudomierska, kierownik działu terapeutyczno-rehabilitacyjnego DPS „Niezapominajka”. – Paczki były przepiękne, personalizowane. Podopieczni pisali listy, na podstawie których były te paczki przygotowywane przez darczyńców.

Moment wręczania prezentów wywołał wiele uśmiechu i wzruszenia, a o to przecież w trakcie Świąt Bożego Narodzenia chodzi.

– W okresie przedświątecznym staraliśmy się podopiecznym urozmaicić ten czas, zadbać o tradycję i stworzyć tą magię Świąt, sprawić, by zapanowała ona także w naszej placówce. I ta dzisiejsza akcja bardzo nam w tej misji pomaga – zaznacza Joanna Sudomierska. ■

Radośnie i świątecznie. Wyjątkowe zakończenie zadania z zakresu aktywizacji

Prezenty, potrawy wigilijne, dużo uśmiechu, radości, ciepła oraz namiastka rodzinnej atmosfery. Tak w największym skrócie można opisać spotkanie wigilijne wieńczące zadanie realizowane ze środków miejskich, w którym brały udział osoby starsze oraz podopieczni Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej nr 4 w Elblągu.



Fot. Rafał Sułek

RAFAL SUŁEK

W restauracji Sąsiedzi spotkali się uczestnicy i realizatorzy zadania pn. „Międzypokoleniowa aktywność przeciw wykluczeniu”, realizowanego przez Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych ze środków miejskich. W ramach działań osoby dorosłe oraz dzieci i młodzież z Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej nr 4 w Elblągu mogły uczestniczyć w cyklu warsztatów i spotkań, które za zadanie miały integrację obu środowisk i wzajemne wsparcie w trudnych sytuacjach.

– Serdecznie dziękujemy wszystkim pomysłodawcom i realizatorom tego zadania, w którym mieliśmy ogromną przyjemność brać udział. Dziękujemy, że pomyśleliście o nas i daliście nam możliwość uczestnictwa w prowadzonych przez was zajęciach, które cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem naszych podopiecznych – mó-

wiła Monika Józefowicz, wicedyrektor Placówki Opiekuńczo-Wychowawczej nr 4 w Elblągu.

Zwieńczeniem całego projektu, było wspólne spotkanie przy wigilijnym stole.

– Jest mi tym milej wspólnie z Państwem dziś zasiadać przy tym świątecznym stole i poznawać tematy odleglesze mi, ale które są nie mniej ważne. W minionych miesiącach pokazaliście jak z sukcesem można integrować dwa środowiska a to z pewnością, nie pozostanie bez odpowiedzi. Jak tylko będzie taka możliwość, będziemy nadal jako miasto, nie tylko wspierać takie działania, a wręcz je wzmacniać. Cenię sobie to, że dziś mamy zadanie, które integruje niemal cały przekrój społeczeństwa. Mamy troszkę młodszych, starszych i w końcu osoby starsze. Każde z tych pokoleń ma swoje doświadczenia, ma swoje przemyślenia i fantastycznie mogą one się przenikać

i wzajemnie uzupełniać oraz wspólnie działać. Czuć między wami dobroć, którą wytworzyliście przez te miesiące wspólnych działań. Jest ona wyczuwalna już od samego wejścia. Wzajemny szacunek i zrozumienie, to podstawa idealnego społeczeństwa. Cieszę się, że udało się wam osiągnąć to wszystko i dziś możemy wspólnie zasiąść przy świątecznym stole a za chwilę, również cieszyć się z prezentów od Mikołaja – mówił wiceprezydent Elbląga, Piotr Kowal.

Po skosztowaniu potraw wigilijnych, przyszła pora na najprzyjemniejszą część spotkania – prezenty od Mikołaja. Radości – szczególnie u dzieci, nie było końca. A wśród starszych zdało się również dostrzec łezkę szczęścia, wywołaną faktem, że tak niewiele potrzeba by komuś sprawić radość i namiastkę rodzinnego ciepła. ■

„Dobrze, że jesteście”

Wspierają słabszych, niepełnosprawnych czy zmagających się z uzależnieniami. Ich praca często jest niewidzialna. Mowa o pracownikach socjalnych, których codzienny trud podczas uroczystej gali nagroził prezydent.

MATEUSZ MISZTAŁ

Uroczystość – podobnie jak w minionym roku – odbyła się w Kamienicach Elbląskich.

– Przychodzę do państwa prosto z Forum Inicjatyw Pozarządowych, które odbywa się tuż obok nas, w Ratuszu Staromiejskim. Przy wejściu do Ratusza Staromiejskiego witało nas takie hasło „dobrze, że jesteście” i wydaje mi się, że to hasło w przypadku wszystkich tu państwa obecnych jest szalenie istotne. Dobrze, że państwo jesteście, dlatego że bez was, bez waszej ciężkiej codziennej pracy, bez waszego zaangażowania (...) nie byłoby tych wartości, które są dziś tak ważne, nie byłoby chęci niesienia pomocy drugiemu człowiekowi – mówił wiceprezydent Elbląga, Piotr Kowal.

Nagrody w trzech kategoriach otrzymało 12 osób.

– Ta nagroda co prawda trafiła indywidualnie do mnie, ale jest nagrodą również dla mojego wspaniałego personelu, czyli pracowników Domu Pomocy Społecznej, z którymi na co dzień opiekujemy się osobami z niepełnosprawnością intelektualną. To jest takie podziękowanie w stronę moich pracowników – podkreśla Mirosława Marjańska, dyrektor Domu Pomocy Społecznej przy ul. Pułaskiego w Elblągu.

Za całokształt pracy na rzecz osób niepełnosprawnych intelektualnie nagrodzona została Iwona Pietraszkiewicz.

– To jest takie uwieńczenie mojej pracy. Ktoś zauważył moje działania. Było mi bardzo miło, bo to znaczy, że ktoś pamięta, że jest taka Iwona, że działa, że próbuje coś zmienić w świecie osób z niepełnosprawnościami – mówi Iwona Pietraszkiewicz, kierownik WTZ przy Stowarzyszeniu Tacy Sami w Elblągu. – Nie powiedziałabym, że napotykałam w swojej pracy na trudności. Ta praca za-



Fot. Mateusz Misztal

wsze wymaga wysiłku, ale to jest wpisane w każdy zawód, czy to będzie księgowy czy pracownik socjalny czy tak jak ja z zawodu jestem pedagogiem. (...) Uważam, że jeżeli się lubi swoją pracę, to trudno mówić o trudnościach – dodaje.

Wyróżnieni przez prezydenta Elbląga:

Za wzorowe kierowanie miejskimi placówkami pomocy społecznej:

- Beata Kulesza – dyrektor Elbląskiego Centrum Usług Społecznych
- Izabela Misiak – dyrektor Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka”
- Mirosława Marjańska – dyrektor Domu Pomocy Społecznej przy ul. Pułaskiego 1c

Za wzorowe, wyjątkowo sumienne wykonywanie obowiązków wykonujących z pracy zawodowej:

- Jolanta Gołębiewska – dyrektor Elbląskiego Stowarzyszenia Pomocy humanitarnej im. św. Łazarza „Lazarus”
- Olga Klemens – Elbląskie Centrum

Usług Społecznych

- Joanna Nowicka – Dom Pomocy Społecznej „Niezapominajka”
- Alicja Czapiewska – Dom Pomocy Społecznej przy ul. Pułaskiego 1c
- Ewa Torbic – Środowiskowy Dom Samopomocy
- Magdalena Wandyk – Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza nr 4
- Alicja Widźgowska – Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzony przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Elblągu
- Ewelina Samborska – Warsztaty Terapii Zajęciowej prowadzone przez Fundację Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym im. Matki Teresy z Kalkuty

Za całokształt pracy na rzecz osób niepełnosprawnych intelektualnie:

- Iwona Pietraszkiewicz – Kierownik Warsztatów Terapii Zajęciowej prowadzonych przez Stowarzyszenie „Tacy Sami” ■

Nagrody Prezydenta Elbląga po nowemu

Prezydent Elbląga Michał Missan podjął decyzję o wprowadzeniu nowych zasad przyznawania Nagród Prezydenta Miasta Elbląga osobom/grupom za szczególne osiągnięcia i działania na rzecz naszego miasta oraz jego mieszkańców. Zmianie uległ również termin składania wniosków – został wydłużony do 15 stycznia.



Fot. Przemysław Kusyk

Wyróżnienia są przyznawane w następujących kategoriach: Przedsiębiorczość i innowacja, Działalność oświatowa i naukowa, Ochrona zdrowia, Kultura i sztuka, Sport i turystyka, Działalność ekologiczna, Działalność społeczna i charytatywna, Promocja miasta (nowa kategoria), Inne dziedziny.

Nagrody Prezydenta Elbląga, przyznawane od 1991 r., są prestiżowym wyróżnieniem. Dotychczas wręczone były podczas Koncertu Noworocznego 6 stycznia. Po zmianach, które weszły w życie z dniem 28 listopada br. na mocy zarządzenia prezydenta, dotyczącego regulaminu przyznawania nagród, ich uroczyste wręczenie od 2025 r. odbywać się będzie każdego roku w dniu 8 marca.

Wybór tej daty nie jest przypadkowy, ponieważ 8 marca ma szczególne znaczenie w historii Elbląga. Zgod-

nie z legendą, w dniu 8 marca 1521 r. młody piekarz uratował miasto przed najazdem Krzyżaków, co miało kluczowe znaczenie dla przyszłości Elbląga. Przez prawie 250 lat, aż do pierwszego rozbioru Polski w 1772 r., 8 marca był oficjalnym świętem Elbląga. Ustanowienie tej daty na uroczystość wręczenia nagród ma na celu upamiętnienie tego wydarzenia i przywrócenie historycznego znaczenia tego dnia w tradycji miasta.

Powyższe zmiany mają na celu nie tylko uświetnienie tradycji miasta, ale także wyeksponowanie szczególnych osiągnięć w różnych dziedzinach życia społecznego, które przyczyniają się do rozwoju Elbląga. 8 marca 2025 roku stanie się zatem nowym ważnym dniem w kalendarzu miasta, który będzie okazją do wyróżnienia zasłużonych osób i instytucji. ■

UM Elbląg

Darmowe bilety do Teatru

Zgodnie z zapowiedzią prezydenta Elbląga Michała Missana, miasto wdraża program w zakresie promocji kultury teatralnej wśród starszych elblążanek i elblążan.



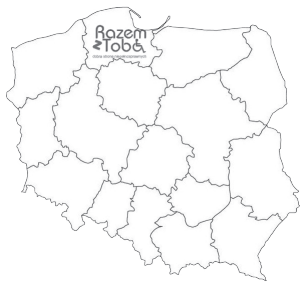
Fot. mat. prasowe

Już w styczniu elbląscy seniorzy będą mogli skorzystać z bezpłatnych biletów na wybrane spektakle teatralne. To efekt porozumienia zawartego między Gminą Miasto Elbląg a Teatrem im. A. Sewruka w Elblągu.

Jedna osoba (powyżej 60 roku życia) może odebrać jeden bezpłatny bilet (za okazaniem dokumentu tożsamości). Liczba darmowych wejściówek ograniczona.

Bezpłatne bilety na spektakle teatralne będą udostępniane seniorom cyklicznie przez cały 2025 rok. Informacja będzie przekazywana po ustaleniu repertuaru z Teatrem i dokonanej rezerwacji biletów dla seniorów przez Miasto Elbląg. ■

UM Elbląg



Poczekalnia nagrodzona

Ten projekt powstał z myślą o komforcie pacjentów onkologicznych. Olga Strużyna-Mazurkiewicz z fundacji Space with Love zaprojektowała dla nich poczekalnię, która od sierpnia funkcjonuje na Oddziale Chemii Jednego Dnia w Szpitalu Morskim im. PCK. Teraz projekt został doceniony w konkursie UP!Awards, w którym zdobył nagrodę w kategorii „Projektowanie Społecznie Zaangażowane”.

– Wnętrza charakteryzuje subtelna kolorystyka i harmonijny układ przestrzeni. Dominują w nich uspokajające odcienie błękitu, uzupełnione o drewniane elementy i beżowe meble, wprowadzające ciepło i naturalność. Wnętrze zdobią murale przypominające fale morskie oraz obrazy olejne z widokami plaż Gdyni Redłowo – opowiadała podczas otwarcia poczekalni Olga Strużyna-Mazurkiewicz.

Pomysł powstał z inicjatywy Fundacji im. św. Patryka. Chodziło o stworzenie przestrzeni, która wspiera pacjentów onkologicznych w trudnym procesie leczenia. Dlatego poczekalnia łączy funkcjonalność z troską o komfort chorych. We wnętrzu wykorzystano naturalne materiały, relaksującą kolorystykę i elementy biophilic design (np. dźwięki fal morskich). Wszystko po to, aby zapewnić pacjentom prywatność i poczucie bezpieczeństwa. Koszt remontu wyniósł 200 tys. złotych. ■

Red.

Nowoczesne centrum kulturalno-społeczne

Ponad 12 tysięcy książek, sala warsztatowa, kawiarnia, studio nagrań i gabinety terapeutyczne – to wszystko będzie można znaleźć w Bibliotece Stogi przy ulicy Szpaki.



Fot. pixabay.com

Biblioteka Stogi jest miejscem łączącym cechy nowoczesnej wypożyczalni książek z szeroką ofertą kulturalną i społeczną. Bogaty księgozbiór przeznaczony dla dzieci, młodzieży i dorosłych liczyć będzie ponad 12 tys. książek. Zgodnie z zapowiedzią, będzie on stale powiększany o nowości wydawnicze.

Biblioteka wielu aktywności

Biblioteka na Stogach jest także miejscem wielu aktywności kulturalnych. Będą odbywać się tam różnorodne wydarzenia takie jak, na przykład, spotkania autorskie. W bibliotece znajduje się także kawiarnia literacka, która będzie miejscem pracy i aktywizacji zawodowej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. W ofercie dostępna więc będzie nie tylko kawa czy herbata, ale również wartościowe spotkania z drugim człowiekiem i okazja do poznania inspirujących historii. Przestrzeń prowadzona będzie przez Stowarzyszenie Świat Wrażliwy.

W siedzibie znajduje się także sala warsztatowa – miejsce do organizacji różnorodnych zajęć, twórczych warsztatów plastycznych oraz Dyskusyjnego Klubu Książki. Nowością w dzielnicy będzie też nowoczesne studio nagrań – otwarte dla mieszkańców, umożliwiające realizację pomysłów na podcasty, audycje i inne formy twórczości dźwiękowej,

wraz z warsztatami w zakresie nagrywania i postprodukcji audio.

Również pomoc psychologiczna

W przestrzeni przy ul. Szpaki 1, znajdują się także gabinety terapeutyczne prowadzone przez Towarzystwo Profilaktyki Środowiskowej „Mrowisko”. To właśnie tam oferowane będzie wsparcie psychologiczne, terapeutyczne oraz profilaktyczne dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych.

Celem prowadzonej działalności będzie także zwiększenie dostępności do specjalistycznej pomocy oraz wyrównywanie szans edukacyjnych. Jest to odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie wśród mieszkańców i mieszkanki Gdańska na kompleksową opiekę zapobiegającą zaburzeniom psychicznym oraz zachowaniom ryzykownym wśród dzieci i młodzieży.

Placówka będzie organizowała warsztaty, grupy wsparcia, konsultacje indywidualne oraz będzie współpracowała z rodzicami, szkołami i innymi instytucjami, aby promować zdrowy rozwój dzieci i młodzieży oraz zapewniać kompleksową pomoc w ich naturalnym środowisku. Będzie prowadzić działalność od poniedziałku do piątku. ■

WiMBP w Gdańsku

Korpus Wsparcia Seniorów

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tczewie zaprasza mieszkańców Tczewa w wieku 60 lat i więcej do skorzystania z bezpłatnego Programu „Korpus Wsparcia Seniorów”.



Fot. pixabay.com

Celem Programu „Korpus Wsparcia Seniorów” jest poprawa bezpieczeństwa oraz możliwość samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania dla osób starszych przez zwiększanie dostępu do tzw. „opieki na odległość”.

Czym jest opieka na odległość: Teleopieka pozwala na opiekę nad daną osobą w sposób zdalny dzięki opasce na nadgarstek. Opaska połączona jest z telecentrum ratunkowym, w którym pracują ratownicy (tacy sami jak operatorzy numeru 112).

Opaska monitoruje parametry życiowe i wyposażona jest w: detektor upadków, przycisk SOS pomiar tętna, lokalizację GPS, dwustronną komunikację głosową, czujnik zdjęcia opaski czy pomiar poziomu naładowania baterii.

Dzięki teleopiece osoba nosząca opaskę ma całodobowy dostęp do ratowników w centrum telemedycznym. W przypadku trudnej sytuacji lub nagłego zagrożenia wciśnięcie guzika alarmowego, znajdującego się na opasce, umożliwi połączenie się z gotową do interwencji centralą, ratownik podejmuje natychmiastową interwencję, by udzielić

pomocy użytkownikowi opaski. Sam użytkownik opaski może także wezwać pomoc w każdej chwili i z każdego miejsca dzięki przyciskowi SOS.

Jak skorzystać z Programu?

Osoba która chce wziąć udział w programie „Korpus Wsparcia Seniorów Moduł II” musi mieć ukończone co najmniej 60 lat, musi złożyć wypełnioną kartę pacjenta wraz z podpisanym RODO – druki do pobrania w biurze podawczym Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej lub ze strony www.mops.tczew.pl.

Osoby mieszkające same bez wsparcia ze strony rodziny mogą skontaktować się z pracownikiem socjalnym celem dostarczenia stosownych dokumentów tel. 698-292-211 lub (058) 777 00 20 (30) wew. 128 lub 130.

Po złożeniu kompletu dokumentów pracownik MOPS kontaktuje się bezpośrednio z klientem w celu podpisania stosownej umowy użyczenia i pobrania „opaski bezpieczeństwa”. ■

UM Tczew

Źródło: MOPS Tczew

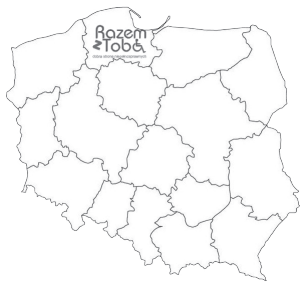
Zmiany w Zespole

Od 1 stycznia 2025 roku Miejski Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności (MZON) będzie działał w nowej formule, przy Gdańskim Centrum Świadczeń, przy ul. Kartuskiej 32/34. To tam będą składane wnioski mieszkańców dotyczące m.in. wydania legitymacji osoby niepełnosprawnej, orzeczeń czy kart parkingowych.

Posiedzenia składu orzekającego, czyli tzw. komisje, będą odbywały się w budynku obecnej siedziby MZON, przy ul. Dyrekcyjnej 5. Jest to jednak tymczasowe rozwiązanie. W połowie przyszłego roku gotowa będzie nowa siedziba MZON przy ul. Skrajnej/Ogińskiego. W ramach trwającej inwestycji powstają cztery budynki mieszkalne i jeden użyteczności publicznej, w tym właśnie siedziba Miejskiego Zespołu Orzekania o Niepełnosprawności.

To potrzeba wsparcia psychologicznego, czyli swoją siedzibę będzie tu miało Centrum Zdrowia Psychicznego prowadzone przez Gdański Ośrodek Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży. Drugie, bardzo ważne zadanie, również wynikające z potrzeby jasno wyrażonej przez mieszkanki i mieszkańców, to poprawa jakości obsługi Miejskiego Zespołu Orzekania o Niepełnosprawności – mówiła Monika Chabior, zastępczyni prezydent Gdańska ds. rozwoju społecznego i równego traktowania. – MZON obecnie funkcjonuje w bardzo trudnych warunkach. To budynek niewystarczająco duży o niskiej dostępności. Uruchomienie w pełni dostępnego miejsca dla MZON jest kluczowa i znacznie poprawi życie wielu tysięcy ludzi, którzy przychodzą spotkać się z lekarzami, z komisjami orzecznymi i potrzebują miejsca, które jest wysokiej jakości i świadczy o szacunku Gdańska dla wszystkich mieszanek i mieszkańców. ■

UM Gdańsk



Opiekunki wyróżnione

Najlepsza towarzyszka dnia codziennego, troskliwa, empatyczna, pełna ciepła, zawsze pomocna, super człowiek – tak o swoich opiekunkach mówią sopoccy seniorzy, którzy korzystają z usług opiekuńczych za pośrednictwem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

– Chcemy dzisiaj uhonorować, docenić i podziękować Paniom za pracę, którą na co dzień wykonujecie, za ten bezmiar empatii i codzienny kontakt, który macie z seniorami, którymi się opiekujecie. To bardzo ważne, że mają Was, kogoś z kim mogą porozmawiać, kto jest wrażliwy na ich potrzeby i gotowy pomóc w każdej sprawie. O tym, jak to ważne przekonałam się sama, kiedy moi rodzice wymagali takiej opieki – mówiła Magdalena Czarzyńska-Jachim, prezydent Sopotu. Podczas uroczystości nagrodę główną i tytuł „Najlepsza Opiekunka Środowiskowa Roku 2024” odebrały Barbara Pilch z Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej oraz Edyta Ellwart z Fundacji „Niesiemy Pomoc”. Przyznane zostały także cztery wyróżnienia, które otrzymały: Natalia Omyszenko i Julia Kliauko z Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej oraz Sylwia Ellwart i Dorota Kożuch z Fundacji „Niesiemy Pomoc”. „Opiekunka Środowiskowa Roku” to jedno z pierwszych w Polsce wyróżnień, przyznawane od 2009 roku opiekunkom środowiskowym, w dowód uznania za ich zaangażowanie w pracę na rzecz osób starszych i niesamodzielnych. Celem tego konkursu jest także zwrócenie uwagi na rolę opiekunki w społeczeństwie oraz zachęcenie młodych ludzi do kształcenia się i podjęcia pracy w tym zawodzie. ■

UM Sopot

Gdynia dostępna dla wszystkich

Szkoły, przedszkola, place zabaw, ale też parki, chodniki, przystanki autobusowe dostępne dla wszystkich w każdej z dzielnic miasta – taka jest idea nowego projektu realizowanego przez Wydział Dostępności Urzędu Miasta Gdyni. Już teraz mieszkańcy i dzielnicowi radni mogą zgłaszać miejsca z ograniczoną dostępnością w swoim rejonie.



Fot. Wydział Dostępności UMG

Poprawa dostępności dzielnic Gdyni to projekt realizowany przez Wydział Dostępności Urzędu Miasta Gdyni, który do wspólnego działania zaprasza, za pośrednictwem rad dzielnic, wszystkich mieszkańców i gości Gdyni.

– Priorytetem jest jakość życia gdyńskiej wspólnoty, a cele to zwiększanie roli pełnionej w mieście przez rady dzielnic, ułatwianie asymilowania się nowych gdynian, wzmacnianie wśród mieszkańców poczucia gdyńskiej tożsamości – wylicza Agnieszka Wawrzyniak, naczelnik Wydziału Dostępności Urzędu Miasta. – Chcemy tworzyć możliwości do współudziału całej gdyńskiej społeczności, aktywizować generacje gdynian od dzieci poprzez seniorów.

Aby każdy mieszkaniec miasta, czuł się tu u siebie, konieczne jest zadbanie o to, aby zarówno przestrzeń publiczna,

jak i komunikacja czy usługi były dostępne dla wszystkich mieszkańców miasta. Dlatego Wydział Dostępności zachęca dzielnicowych radnych do organizowania spacerów w najbliższej okolicy w towarzystwie mieszkańców o różnych potrzebach, prowadzenia dyżurów na temat dostępności, a następnie zgłaszania wszystkich miejsc, których dostępność należy poprawić.

Na początku przyszłego roku Wydział Dostępności Urzędu Miasta Gdyni planuje przygotować raporty dla wszystkich dzielnic, zawierające informacje na temat dostępności miasta.

Informacje o miejscach, których dostępność należy poprawić, wszyscy mieszkańcy mogą zgłaszać do swoich rad dzielnic. Informacje o godzinach pracy biur RD znajdują się w BIP-ie. ■

UM Gdynia

Szkolenia z obsługi osób z niepełnosprawnością

Pracownicy Wydziału Dostępności Urzędu Miasta Gdyni od trzech lat prowadzą warsztaty, które mają uwrażliwić na indywidualne potrzeby wynikające z różnego rodzaju niepełnosprawności. W ostatnich wzięli udział pracownicy Urzędu Miasta oraz Teatru Muzycznego.



Fot. M. Idczak / UM Gdynia

Przez trzy lata w ramach warsztatów przeszkolono ponad 100 osób.

– Chcemy, aby każdy urzędnik miał odpowiednią wiedzę i doświadczenie – mówi Anna Dobkowska z Referatu ds. Osób z Niepełnosprawnością, Wydziału Dostępności UM – Celem szkoleń, jest również zwiększenie jakości obsługi petenta poprzez uwrażliwienie na indywidualne potrzeby wynikające z rodzaju niepełnosprawności. Rozwój umiejętności komunikacji, reagowania w różnych sytuacjach w kontakcie z petentem z niepełnosprawnością, przy zastosowaniu zasad i przepisów – dodaje.

Podczas szkolenia pracownikom przekazywana jest nie tylko wiedza teoretyczna, ale również praktyczna. Dzięki temu każdy może wczuć się w rolę osoby z niepełnosprawnością i samemu przekonać się co może sprawić im trudność podczas wizyty w urzędzie, czy też w innej instytucji.

– Nie sądziłam, że potrzeba tyle siły fizycznej, by móc się poruszać po ulicy, czy też po korytarzach urzędu – mówi Magdalena Muzika z Urzędu Stanu Cy-

wilnego, która szkoliła się w budynku Urzędu Miasta.

Ze szkoleń cyklicznie korzystają m.in. pracownicy jednostek czy wydziałów UM takich jak: ratownicy Wodnego Pogotowia Ratunkowego, kierownicy komunikacji Miejskiej ZKM, przedstawiciele Zarządu Dróg i Zieloni, pracownicy Wydziału Inwestycji czy pracownicy Wydziału Architektoniczno-Budowlanego. Ponadto szkolenia obejmują także projektantów, architektów czy kierowników pociągów, konduktorów, obsługę pasażera z niepełnosprawnością.

Tym razem ze szkolenia korzystali pracownicy Teatru Muzycznego w Gdyni.

– Dostępność... po prostu powinna być i wszyscy, wszystkie instytucje powinny być na to przygotowane i wszyscy pracownicy powinni być przygotowani – mówi Sylwia Firańska-Drzymalska, koordynator dostępności w Teatrze Muzycznym w Gdyni. – Tak jak przygotowujemy infrastrukturę, budynek, strony internetowe. Ludzie pracujący w instytucji też powinni

być przygotowani, otwarci i dostępni, a do tego czasem potrzebna jest niezbędna wiedza, którą mamy przyjemność tutaj osiągnąć – dodaje.

Anna Dobkowska podkreśla, że to bardzo ważne, aby instytucja kultury otwierała się na zwiększenie jakości obsługi bez barier, poprzez uwrażliwienie i rozpoznawanie indywidualnych, szczególnych potrzeb wynikających z różnych rodzajów niepełnosprawności. Szkolenie ma przygotować pracowników (w tym przypadku Teatru Muzycznego w Gdyni) do skutecznego i komfortowego umożliwienia odbioru sztuki osobom z niepełnosprawnościami jak i wspólnego tworzenia wydarzeń artystycznych.

– Celem szkoleń jest podnoszenie wiedzy i świadomości w zakresie szczególnych potrzeb, w tym potrzeb osób z niepełnosprawnościami oraz szeroko pojętej dostępności w przestrzeni publicznej jak i sektorze prywatnym. Jednym z wymiarów poprzez który staramy się to robić są szkolenia – podsumowuje Anna Dobkowska. ■

UM Gdynia



ZAŻ-y z dofinansowaniem

Zarząd województwa warmińsko-mazurskiego zdecydował o dofinansowaniu kosztów działalności zakładów aktywności zawodowej w regionie. Łączna wysokość wsparcia w 2025 roku wyniesie ponad 1,14 mln zł.

Dzięki dofinansowaniu, osoby z niepełnosprawnościami zatrudnione w takich zakładach, obok wykonywania pracy zarobkowej, mogą uczestniczyć w rehabilitacji społecznej, przygotowują się jednocześnie do życia w otwartym środowisku oraz uczą się pełnego, niezależnego i aktywnego życia na miarę ich indywidualnych możliwości.

– Wspierając zakłady aktywności zawodowej, inwestujemy w przyszłość naszego regionu, budując społeczeństwo, w którym każdy ma szansę na godne funkcjonowanie i uczestnictwo w życiu społecznym. Co jest niezwykle ważne w kontekście walki z wykluczeniem społecznym i zawodowym – mówi marszałek województwa Marcin Kuchciński.

Zgodnie z uchwałą zarządu dofinansowanie ze środków samorządu województwa otrzymają ZAZ: w Giżycku (108,5 tys. zł), Kamionku Wielkim (185 tys.), Biskupcu (140,6 tys.), Bartoszycach (99,9 tys.), Ostródzie (129,5 tys.), Nidzicy (85,1 tys.), Powiatowy ZAZ w Kętrzynie (125,8 tys.), „Wieża” w Piszcu (129,5 tys.) oraz ZAZ Polskiego Związku Niewidomych w Olsztynie (140,6 tys.).

W pierwszym kwartale tego roku na funkcjonowanie ZAZ zostaną także podzielone środki z PFRON i tutaj wsparcie sięgnie rzędu kilkunastu milionów złotych. Decyzję w tej sprawie również podejmie zarząd województwa. ■ warmia.mazury.pl

Bezinteresownie dzielią się dobrem

Zaangażowani, empatyczni, pełni pasji – wolontariusze z Warmii i Mazur. Spotkali się w Olsztynie na wojewódzkiej gali wolontariatu.

Pierwsi do pomocy, ostatni do zaszczytów – 6 grudnia było ich święto. Aula im. Anny Wasilewskiej w Olsztynie wypełniła się wyjątkowymi ludźmi, którym można było w szczególny sposób podziękować za ich godną naśladowania postawę i pomoc, jaką niosą codziennie potrzebującym z różnych środowisk.

– Wolontariusze są obecni niemalże we wszystkich sferach życia społecznego – mówi członkini zarządu województwa Maria Bąkowska. – Są naszym dobrem i należy im się ogromny szacunek za wszystko co robią, aby uczynić nasz świat piękniejszym. Doceniamy działalność społeczników na co dzień. Nie tylko śpieszą na pomoc innym, ale też angażują się społecznie w działalność kulturalną, ekologiczną, są liderami lokalnych społeczności, animatorami, którzy bezinteresownie włączają się także w działania organizacji pozarządowych takich jak np. Caritas, PCK, WOŚP, ZHP, OSP, Banki Żywności oraz instytucji publicznych. Dziś jest ich święto i dziś to my mówimy im głośno, dziękujemy.

Międzynarodowy Dzień Wolontariatu został ustanowiony w 1985 roku przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych i jest obchodzony 5 grudnia. To święto wolontariuszy i organizacji zajmujących się wolontariatem na całym świecie.

Podczas wojewódzkiej gali w Olsztynie rozstrzygnięto także XXIV edycję konkursu „Barwy Wolontariatu”, który wyróżnia wzorcowe działania na polu wolontariatu. Do konkursu zgłoszono 59 wniosków.

Zwycięzcy konkursu:

- I miejsce: Wolontariusze Szkolnego Koła Caritas w Zespole Szkół w Kętrzynie
- II miejsce: Damian Tacka z Zespołu Szkół Techniczno-Informatycznych w Elblągu
- III miejsce: Szkolny Klub Wolontariatu przy Szkole Podstawowej nr 1 w Mrągowie

W gronie laureatów znaleźli się również:

- Klub Wolontariusze 18+ przy Centrum Wolontariatu przy Stowarzyszeniu „Partnerstwo Sztuk” w Gołdapi
- Antonina Sawicka ze Szkoły Podstawowej nr 15 w Elblągu
- Koło Wolontariatu „Pomocna Dłoń” Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Stawigudzie
- Wolontariat pracowniczy olsztyńskiego sklepu Castorama
- Sandra Kołakowska z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Stawigudzie
- Natalia Fijałkowska z III Liceum Ogólnokształcącego w Elblągu
- Celina Jankowska ze Stowarzyszenia Inicjatyw Rodzinnych w Komorowie Żuławskim

Uchonorowano także wszystkich nominowanych w konkursie.

Organizatorem gali wolontariatu był samorząd województwa warmińsko-mazurskiego, we współpracy z Regionalnym Centrum Wolontariatu z Elbląga. ■

Asystent w Iławie

Wraz z końcem 2024 roku, Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej w Iławie została przyznana dotacja dla dzieci i osób dorosłych z niepełnosprawnościami w wysokości 1 925 107 zł, w ramach Programu Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej pn. „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością”. Pozyskane środki pozwolą na organizację konkretnych działań wsparcia i odciążenia w codziennym życiu.

Fot. materiały prasowe



– To bardzo dobra wiadomość dla mieszkańców naszego miasta. Cieszę się z przyznanej dotacji i dziękuję pracownikom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej za zaangażowanie w pozyskanie tych środków. Umożliwią one organizację pomocy asystenta dla dzieci i dorosłych z niepełnosprawnościami oraz dla ich opiekunów wykonujących na co dzień ciężką pracę – mówi burmistrz Dawid Kopaczewski.

– Przyznane środki pozwolą na objęcie Programem 151 osób, które złożyły wnioski do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Iławie. Każda z osób będzie mogła liczyć na 240 godzin wsparcia asystenta – informuje Marta Szostak koordynator programu z ramienia MOPS w Iławie.

Na czym będzie polegał Program?

Głównym jego celem jest wprowadzenie usług asystencji osobistej czyli Asystenta, który zapewni pomoc na co dzień i wspiera ją w życiu społecznym. Pomoże on między innymi w wyjściu z domu, powrocie do domu lub dojazdach, załatwianiu spraw urzędowych, korzystaniu z dóbr kultury (np. teatr, kino, galerie sztuki, wystawy), zaprowadzaniu dzieci z orzeczeniem o nie-

pełnosprawności do placówki oświatowej lub przyprowadzaniu ich z niej.

Do kogo jest skierowany?

- do dzieci od ukończenia 2 roku życia do ukończenia 16 roku życia posiadające orzeczenie o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem w pkt 7 i 8 w orzeczeniu o niepełnosprawności – konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji oraz
- do osób z niepełnosprawnościami posiadających orzeczenie:

1. o znacznym stopniu niepełnosprawności albo
2. o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności albo
3. traktowane na równi z orzeczeniami wymienionymi w lit. a i b, zgodnie z art. 5 i art. 62 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Realizatorem Programu na terenie miasta jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Iławie. ■

UM Iława

Muzeum Prus Górnych

14 marca 2025 – to będzie historyczna data dla muzealnictwa na Warmii i Mazurach. Tego dnia nastąpi otwarcie Muzeum Prus Górnych w Morągu. Początek uroczystości o godz. 11.00 w Pałacu Dohnów przy ul. Generała Jana Henryka Dąbrowskiego 54.

Po latach przygotowań, modernizacji i konserwacji w historycznych wnętrzach pałacu Dohnów swoje podwoje otwiera Muzeum Prus Górnych w Morągu. Wcześniej nosiło ono imię filozofa i pisarza Johanna Gottfrieda Herdera, który urodził się w tym mieście w 1744 roku.

W uroczystości weźmie udział marszałek województwa warmińsko-mazurskiego Marcin Kuchciński wraz z dyrekcją Muzeum Warmii i Mazur, przedstawicielami Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, parlamentarzystami, reprezentantami samorządów lokalnych, instytucji kultury, uczelni, władz kościelnych i wykonawców robót.

Muzeum Prus Górnych w Morągu jest oddziałem Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie, instytucji kultury samorządu województwa warmińsko-mazurskiego.

W sobotę 15 marca roku odbędzie się dzień otwarty Muzeum Prus Górnych. W programie wydarzenia przewidziano zwiedzanie z kuratorami, spotkania z historykami oraz prezentację nowoczesnych ekspozycji. Wstęp na uroczystość otwarcia jest wolny. Instytucja będzie czynna w godzinach od 11.00 do 16.00. Zwiedzania kuratorskie zaplanowano na godz. 11.30 i 14.00. ■

warmia.mazury.pl



Integrują od 30 lat

30 lat temu w Szkole Podstawowej nr 16 w Toruniu powstała pierwsza klasa integracyjna. Był to nowatorski krok nie tylko w mieście i województwie, ale w całym kraju.

W Szkole Podstawowej nr 16 im. Wandy Szuman obchodzone uroczystości – i radośnie jubileusz 30-lecia funkcjonowania klas integracyjnych. Jak wspomniano, to dzięki determinacji ówczesnego dyrektora szkoły, pani Małgorzaty Trzeciak, która nawiązała kontakt z wydziałem Pedagogiki i Psychologii UMCS w Lublinie, jedyną uczelnią w Polsce, która w tym czasie kształciła tyflopedagogów, zaistniała możliwość powołania pierwszego oddziału integracyjnego i zatrudnienia specjalisty, a także wyposażenia placówki we właściwy sprzęt. Pierwszymi uczniami z orzeczeniami o potrzebie kształcenia specjalnego, którzy rozpoczęli naukę w szkole, byli: chłopiec niewidomy oraz inne dzieci słabowidzące. Wychowawcą pierwszej klasy integracyjnej została Barbara Gajtowska, funkcję nauczyciela specjalisty powierzono tyflopedagog Katarzynie Gdowskiej.

W uroczystości udział wzięli przedstawiciele samorządu, jednostek oświatowych, a życzenia dalszego efektywnego kształcenia w imieniu prezydenta Pawła Gulewskiego przekazała jego zastępczyni Dagmara Zielińska. – Pani dyrektor oraz byłym i obecnym współtwórcom integracji w Szkole Podstawowej nr 16 gratuluję wyjątkowej wrażliwości na potrzeby wszystkich dzieci oraz wykształconych kwalifikacji zawodowych, które zapewniły skuteczność podejmowanym formom kształcenia i wychowania. Szczególnie ciepło pozdrawiam same uczennice i uczniów szkoły wraz z ich rodzicami, którzy od trzech dekad spajają społeczność szkolną w zgodzie z dodatkowymi i wymagającymi zobowiązaniami – napisał w liście do społeczności szkoły prezydent Paweł Gulewski.

W ciągu 30 lat funkcjonowania w szkole otwierane były sukcesywnie kolejne oddziały integracyjne, w których kształcili się

uczniowie posiadający orzeczenia do kształcenia specjalnego nie tylko ze względu na problemy ze wzrokiem, ale także dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, z mózgowym porażeniem dziecięcym, a także ze sprzężoną niepełnosprawnością. W ostatnich latach w szkole pojawili się uczniowie ze spektrum autyzmu, którzy są zarówno w klasach integracyjnych, ale też w nauczaniu włączającym.

Wychodząc naprzeciw potrzebom społecznym, działania szkoły obejmują wsparcie także dzieci przed rozpoczęciem edukacji szkolnej, w ramach wczesnego wspomagania rozwoju i pracy oddziałów przedszkolnych.

Nauczyciele pracujący w oddziałach integracyjnych, a w szczególności nauczyciele specjaliści w pełni uczestniczą w nauczaniu i wychowaniu dzieci. Często pomagają rozwiązywać problemy dydaktyczne, wychowawcze, a także rodzinne uczniów, stają się istotnym wsparciem dla rodziców i opiekunów w trudnym procesie wychowywania dzieci niepełnosprawnych.

Niepełnosprawni uczniowie aktywnie uczestniczą w życiu szkoły, biorąc czynny udział w wielu wycieczkach, uroczystościach, akademiach. Z powodzeniem startują w różnorodnych konkursach, olimpiadach i zawodach sportowych. Należą do kół zainteresowań. Szkoła jest dla nich miejscem, gdzie zawiązują się przyjaźnie, które trwają nawet przez następne lata ich życia.

Obecnie w placówce funkcjonuje dziesięć oddziałów integracyjnych, zarówno w szkole, jak i w przedszkolu, w których obok uczniów zdrowych, uczą się dzieci i uczniowie posiadający orzeczenia ze względu na różnego rodzaju niepełnosprawności. ■

Magdalena Winiarska / UM Toruń

Szkolenia dla pracowników

Fundacja Manufaktura Dobrostanu w ramach projektu „Rozpoznaj i motywuj, czyli jak pracować z uzależnieniem i nadużywaniem” zrealizowała warsztaty o uzależnieniu dla 21 osób pracujących w toruńskich Domach Pomocy Społecznej i Dziennych Domach Pomocy Społecznej. Działania odbywały się od października do grudnia 2024 roku.



Fot. UM Toruń

Celem projektu było zwiększenie poczucia skuteczności w kontekście pracy z osobami z problemem uzależnienia, a także – zwiększenie wiedzy na temat substancji psychoaktywnych, uzależnień oraz strategii motywacji klienta.

Odbyły się również dyżury konsultacyjne dla pracowników i pracowniczek DPS, DDPS.

Osoby uczestniczące w warsztatach zadeklarowały większe poczucie skuteczności i gotowości w kontekście pracy z osobami z problemem uzależnienia oraz większą wiedzę w tym obszarze.

Warsztaty i konsultacje przeprowadzili specjalista psychoterapii uzależnień w procesie certyfikacji Tomasz Chełek oraz psycholog Tymoteusz Mikołajczyk.

Projekt został zrealizowany dzięki wsparciu Gminy Miasta Toruń. Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Gminy Miasta Torunia w kwocie 12 440 zł. Koszt całkowity zadania wynosi 15 720 zł. ■

Paula Gałązka / UM Toruń



SSM w Krajowej Sieci Onkologicznej

Specjalistyczny Szpital Miejski im. Mikołaja Kopernika w Toruniu znalazł się na liście podmiotów leczniczych zakwalifikowanych do Krajowej Sieci Onkologicznej. Placówka będzie pełniła rolę Specjalistycznego Ośrodka Leczenia Onkologicznego SOLO II.



Fot. Agnieszka Bielecka

Ośrodki SOLO II mają zapewnić działalność leczniczą w zakresie udzielania świadczeń opieki zdrowotnej w dwóch z trzech obszarów: leczenia zabiegowego chirurgicznego, chemioterapii i innych metod leczenia systemowego oraz radioterapii onkologicznej.

– Zakwalifikowanie Specjalistycznego Szpitala Miejskiego w Toruniu jako ośrodek SOLO II oznacza, że nasz szpital będzie realizował i rozwijał świadczenia z zakresu chirurgii onkologicznej i chemioterapii. Oznacza to też możliwość ubiegania się przez szpital o środki z Krajowego Planu Odbudowy w pierwszej kolejności, co pozwoli doposażyć i ewentualnie przebudować funkcyjnie szpital w kontekście poprawy dostępu do wysokospecjalistycznych świadczeń zdrowotnych – mówi pełniący obowiązki dyrektora lek. Sergiusz Sowiński. Jak dodaje, w pierwszej kolejności doposażenia i rozbudowy potrzebuje: Oddział Neurochirurgii, Oddział Chirurgii, Oddział Urologii, Zakład Patomorfologii i Zakład Diagnostyki Obrazowej, Blok operacyjny oraz Specjalistyczne Poradnie Przyszpitalne.

24 lipca 2024 r. weszło w życie rozporządzenie, które określa kryteria kwalifikacji szpitali do Krajowej Sieci Onkologicznej (KSO), w tym tzw. poziomy SOLO:

- I poziom – Specjalistyczny Ośrodek

Leczenia Onkologicznego SOLO I realizujący co najmniej jeden obszar leczenia onkologicznego (chemioterapia, leczenie zabiegowe, radioterapia);

- II poziom – Specjalistyczny Ośrodek Leczenia Onkologicznego SOLO II realizujący co najmniej dwa obszary leczenia onkologicznego (chemioterapia, leczenie zabiegowe, radioterapia);

- III poziom – Specjalistyczny Ośrodek Leczenia Onkologicznego SOLO III realizujący wszystkie trzy obszary leczenia onkologicznego (chemioterapia, leczenie zabiegowe, radioterapia).

Narodowy Fundusz Zdrowia ogłosił już listę placówek zakwalifikowanych do poszczególnych poziomów SOLO. Wśród 5 podmiotów leczniczych z województwa kujawsko-pomorskiego znalazł się Specjalistyczny Szpital Miejski im. Mikołaja Kopernika w Toruniu, który został zakwalifikowany jako Specjalistyczny Ośrodek Leczenia Onkologicznego SOLO II.

Kwalifikacja na poszczególne poziomy SOLO spełnia warunek, który umożliwia ogłoszenie konkursu na onkologię w ramach KPO. Jego łączna wartość to prawie 5,5 mld zł. Pieniądze zostaną przeznaczone na inwestycje sprzętowe i budowlano-remontowe związane z realizacją świadczeń onkologicznych. ■

Paula Gałązka / UM Toruń

Plac zabaw dostępny dla każdego

Przy ul. M. Zaruskiego w Bydgoszczy powstanie plac zabaw dla wszystkich mieszkańców: najmłodszych i seniorów, sprawnych i osób z niepełnosprawnościami. Zadanie do realizacji wybrali mieszkańcy w głosowaniu na Bydgoski Budżet Obywatelski.

Nowe miejsce rekreacji powstanie na pustej parceli w sąsiedztwie wybudowanego niedawno bloku BTBS. Projekt zakłada powstanie kilku stref przeznaczonych dla różnych grup użytkowników. Od strony ulicy M. Zaruskiego przewidziano strefę dla osób z niepełnosprawnościami ruchowymi. Zamontowany tam zostanie kosz oraz stół do gry w piłkarzyki. W tej części placu przewidziano też parking dla rowerów.

Blżej bloku zlokalizowana będzie strefa sportowa z boiskiem o wymiarach 8x13m wyposażonym w bramki, kosz i ławki. Ta część zabezpieczona będzie też piłkochwytem. Za boiskiem zaplanowano strefę dla dzieci od lat 3 do 14. Znajdą się w niej karuzela, huśtawki, zestaw zabawowy, piaskownica i zjazd linowy. Przy wejściu na teren funkcjonować ma strefa dla maluchów z zabawowym zestawem i domkiem. Stylistyka i malowanie urządzeń (palmy, zwierzęta) mają przywoływać skojarzenia z dżunglą. Przez środek wytyczona zostanie alejka, przy której ustawione będą ławki oraz huśtawka z pergolą dla seniorów.

Część urządzeń w strefach dla dzieci będzie dostosowana do potrzeb najmłodszych z niepełnosprawnościami. ■

UM Bydgoszcz



Agnieszka Pietrzyk o książkach

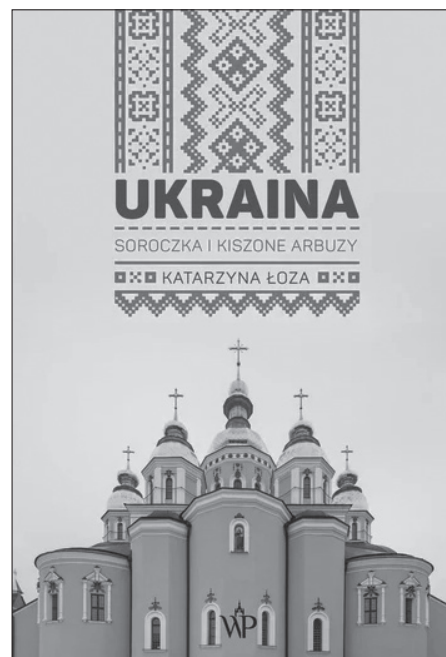


Ukraina. Soroczka i kiszony arbuzy

Ukraina przed wybuchem pełnoskalowej wojny. To tamtą Ukrainę widzimy w książce Katarzyny Łoży „Ukraina. Soroczka i kiszony arbuzy”. Autorka pierwszy raz pojechała do tego kraju w 1997 roku. Znalazła tam miłość i mieszka we Lwowie do dzisiaj. Poznała Ukrainę jako turystka i cudzoziemka, ale także jako mieszkanka. W swojej książce pisała o tym, czego doświadczyła, co sama zobaczyła. Zjeżdżała Ukrainę od zachodu po wschód, od północy po wybrzeże Morza Czarnego. Nie dotarła do Donbasu, bo nie zdążyła. Ale temu regionowi też poświęciła sporo miejsca w swojej książce, bo napisała o stosunku Ukraińców do Donbasu i jest to bardzo ciekawy fragment. Katarzyna Łoża jeździła po małych miasteczkach i ogromnych aglomeracjach miejskich. Napisała o swoich perypetiach z wynajmowaniem mieszkania. O tym, że wynajmuje się tam domy wraz z życiem poprzednich mieszkańców, bo wszystko po nich pozostaje, książki, zdjęcia, dokumenty. Te pamiątki można obejrzeć i poczuć życie tamtych ludzi. Autorka oczywiście sporo miejsca poświęca tradycji i kulturze ukraińskiej i odwołuje się przy tym do własnych doświadczeń, choćby do własnego ślubu w prawosławnej cerkwi. Wspomina o tym, że wszystkie rzeczy potrzebne do ślubu, włącznie z obrączkami i suknią ślubną, można kupić na Targu. To jest właśnie atut tej pozycji. Ten osobisty kontakt: relacjonowanie, co powiedziała przyszła teściowa albo kto autorce szyl suknię ślubną. Katarzyna Łoża jakoś specjalnie nie podkreśla różnic i podobieństw pomiędzy Ukraińcami i Polakami. Nie musi pisać: to nas różni, to nas łączy. Czytelnicy sami to widzą, zwłaszcza, gdy autorka pisze o kuchni ukraińskiej. Wiele potraw podobnych jest do naszych i stosunek do jedzenia też wydaje się zbliżony, bo na Ukrainie przygotowywanie posiłku to ich swoisty język miłości, bezpieczna przestrzeń, w której spotykają się ludzie. A największa kulinarna różnica to kanapki, które w Ukrainie jada się na imprezach imieninowych, a nie na co dzień. Mąż autorki w domu rodzinnym jadł obiad na śniadanie, obiad na obiad i obiad na kolację, czyli trzy razy dziennie ziemniaki z mięsem i sosem. Książka Katarzyny Łoży to nie jest tylko laurka dla Ukrainy. Autorka porusza też sprawy trudne, jak choćby wszechobecna korupcja. Zjawisko, z którym można zetknąć się na każdym kroku, także w przedszkolach, szkołach a nawet w prawosławnej cerkwi. Zwraca też uwagę na społeczną akceptację załatwiania czegoś poprzez pieniądze. Wszyscy dają i wszyscy biorą. Tylko głupi tego nie robią. Po-

lacy często utożsamiają Ukrainę z Lwowem i to jest nasz błąd, bo jest to kraj ogromnie zróżnicowany, a Lwów to tylko jedno z wielu obliczy Ukrainy. Tę różnorodność prezentuje Łoża i to pod każdym względem, także geograficznym, są tam góry, morza, stepy, mokradła, są zabytki starożytne i przemysłowe miasta. Jest to też przestrzeń trudna na turystycznie, pozbawiona infrastruktury usprawniającej podróżowanie. Autorka przybliżyła nam największe metropolie w Ukrainie. Chersoń pokazuje jako arbuzyową republikę, a Charków to miasto, gdzie w 2014 roku odbywał się anty Majdan i krzywo tam patrzono na proeuropejskie aspiracje Ukraińców. Gdy Łoża pisze o Zaporozżu, to wspomina też o historii tego regionu, o dobrze nam znanej kulturze kozackiej. Nie ma Ukrainy bez Krymu i o nim też możemy przeczytać w książce. O tym, że jego utrata była dla Ukraińców bardzo bolesna. Łoża dużo pisze o tożsamości ukraińskiej, o tym, że to proces, że jej kształtowanie nadal trwa. W Ukrainie nie wszyscy uważają, że są odrębnym narodem, a wpływ na to ma rosyjska propaganda. Na stronach tej książki nie znajdziemy słów krytyki, ale na końcu autorka zauważa, że Ukraińcy nie odrobili lekcji z formowania swojej państwowości i tożsamości narodowej. Tam ludzie podkreślają różnicę pomiędzy zachodem a wschodem swego kraju, przeciwstawiają Lwów Donbasowi, zamiast cieszyć się z różnorodności kulturowej i dbać o pogłębianie więzi pomiędzy regionami.

Polecam książkę „Ukraina. Soroczka i kiszony arbuzy”. Dobrym wyborem będzie wersja dźwiękowa tej pozycji, bo interpretacja Joanny Gajór na pewno uprzyjemni lekturę. ■



Fot. mat. prasowe

Audiobook: Katarzyna Łoża, „Ukraina. Soroczka i kiszony arbuzy”, Wydawnictwo Poznańskie, czyta Joanna Gajór, czas nagrania: 7 godzin 55 minut

Festiwal Zaczarowanej Piosenki wraca do Krakowa

Prezydent Miasta Krakowa Aleksander Miszalski i Anna Dymna, prezes Fundacji „Mimo Wszystko”, zadeklarowali chęć współpracy przy organizacji i promocji Festiwalu Zaczarowanej Piosenki.



Kraków od lat działa na rzecz wsparcia osób ze specjalnymi potrzebami, stawiając na integrację, równe szanse i dostępność we wszystkich obszarach życia. Miasto m.in. prowadzi kluby rodzica z dzieckiem z niepełnosprawnościami, dostosowuje też przestrzeń i ofertę kulturalną dla osób z różnego rodzaju ograniczeniami (to np. wyznaczanie tzw. cichych godzin zwiedzania dla osób w spektrum autyzmu, zapewnianie tłumaczeń opisów i wydarzeń na język migowy oraz audiodeskrypcji). Organizowane są również istotne w życiu miasta wydarzenia takie jak „Kocham Kraków z wzajemnością” – Tydzień Osób z Niepełnosprawnością, którego celem jest zwiększenie uczestnictwa osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym oraz uwrażliwienie i zwrócenie uwagi na potrzeby tych osób w naszym otoczeniu.

– Festiwal Zaczarowanej Piosenki doskonale wpisuje się w te działania. Daje artystom z niepełnosprawnościami nie tylko przestrzeń do wyrażania siebie, ale także możliwość współpracy z największymi gwiazdami polskiej sceny muzycznej. To prawdziwe święto talentu, pasji i odwagi, które inspirowało nas wszystkich i przypomina, że dostępność to nie tylko infrastruktura, ale także tworzenie przestrzeni dla marzeń i samorealizacji – podkreślił prezydent Aleksander Miszalski. – To wyjątkowe wydarzenie, które pozwala osobom z niepełnosprawnościami realizować swoje pasje, prezentować talenty artystyczne i przełamywać bariery – nie tylko fizyczne, ale także społeczne i mentalne – dodał.

Uniwersalna wartość Festiwalu Zaczarowanej Piosenki, którego celem jest upowszechnianie właściwych postaw wobec osób z niepełnosprawnościami, integracja społeczna oraz promocja uzdolnionych wokalnie osób na co dzień borykających się z różnymi trudnościami oraz związku tego wydarzenia z Krakowem umacniają wizerunek Krakowa jako miasta otwartego, inkluzywnego i odpowiedzialnego społecznie. Festiwal odbywał się od roku 2005 z przerwą w ostatnich kilku latach. W 2025 roku wraca organizowany przez Fundację Anny Dymnej „Mimo wszystko” przy wsparciu miasta Krakowa.

– Festiwal odbędzie się już po raz siedemnasty. Cieszę się bardzo, że miasto będzie z nami, mocno zaangażowane w ten ważny projekt – podkreśliła Anna Dymna. – Ten festiwal uwalnia we wszystkich uczestnikach to, co najlepsze. Sprawia, że czujemy się jak na innej lepszej planecie – dodała.

Finał najbliższego Festiwalu Zaczarowanej Piosenki odbędzie się 14 czerwca 2025 roku na Rynku Głównym. ■

UM Kraków

Kultura okiem dzieci

W połowie maja (17-18 maja) Teatrze im. Aleksandra Sewruka w Elblągu już po raz 57 spotkają się przedstawiciele mniejszości ukraińskiej, by wspólnie kultywować kulturę tego narodu. Na scenie zaprezentują się dzieci i młodzież z całej Polski, uczące się języka ukraińskiego w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, a także zespoły artystyczne działające przy organizacjach mniejszości ukraińskiej.

RAFAŁ SUŁEK

– Ten festiwal, to święto nas wszystkich, całej naszej społeczności. Dzięki niemu, możemy kultywować naszą kulturę, pokazywać to, co w niej najpiękniejszego i najcenniejszego. Festiwal pozwala wierzyć, patrząc na tych młodych ludzi na scenie ale i dzieci niejednokrotnie w wieku przedszkolnym, że choćby nie wiadomo jak wróg się starał, nasza Ojczyzna, nasza kultura i nasz naród przetrwa w rodzinie pastw wolnej Europy i wolnego świata – mówi Mirosław Prytuła, zastępca przewodniczącego oddziału elbląskiego Związku Ukraińców w Polsce. W tegorocznym festiwalu weźmie udział ponad 300 uczestników, którzy zaprezentują zebranej publiczności, w postaci różnych form artystycznych, to, co kultura ukraińska ma najlepszego. Na scenie zaprezentują się dzieci i młodzież z Ukrainy, Łucka, Krakowa, Białego Boru, Słupska, Lęborka, Olsztyna, Bartoszyca, Górowa Iławeckiego, Pasłęka, Elbląga, Braniewa, Młynar, Kandyt, Toprzn, Lelkowa, Ostródy, Gdańska, Bytowa i Koszalina. Festiwal jest otwarty dla publiczności i stanowi doskonałą okazję do poznania bogactwa kultury ukraińskiej oraz wsparcia młodych artystów.

– Przyjdź, zobacz, posłuchaj – pozwól dzieciom opowiedzieć świat w kolorach ukraińskiej kultury!

Festiwal, w którym każde serce bije w rytmie tradycji i radości – zachęcają organizatorzy. ■

Świątecznie na Warmii i Mazurach

Święta Bożego Narodzenia na Warmii i Mazurach, zwane dawniej Godami lub Godnymi Świętami, obfitowały w unikalne tradycje kulinarne, które kształtowały się na przestrzeni wieków pod wpływem różnych kultur i religii. Region ten, będący miejscem przenikania się wpływów polskich, niemieckich oraz litewskich, wykształcił bogatą i różnorodną kuchnię świąteczną.

Adwent i przygotowania do świąt

Okres świąteczny rozpoczynał się wraz z początkiem adwentu. W pierwszą niedzielę adwentu wieszano w domach wieńiec wykonany ze świerkowych gałązek, a każda kolejna niedziela przynosiła nową zapaloną świeczkę. W tym czasie dzieci i dorośli przygotowywali ozdoby, wypiekano pierniki, a domostwa odwiedzali kolędnicy przynoszący radość i świąteczny nastrój.

Wigilia i świąteczne zwyczaje

W przeciwieństwie do wielu innych regionów Polski, na Warmii i Mazurach przez długi czas nie praktykowano wigilijnego postu. W dniu wigilii spożywano różne potrawy mięsne, takie jak pieczona gęś, kielbasy drobiowe oraz pieczenie. Ważnym elementem były również potrawy z kaszy, przygotowywane na różne sposoby, odzwierciedlając wpływy kuchni litewskiej i rosyjskiej. Istotnym składnikiem dań były ryby pochodzące z miejscowych jezior oraz chleb razowy, który stanowił podstawowy produkt spożywczy.

Na Warmii i Mazurach przez długi czas nieznanym był zwyczaj łamania się opłatkiem. W kącie izby, w której spożywano wieczerzę wigilijną, ustawiano snopek słomy lub siana jako symbol dostatku. Choinka pojawiła się dopiero na początku XX wieku, a początkowo pod nią umieszczano jabłka, pierniki, orzechy i cukierki, zamiast zawieszać ozdoby na gałązkach.

Prezenty i kolędowanie

Dzieci otrzymywały świąteczne upominki od Mikołaja, zwanego w różnych częściach regionu Nikolusem lub Pikolusem, a także od Szemla. W warmińskich wsiach istniał zwyczaj chodzenia w orszaku sług, którym przewodził starszy mężczyzna pełniący funkcję Mikołaja, wręczającego



Fot. Al

dzieciom drobne prezenty. Tradycją było także odwiedzanie domów przez przebie-rańców, którzy śpiewali kolędy i składali noworoczne życzenia.

Wigilijne wróżby i obrzędy

Wierzono, że w wigilię domostwa odwiedzają duchy zmarłych przodków. Aby dostrzec ich obecność, podłogi i ławy posypywano piaskiem, pozostawiano jedzenie oraz ogień w piecu, by mogły się ogrzać. Jeśli ktoś zmarł w okresie przedświątecznym, zapraszano go symbolicznie na wieczerzę przez osobę stojącą na progu domu. Obrzędy te miały na celu zapewnienie ochrony i pomyślności na nadchodzący rok.

Regionalne potrawy wigilijne i świąteczne

Świąteczne menu Warmii i Mazur obfitowało w tradycyjne dania, które podkreślały lokalne bogactwo kulinarne. Do najbardziej charakterystycznych potraw należały:

Dzyndzałki z hreczką i skwarkami –

pierogi nadziewane kaszą gryczaną, często podawane z cebulą i skwarkami. Było to danie proste, lecz niezwykle sycące, odzwierciedlające dawny styl życia mieszkańców regionu.

Rybne specjały – mazurskie jeziora dostarczały wielu gatunków ryb, które stanowiły podstawę świątecznych dań. Popularne były karp w galarecie, sandacz w sosie koperkowym oraz wędzona sieława.

Makówki – deser przygotowywany z maku, miodu i bakalii, cieszący się szczególną popularnością wśród mieszkańców regionu, symbolizujący dostatek i szczęście.

Tradycje kulinarne Warmii i Mazur, kształtowane przez wieki pod wpływem różnych kultur i religii, stanowią cenny element dziedzictwa tego regionu. Choć niektóre zwyczaje uległy zmianie, wiele z nich jest nadal pielęgnowanych i kultywowanych, będąc istotnym świadectwem historycznych tradycji świątecznych. ■

JG

Bajkoterapia jako narzędzie edukacyjne

Czytanie dziecku bajek to nie tylko sposób na wspólne spędzenie czasu, ale i pierwszy krok bajkoterapii. Gdy za tym idą rozmowy o bohaterach i ich przeżyciach, a także wspólne zabawy odnoszące się do przeczytanej bajki, mamy do czynienia z jednym z najbardziej skutecznych narzędzi edukacyjnych. Bajkoterapia buduje osobiste zasoby dziecka, pokazuje wzorce zachowań, które mogą być wsparciem w trudnej emocjonalnie sytuacji, uczy samoświadomości, współpracy, nazywania i regulacji emocji. Co ważne, korzystać mogą na tym także dorośli.

Jak podaje Fundacja Zacztytani.org, terapia bajką to metoda pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, która wykorzystuje specjalnie dobrane teksty (książki, opowiadania) w celach terapeutycznych, psychoedukacyjnych lub relaksacyjnych. Może być używana do rozwiązywania konkretnych problemów, ale nie musi. Ważnym celem leczenia bajkami jest praca z emocjami dziecka. Dzięki czytaniu mogą one być łatwiej zidentyfikowane i nazwane.

– Bajkoterapia to trójstopniowy proces. Samo czytanie bajek jest początkiem, to wspólne przeżywanie historii bohatera i dlatego jest tak skutecznym narzędziem. Drugim krokiem jest rozmowa, czyli reflektowanie nad tym, co się wydarzyło. Podczas spotkań z dziećmi rozmawiamy o tym, co pozornie przeżył bohater, ale tak naprawdę my jako dorośli, czy dzieci opowiadamy o swoich doświadczeniach, emocjach i zrozumieniu historii. Trzecim elementem bajkoterapii jest wspólna zabawa – tłumaczy w rozmowie z agencją Newseria Lifestyle Michał Jakub Stępień z Fundacji Zacztytani.org.

Terapia bajką wymaga czasu. Kluczowe jest wspólne omawianie przeczytanej treści – rozpoczęcie od pytań zamkniętych, potem przejście do pytań otwartych, które pokazują, jak dziecko zrozumiało opowieść, jakie dostrzegło problemy i jakie emocje wywołała w nim bajka. Ćwiczenia lub zabawy wzmacniają i utrwalają poznane treści i wartości.

– Wielu rodziców czy nauczycie-

li czyta książki i o nich rozmawia, ale nie domyka tego procesu, na przykład poprzez wspólną zabawę odpowiednio osadzoną na narracji bajki. Inni rodzice czytają bajkę i później się bawią, ale nie omawiając konkretnych punktów związanych z tym światem emocjonalnym i z kompetencjami miękkimi. Tymczasem to jedno z najbardziej skutecznych narzędzi edukacyjnych – przekonuje ekspert Fundacji Zacztytani.org.

Bajki mają duży wpływ przede wszystkim na dzieci. Pozwalają im bezpiecznie się zetknąć z lękiem przed niebezpieczeństwem i śmiercią, mają pozytywny wpływ na kształtowanie u nich poczucia współpracy. Badanie kalifornijskich naukowców z 2016 roku, w którym przez dwa lata obserwowano kilkaset dzieci w wieku szkolnym, wykazało, że terapia narracyjna skutecznie poprawiała umiejętności społeczne i emocjonalne u dzieci w wieku 8-10 lat.

– Popularyzacja bajkoterapii i biblioterapii wśród osób dorosłych jest misją Fundacji Zacztytani.org. Jest to jedno z najbardziej samodzielnych narzędzi – tak naprawdę uważnie słuchając odpowiedzi dzieci i odpowiadając na te same pytania, dzieląc się swoim światem, możemy rozwijać nie tylko tych najmłodszych, ale też siebie – mówi Michał Jakub Stępień.

Badanie włoskich naukowców z 2014 roku dowodzi, że stosowanie strategii narracyjnych i opowiadanie historii – takich jak baśnie i tradycyjne opowieści ludowe – może popra-

wić ogólne samopoczucie człowieka. Wykazało również, że baśnie miały pozytywny wpływ na rozwój osobisty ludzi i samoakceptację.

– Bajkoterapia porusza na poziomie metafory nasze doświadczenia emocjonalne. Dzięki reflektowaniu i rozmowie o tym, co przeczytamy, powoduje, że możemy lepiej zrozumieć to, co się wydarza w historii, czyli de facto w naszym życiu. Powinniśmy stosować ją już od najmłodszych lat, ale bardzo namawiam, żeby również osoby dorosłe, oglądając seriale, a przede wszystkim czytając książki, rozmawiały o tym, co czują w związku z bohaterami, z treściami, których dotyczą na poziomie metafory – wskazuje ekspert Fundacji Zacztytani.org.

Bajkoterapia ma cztery podstawowe cele: edukacja, trening umiejętności, budowanie relacji, terapia. W zależności od konkretnego celu należy odpowiednio dobrać bajkę, jeśli np. książka ma pomóc się zmierzyć z konkretnym wyzwaniem dziecka, warto sięgnąć po historię, w której bohaterowie znajdują się w podobnych sytuacjach.

– Stosując regularnie bajkoterapię, możemy zaznać bardzo szybkiego psychoedukacyjnego rozwoju, możemy lepiej rozumieć emocje nasze i najbliższych, nasze potrzeby, nauczyć się komunikacji i współpracy – tłumaczy Michał Jakub Stępień.

Bajki mogą nie tylko wspierać poznanie i przeżywanie emocji u dziecka, ale też ciekawość świata i otwartość na nowe rzeczy. ■

Wigilia dniem wolnym od pracy

Wigilia będzie dniem wolnym od pracy od przyszłego roku – ustawa w tej sprawie przeszła przez Parlament i 24 grudnia została podpisana przez Prezydenta. To rozwiązanie popiera zdecydowana większość Polaków.



Fot. pixabay.com

Pierwsze czytanie poselskiego projektu ustawy, która ustanawia Wigilię dniem wolnym od pracy, odbyło się w Sejmie 8 listopada. Projekt zakładał wprowadzenie rozwiązania już w 2024 roku. W trakcie prac posłowie zdecydowali jednak, że 24 grudnia ma być dniem wolnym od 2025 roku. Dodatkowo handlowe miałyby być trzy niedziele poprzedzające Wigilię – a nie jak dotychczas – dwie.

Ustawa gwarantuje pracownikom handlu w grudniu co drugą niedzielę wolną od pracy w handlu (oraz wykonywania czynności związanych z handlem takich jak np. rozkładanie towaru). W praktyce oznacza to, że w grudniu będą pracować w maksymalnie dwie niedziele.

Wigilia jest ustawowo wolna w Bułgarii, Cyprze, Czechach, Danii, Estonii, Finlandii, Irlandii, Litwie, Łotwie, Słowacji, Węgrzech.

Polska ma 13 dni wolnych od pracy w roku. Większość krajów Unii Europejskiej ma podobną liczbę dni wolnych w roku. Bułgarzy i Cypryjczycy mają 16 dni wolnych, Austriacy, Słowacy, Słoweni 15 dni, Włosi 14 dni. ■

MPiPS

Sprawdź, czy skorzystasz z renty wdowiej

Renta wdowia to połączenie wypłaty renty rodzinnej z innym świadczeniem, na przykład z własną emeryturą. Żeby skorzystać z tego uprawnienia należy spełnić łącznie kilka warunków. Jeśli masz wątpliwości czy przysługuje ci nowe uprawnienie możesz wypełnić specjalną ankietę na stronie internetowej Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Od 1 stycznia wdowy lub wdowcy będą mogli składać wnioski o tzw. rentę wdowią. ZUS prawo do tego świadczenia przyzna od miesiąca, w którym uprawniony złoży wniosek, jednak nie wcześniej niż od 1 lipca 2025 r. Dotyczy to wniosków złożonych do 31 lipca 2025 roku.

Renta wdowia to świadczenie dla wdów i wdowców, którzy mają prawo do co najmniej dwóch świadczeń emerytalno-rentowych, w tym renty rodzinnej po zmarłym małżonku. Obecnie mogą pobierać tylko jedno z tych świadczeń wyższe lub wybrane. Od nowego roku będą mogli wybrać, czy chcą otrzymywać całą rentę rodzinną i 15 proc. własnego świadczenia, czy odwrotnie. Przy czym od 1 stycznia 2027 r. drugie świadczenie zostanie zwiększone do 25 proc. Taki wybór będą miały również osoby, które mają prawo do zasiłku lub świadczenia przedemerytalnego, emerytury pomostowej, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, czy renty szkoleniowej.

Suma świadczeń ustalonych w zbiegu nie może przekroczyć wysokości trzech najniższych emerytur. Obecnie jest to 5 342,88 zł. Do tego limitu wliczane są także świadczenia, które wypłacają instytucje zagraniczne oraz inne niż jednorazowe świadczenia i dodatki. Jeśli suma świadczeń w zbiegu przekroczy trzykrotność najniższej

emerytury, świadczenie zostanie pomniejszone o kwotę przekroczenia. Jeśli renta rodzinna lub własne świadczenie będzie wyższe od kwoty limitu, ZUS nadal będzie wypłacać jedno ze świadczeń – wyższe lub wybrane.

Renta wdowia będzie przyznawana po spełnieniu określonych warunków. Należy ukończyć powszechny wiek emerytalny, (60 lat dla kobiet, 65 lat dla mężczyzn), pozostawać we wspólności małżeńskiej do dnia śmierci małżonka, nabyć prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż przed ukończeniem 55 lat (kobieta) i 60 lat (mężczyzna). Należy również pamiętać, że prawo do wypłaty renty wdowiej ustaje z dniem, który poprzedza zawarcie nowego małżeństwa.

Jeśli ktoś nie jest pewny, czy przysługuje mu renta wdowia może skorzystać ze specjalnej ankiety przygotowanej przez ZUS. Ankieta zawiera siedem pytań, w tym dwa, które dotyczą jednego warunku – wieku emerytalnego. Odpowiedź „nie” na pierwsze pytanie w ankiecie, nie przepuści nas dalej. Ankietę można znaleźć na z.us.pl w zakładce „renta wdowia”

Wniosek o rentę wdowią o symbolu ERWD będzie dostępny od 1 stycznia 2025 r. na stronie internetowej ZUS i w każdej placówce Zakładu. ■

ZUS



Gdy pracownik choruje na przełomie roku

Jeśli pracownik będzie chorował na przełomie roku, to pracodawca powinien zwrócić uwagę na uprawnienia do wypłaty zasiłku, rodzaj świadczenia i podstawę jego obliczenia, która się zmienia.



Fot. pixabay.com

KRZYSZTOF CIESZYŃSKI

Zasiłek chorobowy przysługuje za każdy dzień niezdolności do pracy. Zgodnie z obecnymi przepisami, przed zasiłkiem pracodawca wypłaca wynagrodzenie za czas choroby. Można je pobierać przez 33 dni, a w przypadku pracowników „50 plus” przez 14 dni. Z zasiłku chorobowego natomiast korzystać można nie dłużej niż przez 182 dni, a w przypadku gruźlicy lub ciąży nie dłużej niż 270 dni.

Zdarza się, że okres pobierania zasiłku wykracza poza rok kalendarzowy. Co w takiej sytuacji? Wówczas decyduje świadczenie, które przysługiwało 31 grudnia. Jeżeli za ostatni dzień starego roku pracownik otrzyma wynagrodzenie chorobowe, to od 1 stycznia nadal będzie je pobierał, a jego wymiar będzie liczony od nowa, na poczet nowego roku kalendarzowego przez 33 dni lub odpowiednio 14 dni. Jeżeli 31 grudnia pracownik korzysta z zasiłku chorobowego to od 1 stycznia będzie on przysługiwał nadal. Pracownik otrzyma go za cały okres nieprzerwanej niezdolności do pracy. Uprawnienia do wynagrodzenia cho-

robowego uzyska dopiero po choćby jednodniowej przerwie.

O tym, kto w kolejnym roku będzie płatnikiem składek decyduje liczba osób zgłoszonych do ubezpieczenia chorobowego 30 listopada mijającego roku. Gdy płatnik zatrudnia 20 lub więcej osób, to on wypłaca świadczenia, gdy mniej, robi to ZUS. Może się zdarzyć, że na skutek redukcji etatów płatnik, który wypłacał zasiłki w 2024 r. nie będzie posiadał takich uprawnień w kolejnym roku. W takim przypadku pracownik, który chorował na przełomie tych lat otrzyma zasiłek chorobowy z zakładu pracy do 31 grudnia włącznie. Od 1 stycznia płatność przejmie ZUS. Działa to tylko w jedną stronę, ZUS będzie kontynuował po 31 grudnia podjętą wcześniej wypłatę, nawet jeżeli od 1 stycznia to płatnik składek jest zobowiązany do wypłaty zasiłków. Pracodawca przejmie płatność dopiero po przerwie w niezdolności do pracy.

Ważne jest też, by pracodawcy pamiętali o gwarantowanej najniższej podstawie wymiaru zasiłku, która zmienia się wraz ze wzrostem minimalnego wynagrodzenia za pracę. ■

ZUS

Dorobią więcej

Od 1 grudnia świadczeniobiorcy, którzy pobierają emerytury, ale nie osiągnęli jeszcze powszechnego wieku emerytalnego (60 lat kobiety i 65 lat mężczyźni) oraz wszyscy renciści, mogą dorobić bez żadnych konsekwencji do kwoty 5713,20 zł, czyli 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia.

KRZYSZTOF CIESZYŃSKI

Jeśli ich przychód przekroczy 70 proc. ale będzie niższy niż 130 proc. czyli 10 610,20 zł, to świadczenie zostanie zmniejszone o wartość przekroczenia, nie więcej jednak niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. Do końca lutego 2025 r. ta kwota będzie wynosić 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 10 610,20 zł to wypłata świadczenia zostanie zawieszona.

Emeryci, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny mogą dorabiać do emerytury bez ograniczeń i nie muszą martwić się o rozliczenia z ZUS. 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. ■

ZUS

List polecony z urzędu już od stycznia na skrzynce mailowej

Od 1 stycznia 2025 r. będzie można otrzymywać i wysyłać pisma urzędowe poprzez e-Doręczenia, czyli elektroniczny odpowiednik listu poleconego za potwierdzeniem odbioru. Dzięki tej usłudze obywatele, firmy oraz podmioty publiczne otrzymają możliwość wymiany korespondencji poprzez wygodny i bezpieczny system doręczeń elektronicznych. To kolejny istotny krok w cyfryzacji administracji państwowej.

e-Doręczenia to elektroniczny odpowiednik tradycyjnych przesyłek listowych za potwierdzeniem odbioru. System do ich przysyłania zostanie uruchomiony 1 stycznia 2025 roku. To wtedy większość urzędów, firm i zawodów zaufania publicznego będzie musiało umożliwić obywatelom prowadzenie z nimi takiej korespondencji, a więc zarówno odbierania, jak i wysyłania elektronicznych doręczeń. Wszystkie osoby, które chciałyby skorzystać z takiej opcji, powinny już dziś założyć skrzynkę do e-Doręczeń. Można to zrobić w kilku prostych krokach.

Odbierz pismo z urzędu w dowolnym momencie

e-Doręczenia umożliwiają bezpieczną i szybką komunikację pomiędzy obywatelami i przedsiębiorcami a instytucjami publicznymi poprzez adres do doręczeń elektronicznych. Dzięki temu systemowi można zaoszczędzić czas i koszty związane z tradycyjnym przysyłaniem dokumentów. W praktyce oznacza to, że wszystkie urzędowe pisma i decyzje można odbierać oraz nadawać w formie elektronicznej, bez potrzeby wizyty na poczcie, bez konieczności odbioru awizo, które trafiło do skrzynki podczas nieobecności w domu.

Od początku przyszłego roku oficjalna korespondencja obywateli i przedsiębiorców z administracją publiczną będzie szybsza, sprawniejsza i dostępna z poziomu komputera lub telefonu w dowolnym miejscu i o

każdej porze. W pierwszym etapie taką opcję udostępni większość urzędów, firm i zawodów zaufania publicznego. Docelowo adres do doręczeń elektronicznych i obowiązek prowadzenia korespondencji w ten sposób będą miały wszystkie podmioty publiczne oraz duża grupa podmiotów niepublicznych.

e-Doręczenia w kilku prostych krokach

By móc wysyłać i odbierać korespondencję urzędową, wystarczy założyć adres i skrzynkę do e-Doręczeń. Można to zrobić w kilku prostych krokach, składając wniosek poprzez stronę mObywatel.gov.pl. Warto to zrobić jak najszybciej, żeby już od początku stycznia korzystać z nowego systemu komunikacji z urzędami publicznymi.

e-Doręczenia mają wiele zalet, z których największa to oszczędność czasu. Nie ma potrzeby odbierania awiza i stania w kolejkach na poczcie, ponieważ listy z urzędu przychodzą bezpośrednio na elektroniczną skrzynkę. Można je przeczytać i odpowiedzieć na nie o dogodnej porze i w dowolnym miejscu – wystarczy do tego komputer, tablet lub telefon z internetem. Nie ma również konieczności wizyty w urzędzie, aby złożyć potrzebne dokumenty, ponieważ pisma czy wnioski można wysłać bezpłatnie ze skrzynki do e-Doręczeń.

Dużym udogodnieniem są również bieżące powiadomienia o nowej wiadomości i możliwość sprawdzenia w dowolnym momencie statusu ko-

respondencji urzędowej. Co ważne, system e-Doręczeń jest udostępniany obywatelom bezpłatnie, dlatego dla wielu osób i form będzie to również spora oszczędność finansowa.

Administracja cyfrowa coraz bliżej

– Wprowadzenie w Polsce systemu e-Doręczeń to ważny krok w cyfryzacji administracji państwowej. W ten sposób przechodzimy na nowoczesną komunikację, dzięki której obywatele, firmy, jak i instytucje publiczne zaoszczędzą czas i pieniądze. Załatwianie spraw urzędowych online staje się codziennością, dlatego e-Doręczenia jako elektroniczny odpowiednik listu poleconego za potwierdzeniem odbioru stanowią kolejny element cyfrowej układanki. Rozwiązanie to usprawni również pracę administracji publicznej, przyczyni się do szybszej wymiany informacji, a w efekcie skróci czas załatwiania spraw urzędowych – podkreśla Dariusz Standerski, sekretarz stanu w Ministerstwie Cyfryzacji.

W Polsce Krajowy System Doręczeń Elektronicznych (e-Doręczenia) jako usługę zaufania reguluje ustawa o doręczeniach elektronicznych. Dostosowuje ona krajowe przepisy do wymogów europejskich, dzięki czemu e-Doręczenia są równoważne prawnie z tradycyjnym listem poleconym za potwierdzeniem odbioru.

Więcej informacji o e-Doręczeniach znajduje się na stronie gov.pl/web/e-doreczenia ■

MC

Nie tylko dziecko można zgłosić do swojego ubezpieczenia zdrowotnego

Każdy ubezpieczony, który ma niepracujących bliskich może ich zgłosić do własnego ubezpieczenia zdrowotnego. Wtedy będą mogli bezpłatnie korzystać z opieki zdrowotnej, jako członkowie rodziny. Za bliskich nie płaci się składki na ubezpieczenie zdrowotne. Jako członka rodziny można zgłosić do ubezpieczenia zdrowotnego zarówno swoje dziecko, jak i dziecko współmałżonka, dziecko przysposobione i dziecko obce, dla którego jest się opiekunem prawnym.

– Katalog osób, które mogą korzystać z bezpłatnej opieki zdrowotnej w ramach naszego własnego ubezpieczenia jest dosyć szeroki, bo poza współmałżonkiem i dziećmi mogą to być także wnuki oraz mieszkający z nami rodzice i dziadkowie – mówi Iwona Kowalska-Matis regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku.

Według rzeczniczki do własnego ubezpieczenia można także zgłosić dziecko obce, jeżeli jest się dla niego rodziną zastępczą, a także to, które mieszka z nami, gdy prowadzimy rodzinny dom dziecka

– Dziecko może być objęte ubezpieczeniem zdrowotnym dopóki nie skończy 18 lat. Jeśli uczy się dalej w szkole, na uczelni lub jest na studiach doktoranckich, ma prawo do ubezpieczenia zdrowotnego przy rodzicu dopóki nie skończy 26 lat – wyjaśnia Kowalska-Matis. – Jeśli dziecko ma orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności lub równoważne, ma prawo do ubezpieczenia zdrowotnego przy rodzicu bez ograniczenia wieku – dodaje.

Wnuczek może być także zgłoszony do ubezpieczenia przez któregoś z dziadków, jeśli żadne z jego rodziców nie jest objęte obowiązkowym lub dobrowolnym ubezpieczeniem zdrowotnym i nie prowadzi działalności gospodarczej.

Rzeczniczka wyjaśnia, że aby członek rodziny mógł korzystać ze świadczeń opieki zdrowotnej, wystarczy jedno zgłoszenie (np. dziecko zgłasza tylko jedno z rodziców).

– Robi się to bardzo prosto. Jeżeli ktoś ma swojego pracodawcę, to właśnie on zgłasza członka naszej rodziny do ubezpieczenia wtedy gdy go o to poprosimy. Gdy ktoś prowadzi własną działalność,



Fot. Alena Darmel / pexels.com

wtedy sam zgłasza członka rodziny do swojego ubezpieczenia – wyjaśnia Iwona Kowalska-Matis.

Co zrobić, gdy członek rodziny uzyska prawo do własnego ubezpieczenia np. w momencie, gdy podejmie pracę?

Wtedy trzeba go ze swojego ubezpieczenia wyrejestrować. Musimy np. poinformować pracodawcę, że nasze dziecko nie ma już prawa do ubezpieczenia zdrowotnego jako członek rodziny w momencie, gdy rozpoczęło pracę albo gdy ukończyło studia czy naukę w szkole.

– Należy to zgłosić swojemu pracodawcy lub zrobić samemu, gdy prowadzimy swoją firmę – mówi Iwona Kowalska-Matis.

Rzeczniczka dodaje, że wyrejestrować członka rodziny z tego ubezpieczenia należy w ciągu 7 dni od zaistnienia okoliczności, które powodują konieczność ich wyrejestrowania.

A co wtedy, gdy członek Twojej rodziny

stracił tytuł do własnego ubezpieczenia zdrowotnego?

– Wtedy należy go ponownie zgłosić do swojego ubezpieczenia – wyjaśnia. Bardzo często zdarza się, że uczące się dziecko, które do tej pory było ubezpieczone „przy rodzicu” – podejmuje pracę, a tym samym uzyskuje własny tytuł do ubezpieczenia zdrowotnego. Dzieje się tak wtedy, gdy podpisze umowę o pracę lub zacznie prowadzić działalność gospodarczą. W takiej sytuacji będzie ubezpieczone jako pracownik albo osoba prowadząca działalność gospodarczą (rodzina albo uczelnia nie będą mogły go zgłosić do ubezpieczenia zdrowotnego). Do ubezpieczenia zdrowotnego zgłosi go pracodawca, a jeśli rozpocznie prowadzenie działalności musi to zrobić sam w ZUS. Jeżeli natomiast przestanie pracować, a tym samym straci „własne” ubezpieczenie – wtedy ponownie, (jeśli dziecko się nadal uczy i nie ukończyło 26 lat) może zostać ubezpieczone przez rodzica. ■

ZUS

Leczenie SMA powinno być blisko pacjentów i ich potrzeb

Uważam, że decyzję o tym, jaki lek zastosować u danego pacjenta z rdzeniowym zanikiem mięśni (SMA), powinien podejmować ten pacjent wraz ze swoim lekarzem prowadzącym, tak jak to jest w innych krajach UE. Leczenie jest przecież dla pacjenta, i to on powinien czuć, że działa w zgodzie ze swoim zdrowiem i ciałem – mówi Hubert Baranowski, 22-latek z SMA.

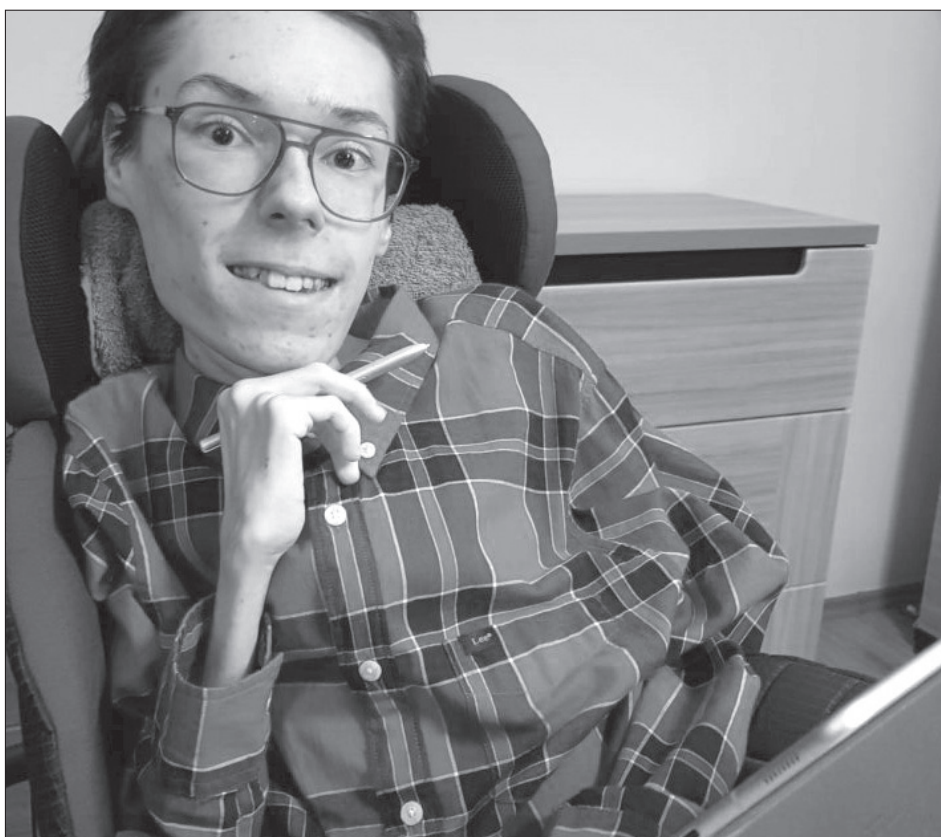
Hubert, pomimo choroby i dużej niepełnosprawności ruchowej, jest bardzo aktywny: studiuje grafikę, dojeżdżając w weekendy na Uniwersytet we Wrocławiu, od poniedziałku do piątku pracuje jako grafik w drukarni, a na dodatek regularnie, 4 razy w tygodniu, uczęszcza na rehabilitację. Od ponad roku przyjmuje innowacyjny lek na SMA, dzięki któremu jest pełen energii i czuje, że może tyle, co zdrowy człowiek.

Kiedy dowiedział się Pan, że choruje na rdzeniowy zanik mięśni?

Nie pamiętam tego momentu, bo zostałem zdiagnozowany, gdy miałem niewiele ponad rok. Rodzice opowiadali mi, że początkowo rozwijałem się prawidłowo, a pierwszy niepokojący objaw zauważyli podczas prób sadzania mnie – gdy ciągnęli mnie za rączki, głowa zostawała z tyłu. Później zauważyli, że „zwijam się w nożyce”. Mój rozwój motoryczny nie następował, a wręcz niemal z dnia na dzień słabłem. Różni specjaliści uspokajali rodziców, że to minie, ale nie miało. Ostatecznie w szpitalu klinicznym w Poznaniu zostało postawione rozpoznanie SMA i wtedy zaczęła się już bardziej ukierunkowana walka z tą chorobą. Chociaż wówczas, w 2003 roku, w Polsce na temat SMA było bardzo mało wiadomości, i rodzice, w dużej mierze, kierowali się intuicją oraz doświadczeniami innych rodziców i osób chorych.

Jak wyglądało Pana dzieciństwo?

Nigdy nie czułem żalu, że jestem chory. Pamiętam, że gdy byłem mały i widziałem dzieci, które grały w piłkę czy jeździły na rowerze, pytałem mamę, czy ja



Fot. mat. prasowe

też tak kiedyś będę robił. Szybko jednak uświadomiłem sobie, że to nie będzie możliwe. Traktowałem chorobę jako fakt, który nie jest ani dobry ani zły. Po prostu trzeba sobie organizować takie życie, jakie jest możliwe. Przez całą szkołę podstawową i średnią miałem nauczanie indywidualne, co wynikało z tego, że szkoły, do których chodziłem nie były dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, było za dużo barier architektonicznych, a poza tym fizycznie nie dałbym rady tak długo siedzieć. Nie uważam jednak, że nauczanie domowe coś mi odebrało, bo zawsze miałem spore grono znajomych. Teraz studiuje grafikę na Uniwersytecie we Wrocławiu.

Budynek jest w pełni dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych, dlatego mogę normalnie uczęszczać na zajęcia. Do Wrocławia jeździmy całą rodziną – ja, rodzice i młodsza siostra – a na uczelnię chodzi ze mną tata. Są to studia bardziej rodzinne niż w innych przypadkach, ale bardzo to lubię. Aktualnie, pracuję też jako grafik w drukarni, co daje mi dużą satysfakcję, bo czuję się użyteczny. Co więcej, udało mi się połączyć studia i pracę z moją faktyczną pasją, bo zawsze lubiłem rysować i interesowałem się projektowaniem. Dzięki temu, cały czas robię, to co lubię, i to jest naprawdę bardzo dobre uczucie.

Jak wygląda leczenie SMA u Pana? Czy zostało ono podjęte od razu po postawieniu diagnozy?

Przez wiele lat nie byłem leczony farmakologicznie, ponieważ nie było dostępnych żadnych terapii na rdzeniowy zanik mięśni. Jedyne z czego korzystałem to rehabilitacja w domu i na specjalnych turnusach. Na pewno rehabilitacja trochę pomagała, jednak choroba postępowała u mnie szybko. W dzieciństwie często chorowałem, i właściwie po każdej infekcji traciłem jakąś moc czy umiejętności. Pamiętam, że gdy zaczynałem naukę w szkole, to jeszcze podnosiłem i utrzymywałem głowę, ale już około roku 2010 tę zdolność utraciłem.

Leczenie farmakologiczne zostało u mnie wdrożone w 2019 r., gdy miałem 17 lat i mocno już zaawansowaną chorobę. Wszystko robiłem już w pozycji leżącej lub półleżącej, nie pisałem samodzielnie, nawet na klawiaturze dotykowej, nie byłem w stanie nosić butów ze względu na duże przykurcze mięśni. Pierwszym lekiem, który otrzymałem był nusinersen i od razu zauważyłem duże efekty tego leczenia. Przede wszystkim zupełnie zatrzymał się postęp choroby. Ponadto zaczęła wracać sprawność rąk i mogłem wrócić do pisania i pracy przy komputerze. Wcześniej prace domowe w szkole musiałem dyktować rodzicom, a po tym, jak rozpocząłem leczenie, maturę napisałem już samodzielnie. Zacząłem też znacznie dłużej siedzieć – obecnie wytrzymuję w pozycji półsiedzącej na wózku właściwie bez ograniczeń czasowych. To dzięki temu studiuję i pracuję. Na zajęciach spędzam 12 godzin siedząc i nie odczuwam zmęczenia z tego powodu. Oczywiście efekty są tak dobre, również dlatego, że cały czas łączę leczenie farmakologiczne z systematyczną, regularną i dostosowaną do moich potrzeb rehabilitacją.

Skoro efekty tego leczenia były tak dobre, dlaczego zdecydował się Pan i lekarze na zmianę terapii?

Nusinersen jest lekiem, który jest podawany bezpośrednio do kanału kręgowego podczas procedury punkcji dolędźwiowej. Ze względu na moją



anatomię i dużą skoliozę, procedura ta była dla mnie bardzo niekomfortowa, wymagała przyjęcia nienaturalnej pozycji ciała. Na dodatek było to bolesne i wiązało się z bardzo dużym stresem – myślę, że także dla lekarzy wykonujących punkcję, bo zawsze prób wkłucia było co najmniej kilka i trwało to godzinę lub dłużej.

W grudniu 2021, właśnie podczas nakłucia lędźwiowego, doznałem urazu nerwu kulszowego. Nieznośny, ciągły ból, na który nie działały nawet leki podawane dożylnie, utrzymywał się przez kilka tygodni. Na początku nie pozwalał mi nawet korzystać z toalety, trudno było mi spać, wykąpać się i wykonywać różne czynności higieniczne. Cierpienie było tak ogromne, że zatrzymało mnie w domu przez cały styczeń. W tym czasie nie byłem w stanie uczestniczyć w zajęciach na studiach. To, że w tym bólu udało się nadrobić pewne rzeczy i zaliczyć semestr, to był cud. Na następną punkcję jechałem okropnie zdenerwowany, płakałem ze stresu, cały się trząsałem, chciałem stamtąd uciekać. I od tamtej pory, już na kilka tygodni przed każdą kolejną punkcją w zasadzie nie mogłem myśleć o niczym innym, tylko o tym, że niedługo czeka mnie kolejne wkłucie, które nie wiadomo, jak się skończy. Tak naprawdę musiałem wybierać pomiędzy moim dobrostanem psychicznym a do-

brostanem fizycznym, i miałem poczucie, że żaden wybór nie jest dobry. Przecież po to przyjmuje się lek, żeby dobrze funkcjonować, ale jak miałem dobrze funkcjonować, kiedy co 3 miesiące uaktywniał się u mnie zespół stresu pourazowego?

Dlatego, gdy we wrześniu 2022 pojawiła się refundacja leku doustnego, risdiplamu, od razu zgłosiłem się po tę terapię. Komisja kwalifikująca do leczenia w programie lekowym, po zapoznaniu się z opinią ortopedy, uznała, że występują u mnie przeciwwskazania do leczenia do kanałowego i od stycznia 2023 otrzymuję terapię doustną. Ale nie każdy pacjent z SMA w Polsce ma taką możliwość. Ja mam teraz ogromny komfort przyjmowania leku w domu. Wstaję rano, jem śniadanie, przyjmuję lek i ruszam do pracy. W domu lek trzymam w lodówce, która przecież jest w każdym domu, a jak wyjeżdżam np. na zajęcia do Wrocławia, korzystam z lodówki podróźnej. Co dwa miesiące jeżdżę do szpitala po odbiór leku, i teraz nie czuję już lęku przed wyjazdem do ośrodka. Uważam, że zmiana leczenia była bardzo dobrą decyzją.

Jakie widzi Pan efekty leczenia doustnego?

Cały czas widzę i odczuwam postęp. Oczywiście, jeśli chodzi o funkcje motoryczne, to w moim przypadku nie można spodziewać się spektakularnych sukcesów.

sów, ale czuję, że pewne rzeczy, jak np. przełożenie ręki czy nogi do innej pozycji, jest mi łatwiej zrobić. Wszyscy za-uwają, że mówię głośnie i wyraźniej. Wcześniej miałem wrażenie, że muszę krzyczeć, choć oczywiście daleko było temu do krzyku, ale musiałem wkładać naprawdę duży wysiłek w to, żeby z kimś porozmawiać. Teraz bez problemu mówię, i jestem słyszalny i rozumiany. Ponadto, podczas terapii nusinersenem, miałem wrażenie, że słabłem wraz z upływem czasu od podania leku. Teraz, gdy przyjmuję lek codziennie, jestem cały czas naładowany energią, wręcz czuję się, jakbym wypijał dziennie o jedną kawę więcej. I to jest bardzo przyjemne uczucie, bo mogę tyle, co zdrowy człowiek.

Czy uważa Pan, że obecnie pacjenci z SMA w Polsce mają dobry dostęp do leczenia?

Uważam, że program lekowy leczenia SMA powinien zostać udoskonalony. Konieczne jest poszukiwanie takich rozwiązań, które byłyby zorientowane na pacjenta, i które likwidowałyby problemy, zamiast je stwarzać. Na pewno warto rozszerzyć dostęp do leczenia doustnego. To pacjent wraz z lekarzem prowadzącym, powinni decydować o tym, który lek jest najbardziej optymalny, biorąc pod uwagę różne aspekty, zarówno fizyczne, jak i psychologiczne. Jeśli ktoś mówi, że się boi, że czuje się z czymś źle i niekomfortowo, to jak ktoś obok

może to podważać i z tym dyskutować? Generalnie uważam, że jeśli jest wybór to jest dobrze, a jeśli jest przymuszanie do jednej opcji, to dobrze nie jest. Mam nadzieję, że decydenci usłyszą nasz głos i niezbędne modyfikacje w programie lekowym zostaną wkrótce wprowadzone.

Czy, oprócz dostępu do leczenia, pacjenci z SMA mają inne ważne, niezaspokojone potrzeby?

Osoby nie tylko z SMA, ale również z innymi niepełnosprawnościami ruchowymi, w pierwszej kolejności potrzebują stałej asystencji. Nadal jest tak, że jesteśmy zdani na swoich rodziców lub inne bliskie osoby – małżonków, osoby partnerskie, niekiedy przyjaciół – i bez ich pomocy nie jesteśmy w stanie funkcjonować w społeczeństwie czy nawet w domowej codzienności. Moi rodzice opiekują się mną przez całą dobę i nie mogą sobie pozwolić na to, żeby oboje oddalili się ode mnie na kilka godzin. Tylko oni potrafią wykonać przy mnie różne czynności, bo one wymagają pewnej wprawy, wyczucia i doświadczenia. I dlatego ta asystencja powinna być stała, żeby asystent mógł nabrać właśnie tego doświadczenia w opiece nad konkretnym pacjentem.

Osobom z niepełnosprawnościami i ich rodzinom na pewno brakuje także systemowego wsparcia psychologicznego. Problemem jest też dostęp do drogiego sprzętu rehabilitacyjnego

czy medycznego. Kolejną ważną kwestią jest dostępność przestrzeni publicznej. Z tym bywa ciężko: ta dostępność czasami jest, ale nie informuje się o niej, albo na odwrót – informuje się, że ona jest, a jej nie ma. Dlatego osobiście boję się gdziekolwiek pierwszy raz pojechać wózkem elektrycznym, bo wiem, że jego waga uniemożliwi pokonanie barier architektonicznych, a nie mam żadnej gwarancji, że one się nie pojawią w miejscu, do którego chcę się udać. Z tego powodu korzystam zazwyczaj z wózka manualnego, chociaż wcale bym nie musiał, gdyby przestrzeń publiczna była odpowiednio dostosowana i byłyby o tym odpowiednio rzetelne informacje.

Co chciałby Pan przekazać innym pacjentom?

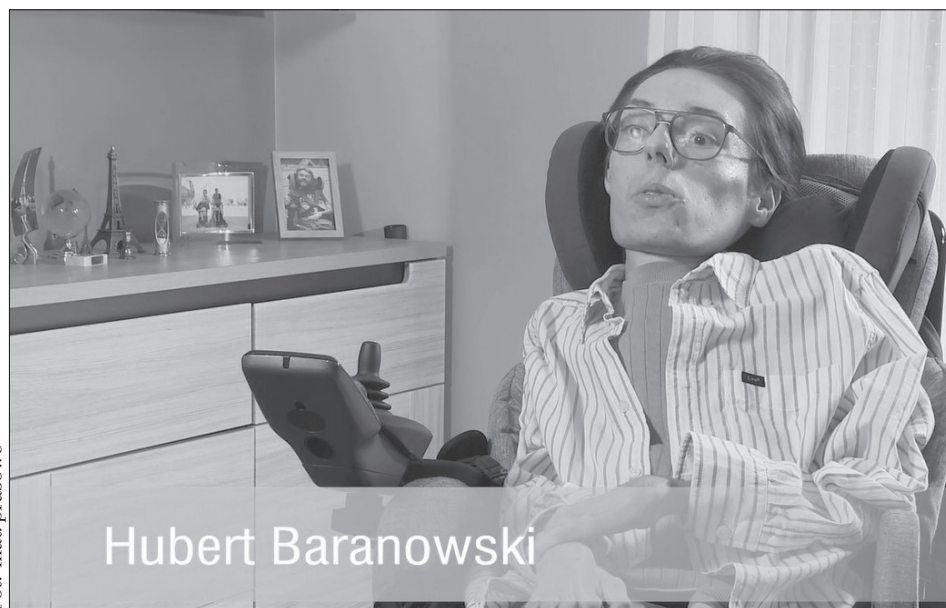
Żeby działali, nie poddawali się, żeby nie akceptowali faktu, że są chorzy i na tym kończy się ich życie. Mamy je tylko jedno i trzeba to dobrze wykorzystać. Nie ma co płakać i użalać się nad sobą.

Komentarz prof. dr hab. med. Barbara Steinborn, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego Poznań, Katedra i Klinika Neurologii Wieku Rozwojowego:

„Informacje, które przekazał dorosły chory ze zdiagnozowanym SMA są niezwykle istotne dla lekarzy i chorych, którzy stoją przed wyborem terapii. Takie decyzje zawsze powinny być przedyskutowane z pacjentem i/lub jego opiekunami. Lekarz ma za zadanie przedstawić wszystkie dostępne w danym momencie opcje terapeutyczne z wyjaśnieniem ich skuteczności oraz występowaniem objawów niepożądanych. W przypadku rozpoznania SMA, pomijając przypadki chorych z przesiewu noworodkowego, istnieje możliwość zastanowienia się który z dostępnych sposobów leczenia byłby najkorzystniejszy dla chorego. Wrazie potrzeby zmiany terapii decyzja powinna również być przedyskutowana z chorym i/lub jego opiekunami.

Leczenie, które jest prowadzone przewlekłe, prawdopodobnie w SMA całe życie, nie może ograniczać aktywności chorych a powinno zapewnić jak najlepszą jakość życia. ■

Fundacja SMA



Fot. mat. prasowe

Jak często występują choroby rzadkie?

29 lutego to najrzadszy dzień w roku – zdarza się tylko raz na cztery lata. Nic dziwnego, że data ta została w tym roku wybrana na Światowy Dzień Chorób Rzadkich, podczas którego szerzona jest świadomość na temat tzw. schorzeń sierocych. Okazuje się, że w Polsce może cierpieć na nie aż 3 mln osób, jednak zaledwie u 1 na 8 pacjentów są one zdiagnozowane i odpowiednio leczone.

Zaburzenia te, choć indywidualnie spotykane rzadko, dotyczą setki milionów ludzi na całym świecie – choruje na nie od 6 do 8 proc. całej populacji. Oznacza to, że wielu z nas zna kogoś, kto się z nimi mierzy. Nie zawsze mamy tego świadomość, a często nie wie o tym również osoba chora. Proces diagnostyczny od wystąpienia pierwszych symptomów zajmuje nawet 7 lat.

Choroba rzadka, czyli jaka?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), choroba jest uważana za rzadką, jeśli wpływa na mniej niż 1 na 2000 osób. Celem Światowego Dnia Chorób Rzadkich jest zwrócenie uwagi na takie schorzenia oraz zwiększenie dostępności środków finansowych na ich badanie i leczenie. Finansowanie to może obejmować poszerzenie zakresu dostępu do leków, sprzętu medycznego, opieki zdrowotnej i fizykoterapii dla osób z chorobami rzadkimi.

Pomimo ich nazwy, choroby rzadkie nie są tak niespotykane, jak by się mogło wydawać. Szacuje się, że w całej Europie żyje nawet około 30 milionów osób dotkniętych jednym z około 7000 schorzeń klasyfikowanych jako rzadkie. Wiele z tych chorób jest poważnych i przewlekłych, a niektóre mogą być nawet zagrożeniem życia. Do tej puli należą m.in. choroba Gauchera, choroba Fabry'ego, mukopolisacharydoza typu I, II i III czy pierwotne niedobory odporności.

Długa droga do diagnozy

Aż 80 proc. chorób rzadkich jest przekazywanych genetycznie, a 50 proc. diagnozowanych pacjentów to dzieci. Mimo to zdarzają się przypadki cho-

rych, którzy dopiero po kilkunastu latach dowiadują się, co im dolega. Pacjenci robią kolejne badania, pozostając bez diagnozy całe miesiące, a nawet lata. Niektórzy nigdy nie dowiadują się, jaka jest przyczyna ich dolegliwości.

– Diagnoza chorób rzadkich jest tak trudna zwykle z dwóch powodów. Po pierwsze, objawy są zazwyczaj bardzo niespecyficzne. Chorzy borykają się z wieloma problemami zdrowotnymi, które na pierwszy rzut oka wydają się ze sobą niepowiązane. Dopiero spojrzenie na wszystkie różnorodne objawy i wykonanie odpowiednich badań pomaga postawić ostateczne rozpoznanie. Druga trudność to rzadkość występowania i niedostateczna świadomość społeczna. Chorób rzadkich mamy aż 7 tys., a niektóre z nich występują z tak małą częstością, że lekarze nie biorą ich pod uwagę lub nawet nie wiedzą o ich istnieniu. Dlatego tak ważne jest szerzenie wiedzy na ten temat. Im większa świadomość społeczeństwa, tym większa też szansa, że sam chory lub ktoś z jego otoczenia trafi na właściwy trop i zacznie diagnostykę w kierunku choroby sieroczej – tłumaczy prof. Michał Nowicki z Fundacji Saventic.

Warto podkreślić znaczenie genetyki w występowaniu chorób rzadkich. Aż 8 na 10 chorób rzadkich ma takie podłoże. Precyzyjne diagnozowanie przyczyn tych chorób jest fundamentalne dla skutecznego leczenia i profilaktyki.

– Biorąc pod uwagę jednostkowe zachorowania na choroby rzadkie, może się wydawać, że nie występują one często, jednak z uwagi na fakt, że tych chorób jest tak dużo, ich częstość występowania w populacji jest stosunkowo wysoka. Szacuje się, że dotyczą one

nawet około 6-8 proc. osób na całym świecie. Szansą na skuteczniejsze i szybsze rozpoznanie jest wykonanie badań pełnego genomu (WES lub WGS), które pozwalają na precyzyjną diagnostykę przyczyn występujących objawów chorobowych. Dzięki temu jesteśmy w stanie podjąć ukierunkowane działania wspomagające dalszą terapię pacjentów, a także rozpocząć wcześniejszą diagnostykę prewencyjną innych członków rodziny. To wszystko znacząco wpływa na rozwój terapii spersonalizowanych, dostosowanych do indywidualnych cech genetycznych pacjenta. Inwestycje w tę dziedzinę są kluczowe dla dalszego postępu i poprawy opieki zdrowotnej – podkreśla dr Karolina Chwiałkowska z firmy Imagene.me.

Niedostateczna świadomość społeczeństwa

Według ostatniego badania przeprowadzonego przez SW Research, 71 proc. Polaków nie potrafi samodzielnie wymienić żadnej choroby rzadkiej. Mała świadomość społeczeństwa na temat tych schorzeń wpływa na wiele aspektów, począwszy od trudności w rozpoznaniu, opóźnień w leczeniu, aż po wykluczenie społeczne pacjentów i ich rodzin. Dlatego inicjatywy edukacyjne, takie jak Światowy Dzień Chorób Rzadkich, odgrywają kluczową rolę w zwiększeniu świadomości i zrozumienia tych chorób oraz w poprawie jakości życia dotkniętych nimi osób. To także przypomnienie o konieczności dalszych badań naukowych i współpracy, aby znaleźć skuteczne metody diagnozy i terapii dla tych, którzy potrzebują wsparcia. ■

Informacja prasowa

Zimowa aktywność szczególnie korzystna dla zdrowia

Zimowa aktywność fizyczna wspomaga fizjologiczny mechanizm obrony organizmu przed zimą. Powoduje zwiększoną przemianę materii i pobudza działanie układu krwionośnego – informują polscy naukowcy, którzy zbadali wpływ zimowej aktywności na parametry somatyczne, skład ciała i sprawność motoryczną mężczyzn.

W tym okresie roku ruch daje nawet więcej korzyści niż latem: wzmacnia produkcję ciał odpornościowych, sprawia, że do mózgu dociera więcej tlenu, dzięki czemu poprawia się jego sprawność, i podnosi poziom endorfin, które chronią przed sezonowym spadkiem nastroju.

Takie wnioski płyną z badania przeprowadzonego przez naukowców z czterech polskich uczelni. Ponadto wykazali oni, że ruch na otwartych przestrzeniach w okresie zimowym pozwala na spalanie większej ilości energii, niż ma to miejsce w innych porach roku, co wynika z konieczności dodatkowego wydatkowania energetycznego na ogrzanie organizmu.

Dr hab. Jarosław Fugiel z Zakładu Biostruktury Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu wraz ze współpracownikami z Collegium Witelona w Legnicy, Instytutu Immunologii i Terapii Doświadczalnej PAN i AWF w Krakowie przeprowadził eksperyment, którego celem była ocena wpływu zimowej aktywności fizycznej na świeżym powietrzu na parametry somatyczne, skład ciała i sprawność motoryczną dorosłych mężczyzn. Wyniki swojej pracy badacze opisywali w czasopiśmie *Healthcare*.

– W projekcie uczestniczyły dwie grupy dorosłych mężczyzn – opowiada PAP dr Fugiel. – Badani nie różnili się między sobą wiekiem, wysokością i masą ciała oraz wskaźnikiem BMI. Jedną grupę stanowili mężczyźni o wyższej aktywności fizycznej, którzy dbali o utrzymanie jej także w okresie zimowym, drugą – mężczyźni, którzy spędzali czas wolny biernie i charakteryzowali się niską aktywnością. Naszym celem była ocena zmian w ich budowie



Fot. Pavel Danilyuk / pexels.com

(masie ciała, masie tłuszczowej, BMI) oraz sprawności motorycznej (sile, wytrzymałości, gibkości) po okresie zimowym.

Średni wiek uczestników wynosił ok. 45 lat. Ci z grupy aktywnej ćwiczyli regularnie na dworze 3-5 dni w tygodniu, za każdym razem po 1-1,5 godziny. Wszystkie wspomniane parametry mierzono na początku oraz po zakończeniu eksperymentu.

Wyniki nie pozostawiły wątpliwości. – Zimowa aktywność fizyczna wpłynęła na obniżenie masy ciała, BMI oraz obwodów pasa i bioder. Mężczyznom aktywnym istotnie obniżył się poziom tkanki tłuszczowej oraz zwiększyła się masa mięśni szkieletowych. U osób, które nie podejmowały aktywności fizycznej w tym samym okresie, odnotowa-

no wzrost poziomu tkanki tłuszczowej oraz wskaźników jej dystrybucji – opowiada dr Fugiel.

Jak dodaje, mężczyźni trenujący przez całą zimę poprawili także sprawność motoryczną, i to we wszystkich badanych aspektach. – Największy progres nastąpił w wytrzymałości, sile mięśniowej górnej i dolnej części ciała, sile kończyn górnych oraz w gibkości – wymienia autor publikacji.

I odwrotnie: u mężczyzn o niskim poziomie aktywności badacze odnotowali obniżenie poziomu sprawności motorycznej, przy czym najwyższe spadki dotyczyły siły dynamicznej kończyn dolnych i wytrzymałości.

Dr Fugiel podkreśla, że wszystkie korzyści, które przyniosła trenującym mężczyznom zimowa aktywność

na świeżym powietrzu, są niezwykle istotne dla ogólnej jakości życia. Wobec narastającej epidemii nadwagi i otyłości utrzymanie prawidłowego poziomu tkanki tłuszczowej jest kluczowe. Natomiast poprawa siły mięśniowej i wydolności organizmu zapobiega wielu schorzeniom i deficytom zdrowotnym.

Pod względem aktywności Polacy są w ogonie Europy. – Poziom aktywności fizycznej w dorosłej populacji w Polsce jest niski, a nasze społeczeństwo jest jednym z najmniej aktywnych w Europie – zaznacza rozmówca PAP.

Przytoczone w jego publikacji badanie Eurobarometru pokazuje, że należymy do grupy jedenastu najmniej aktywnych fizycznie mieszkańców UE. Ponad 56 proc. naszego społeczeństwa nie uczestniczy w żadnej aktywności sportowej, co plasuje nas znacznie poniżej średniej europejskiej, wynoszącej 43 proc. Liderzy w tym zakresie wyprzedzają nas jeszcze bardziej: wśród mieszkańców krajów skandynawskich oraz Holandii aż 84 proc. dorosłych uprawia w czasie wolnym jakiś sport.

Inne badania pokazują, że odsetek ćwiczących regularnie Polaków maleje wraz z wiekiem. Wśród ludzi w wieku 30-39 lat wynosi on blisko 30 proc., w grupie 40-49 lat spada do 19,3 proc., a między 50 a 59 rokiem życia ćwiczy już tylko 13,5 proc. osób. Wszystko to ma bardzo negatywny wpływ na sprawność motoryczną i wytrzymałość oddechową, co przekłada się na obniżoną jakość życia. – Konsekwencje braku aktywności fizycznej to negatywne skutki zdrowotne, szybsze starzenie się organizmu i zwiększone ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych – przypomina autor publikacji.

Aktywność fizyczna wykazuje cechy sezonowości i jest powiązana z warunkami, jakie panują za oknem. Wiele badań potwierdziło istnienie zależności między chęcią do ćwiczeń a porą roku. Ludzie więcej się ruszają w okresach cieplejszych. Wraz ze spadkiem temperatury powietrza i nasłonecznienia, a przede wszystkim ze wzrostem opadów, ich udział w zajęciach ruchowych wyraźnie spada. Niebagatelną rolę od-



Fot. pixabay.com

grywa także długość dnia.

Tymczasem, jak podkreśla naukowiec z AWF, zima nie powinna być porą, w której ludzie rezygnują z aktywności. Zwłaszcza tej na świeżym powietrzu. – Aktywność na zewnątrz w okresie zimowym powoduje spalanie większej ilości energii niż w innych porach roku. I w ogóle oferuje więcej korzyści niż w latem: wzmacnia produkcję ciał odpornościowych, sprawia, że do mózgu dociera więcej tlenu, dzięki czemu poprawia się jego sprawność, i podnosi poziom endorfin, które chronią przed sezonowym spadkiem nastroju – mówi.

Przypomina, że wśród badanych mężczyzn z grupy aktywnej doszło do zauważalnego spadku masy ciała i poprawy składu ciała, a u tych, którzy się nie ruszali, parametry te pogorszyły się. Ma to szczególne znaczenie w społeczeństwach, w których większość osób prowadzi siedzący tryb życia, nasila się problem otyłości i wzrasta zapadalność na choroby cywilizacyjne.

Sezonowe różnice w poziomach aktywności fizycznej mają też istotny wpływ na obniżenie odporności, zwiększenie zachorowalności na choroby układu krążenia oraz zapadalności na sezonowe infekcje.

W swojej publikacji autorzy omawianego badania zaznaczyli, że w okresach, gdy temperatura spada, a na ulicach leży śnieg, najczęściej podejmowaną aktywnością na zewnątrz są spacer. Szczególnie osoby starsze unikają w tym

czasie innych form ruchu w obawie przed poślizgnięciami i urazami. Jednak, zdaniem badaczy, efekty zdrowotne samego spacerowania mogą być niewystarczające. – Wyniki naszych badań wskazują na konieczność wprowadzenia regularnej aktywności fizycznej w populacji osób dorosłych prowadzących na co dzień siedzący tryb życia. Szczególnie ważne jest, aby osoby starsze utrzymywały regularną aktywność, ponieważ pozwala im ona uniknąć przedwczesnych problemów zdrowotnych i w efekcie utrzymać efektywność pracy. Podejmowanie regularnej aktywności, wynikającej z indywidualnych potrzeb i możliwości organizmu, daje szansę na wejście w starość z większym potencjałem zdrowotnym – uważają.

Jak podsumowuje dr Fugiel, zimą należy regularnie ćwiczyć na terenach otwartych, co przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Dlatego on i jego współautorzy podkreślają potrzebę podjęcia działań przez organy decyzyjne (samorządy i organizacje pozarządowe) oraz media (także społecznościowe), które podniosłyby świadomość społeczeństwa w kwestii konieczności podejmowania aktywności fizycznej także w sezonie zimowym.

– Ruch w każdym wieku jest niezwykle ważny dla zdrowia – mówi dr Fugiel. – Ten w zimie, na świeżym powietrzu, daje dodatkowe korzyści. Dlatego należy do niego zachęcać każdego. ■

Nauka w Polsce, Katarzyna Czechowicz

Patryk Chojnowski Sportowcem Roku

7 grudnia podczas Finałowej Gali, poznaliśmy zwycięzców 6. edycji Plebiscytu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego na Sportowca Roku #Guttmanny2024. Statuetkę odebrał paratenista stołowy Patryk Chojnowski. W pozostałych kategoriach nagrodzeni zostali: Trener/Trenerka Roku 2024 – Andrzej Ochal i Zbigniew Sajkiewicz, Organizacja Sportowa Roku 2024 – Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „START”, Wydarzenie Roku 2024 – 52. Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Polski Kraków 2024, Drużyna Roku 2024 – Reprezentacja Polski w AMP Futbolu. Przyznano również 3 nagrody specjalne.



Fot. PKPar

Zwycięzcy tegorocznej edycji Plebiscytu Polskiego Komitetu Paralimpijskiego zostali wyłonieni w internetowym głosowaniu, które trwało od 30 października do 27 listopada. Spośród 22 nominowanych, wybranych przez Kapitułę Plebiscytu, najwięcej głosów otrzymał pochodzący ze Świdnika, a mieszkający w Gdańsku Patryk Chojnowski. Wszystkim zwycięzcom plebiscytu wręczono zaprojektowane przez uznanego rzeźbiarza Andrzeja Renesa, wykonane z brązu statuetki im. sir Ludwiga Guttmanna.

– Przygodę ze sportem zacząłem w wieku 9 lat i od tej pory jest to moja

pasja. W młodym wieku uległem poważnemu wypadkowi samochodowemu, przez który doznałem kontuzji prawej stopy, co wykluczyło mnie z uprawiania wielu dyscyplin sportowych. Moja droga do marzeń rozpoczęła się w szkolnej świetlicy w Kleszczowie. Tam zobaczyłem, że tenis to nie tylko przyjemność, ale coś więcej, sposób na moje życie – mówi tegoroczny zwycięzca Patryk Chojnowski.

Paratenista stołowy reprezentuje kluby KSI Start Szczecin oraz UKS Dojlidy Białystok. Jest wielokrotnym reprezentantem Polski i siedmiokrotnym medalistą igrzysk paralimpijskich,

w tym czterokrotnym złotym medalistą z Londynu, Tokio oraz Paryża. Obecnie zajmuje pierwsze miejsce w światowym rankingu paratenisa stołowego w klasie 10. W 2024 roku podczas Igrzysk Paralimpijskich w Paryżu zdobył dwa złote medale: w grze singlowej (MS10) oraz w deblu (MD18) wraz z Piotrem Grudniem.

– Ten sukces to nie jest tylko moja zasługa. To dzięki osobom, które oddały na mnie głos, dziś trzymam w ręku statuetkę Guttmanny – mówił bezpośrednio po odebraniu nagrody Patryk Chojnowski. – To dla mnie ogromne wyróżnienie i piękne zwieńczenie całe-

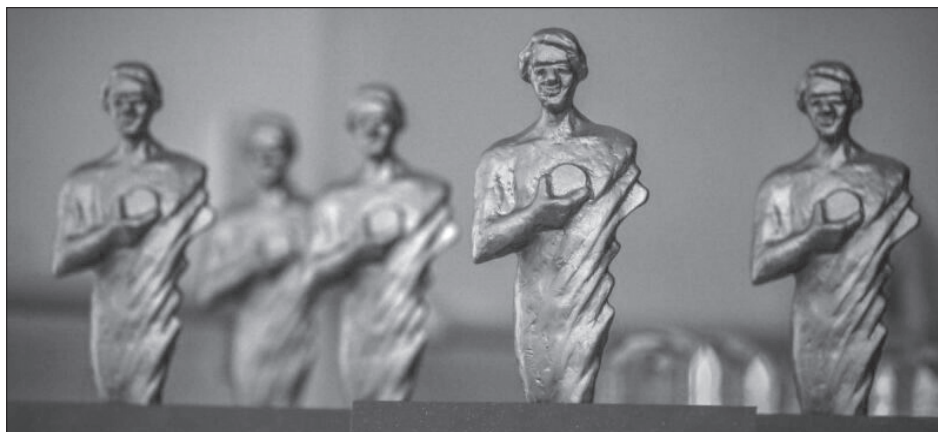
go roku, który nie był dla mnie łatwym czasem, ale cieszę się, że to wszystko przezwyciężyłem i dzięki temu stałem się jeszcze silniejszą osobą. Dziękuję wszystkim, którzy oddali na mnie swój głos – dodał Patryk.

Pozostali zwycięzcy

W kategorii Sportowiec Roku wyróżniono kolejno następujących zawodników: Kamil Otowski (parapływanie), Rafał Czuper (paratenis stołowy), Michał Dąbrowski (parasermierka), Kinga Drózd (parasermierka), Piotr Grudzień (paratenis stołowy), Barbara Bieganowska-Zajac (paralekkoatletyka), Łukasz Cizek (parałucznictwo), Natalia Partyka (paratenis stołowy).

Guttmanmy trafiły także do laureatów w pozostałych czterech kategoriach. Za Trenerów Roku uznano aż dwóch laureatów – Andrzeja Ochala, głównego szkoleniowca kadry narodowej w paratenisie stołowym, oraz Zbigniewa Sajkiewicza, trenera paralekkoatletów. Taka nietypowa sytuacja odzwierciedla wyjątkowy charakter tegorocznego plebiscytu, który cieszył się rekordowym zainteresowaniem. Bez wątpienia wpływ na to miały sukcesy parasportowców podczas tegorocznych Igrzysk Paralitypijskich w Paryżu. Wydarzeniem Sportowym Roku okrzyknięto 52. Paralekkoatletyczne Mistrzostwa Polski Kraków 2024. Tytuł Drużyny Roku otrzymała Reprezentacja Polski w AMP Futbolu, a Organizacją Sportową Roku 2024 został Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „START”.

W tegorocznej edycji Plebiscytu przyznano także nagrody specjalne. Nagroda Honorowa trafiła do Danuty Tarnawskiej – prezes Zrzeszenia Sportowo-Rehabilitacyjnego „Start” w Zielonej Górze, od ponad 50 lat zaangażowana w pracę ze sportowcami z niepełnosprawnościami. Przyjacielem Sportu Paralitypijskiego został Robert Korzeniowski, polski lekkoatleta specjalizujący się w chodzie sportowym. Jest najbardziej utytułowanym polskim sportowcem pod względem liczby zdobytych tytułów mistrza olimpijskiego. Od lat Ambasador Polskiego Komitetu



Fot. Bartłomiej Zborowski / PKPar

Paralitypijskiego. Statuetkę Mecenasa Sportu Paralitypijskiego odebrało Ministerstwo Sportu i Turystyki. Nagrodę specjalną dla Sportu Olimpijskiego roku 2024 otrzymała Drużyna szpadzistek w składzie: Aleksandra Jarecka, Alicja Klasik, Renata Knapik-Miazga, Martyna Swatowska-Wenglarczyk.

– Dzisiejszy wieczór to dla mnie wyjątkowa okazja, by podsumować działalność Polskiego Komitetu Paralitypijskiego. Jestem niezwykle dumny i zaszczycony, że mogę być częścią tej niezwykłej historii, która nie tylko obfituje w sukcesy sportowe, ale również w zmiany, jakie wspólnie wprowadziliśmy w świadomości społecznej. Pokazaliśmy, jak wielką siłę mają sportowcy z niepełnosprawnościami – ich determinacja, talent i praca doprowadziły nas do miejsca, w którym dziś możemy pochwalić się nie tylko imponującymi wynikami, ale przede wszystkim inspiracją, jaką przekazujemy kolejnym pokoleniom. Chciałbym serdecznie podziękować wszystkim, którzy przez te lata współtworzyli te sukcesy – zawodnikom, trenerom, działaczom, partnerom i każdej osobie, która włożyła choćby najmniejszy wkład w nasz wspólny rozwój. To Wasza praca i pasja sprawiają, że możemy przeżywać te niezapomniane chwile. Nie zatrzymujemy się jednak tutaj – przed nami kolejne wyzwania, kolejne cele i, jestem pewien, kolejne sukcesy. Dziękuję Państwu za ten piękny wieczór i za wszystkie lata współpracy. Życzę nam wszystkim dalszych inspiracji, emocji i dumy, jaką niesie nasza misja – powiedział prezes

Polskiego Komitetu Paralitypijskiego Łukasz Szeliga podczas Gali Finałowej.

O Guttmannach

Plebiscyt #Guttmanmy to coroczne wydarzenie organizowane przez Polski Komitet Paralitypijski, mające na celu uhonorowanie wybitnych osiągnięć sportowców z niepełnosprawnościami oraz promocję idei paralitypizmu w Polsce. Nazwa plebiscytu pochodzi od sir Ludwiga Guttmanna, niemieckiego neurologa urodzonego na Śląsku, uznawanego za ojca igrzysk paralitypijskich. Po ucieczce z nazistowskich Niemiec do Wielkiej Brytanii podczas II wojny światowej dr Guttmann rozpoczął rehabilitację osób z urazami rdzenia kręgowego, wprowadzając sport jako kluczowy element terapii. Zaczął organizować zawody, które stały się fundamentem współczesnych igrzysk paralitypijskich.

W ramach plebiscytu przyznawane są statuetki imienia sir Ludwiga Guttmanna, potocznie nazywane „Guttmannami”. Wykonane z brązu, zostały zaprojektowane przez Andrzeja Renesa, rzeźbiarza zaangażowanego w działalność Ośrodka Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży w Mielnicy oraz autora książek edukacyjnych dla niewidomych dzieci.

Galę Finałową 6. Plebiscytu na Sportowca Roku #Guttmanmy2024 dofinansowano ze środków Funduszu Solidarnościowego, których dysponentem jest Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej; Sponsorem Statuetek jest ORLEN S.A. – sponsor strategiczny Polskiego Komitetu Paralitypijskiego. ■

PKPar

Ten pierwszy kilometr w życiu

Choć to nie wynik był najważniejszy, nie brakowało emocji podczas 4. Orlen Paralympic Run, który, odbył się w warszawskim parku Kępa Potocka.

– Było fantastycznie. Pierwszy raz uczestniczyłem w takim biegu. Przyjechałem z synem, który porusza się na wózku. Razem zrobiliśmy kilometr i tylko troszeczkę go wspomagałem. A potem reprezentowałem rodzinę na 5 km – mówił Marcin Ćwiek. – Czyli właściwie przebiegłem 6 kilometrów, a muszę się przyznać, że ja nie biegam. Jestem typowym „biurowcem”, który narzeka, że tyje. Po biegu wszystko boli jak cholera, ale jest fajnie, głowa jest szczęśliwa, czyli endorfiny się uwalniają. Gadaliśmy z żoną, że to będzie taki wstęp do tego, żeby zacząć dbać o siebie.

Jego syn, Antek, podkreślił, że nie był to dla niego wielki wysiłek.

– To mały było – stwierdził po przebyciu wspólnie z tatą dystansu kilometra.

– Bardzo chętnie próbuje różnych dyscyplin. Ma już na swoim koncie próby w koszykówce na wózkach, a także łucznictwo – podkreślił tata. – Na pewno coś dla niego znajdziemy, bo lubi rywalizować, a najbardziej wygrywać.

Sam pan Marcin miał okazję na trasie biegu na 5 km zmierzyć się z nie byle kim.

– Śmiałyśmy się z żoną, że wyprzedził mistrza olimpijskiego, pana Roberta Korzeniowskiego – opowiadał. – Ale potem on mnie już w tempie Formuły 1 wyminął. Podpuszczał wszystkich, bo chyba na początku nie biegł, tylko poruszał się chodem.

Wygrać życie poprzez sport

Robert Korzeniowski w Orlen Paralympic Run wziął udział już czwarty raz.

– Od pierwszej edycji robię wszystko, na głowie stoję nieraz, żeby być, i mam nadzieję, że tak będzie do końca świata – deklarował. – To dla mnie tradycyjne już jesienne spotkanie



Fot. Tomasz Jastrzębowski

wszystkich ludzi, którym bliska jest idea łączenia świata olimpijskiego z paralimpijskim, aktywności, wygrywania życia poprzez sport, pokazywania tego, że rzeczywiście niemożliwe nie istnieje. Tutaj łączą się światy, łączą się ludzie, łączą się historie, splatają się losy. Mamy już tutaj swoich przyjaciół, dobrych znajomych.

Uczestnicy mogli dopasować dystans do swoich możliwości. Do wyboru były: marszobiegi na dystansie 1 km, 5-kilometrowy bieg oraz marsz nordic walking na tym samym dystansie. Zdaniem czterokrotnego mistrza olimpijskiego, pomaga to zacierać różnice.

– Wszyscy są tutaj w tym samym celu, nie chodzi o to, żeby pokazywać, kto jest sprawniejszy od kogo albo jak bardzo sobie daje radę mimo swojej niepełnosprawności – po prostu każdy wybiera dystans i... jest – podkreślił.

Pokonać samą siebie

– Pan Korzeniowski na trasie pomógł, kibicował, zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcie – mówiła na mecie Jolanta Zuzo.

W Orlen Paralympic Run wzięła udział po raz pierwszy. Razem z córką, Niną, pokonały dystans kilometra.

– Chciałyśmy, żeby Nina sprawdziła, czy da radę przejść kilometr. Ma móżdżkowe porażenie dziecięce, to jest 10 lat rehabilitacji i wygląda na to, że może będzie chodzić – podkreśliła dumna mama. – Wózek na trasie nie był potrzebny, pokonała samą siebie.

– Miałam trochę bóle nóg, ale dałam radę – dodała skromnie Nina.

Lubi sport, w szkole nie unika WF-u, dlatego razem z mamą szukają odpowiedniej dyscypliny. Na razie pływa w ramach rehabilitacji, ale podoba jej się np. rzut dyskiem.

– Znajdziemy coś, w Warszawie jest duży wybór, tylko trzeba dobrze poszukać – zadeklarowała pani Jolanta.

Wyjść na zewnątrz

Najlepszym tego przykładem jest Marek Dobrowolski, brązowy medalista w strzelectwie z niedawnych igrzysk paralimpijskich w Paryżu.

– Warto wejść w sport, bo to jest nie tylko najlepsza forma rehabilitacji, ale możemy też integrować się z inny-

mi ludźmi, wyjść przede wszystkim na zewnątrz, mieć możliwość poznawania nowych rzeczy, nowych osób, przeżywania nowych doświadczeń – podkreślił. – Na wózkach jestem 14 lat, a tak naprawdę jak tylko udało mi się wyjść ze szpitala i nie byłem chwilowo na żadnej rehabilitacji albo badaniach, to stwierdziłem, że coś trzeba zacząć robić. Były dwie opcje: albo siedzę, nic nie robię i jest „załamka”, albo wchodzę w sport. Na początku to była forma rehabilitacji, bo trenowałem niejedną dyscyplinę: pływanie, koszykówkę, lekkoatletykę, crossfit, biegi uliczne, a teraz bawię się w strzelectwo – zakończył ze śmiechem.

Wspólnie z innymi reprezentantami Polski – m.in. z Kamilem Otowskim, Martą Fidrych, Adrianem Castro, Emilią Babską czy Joanną Mendak – wspierał uczestników Orlen Paralympic Run. Na miejscu była też Oliwia Jabłońska, trzykrotna medalistka paralimpijska.

– Jestem w szoku, że jest tyle osób z tak dużą niepełnosprawnością – nie kryła reprezentantka Polski. – Rozdawałam medale po biegu na 1 km i widziałam, jak te osoby dobiegają do mety. Jestem pod dużym wrażeniem. Niemożliwe nie istnieje!

Akumulator naładowany

Nawet jeśli ktoś nie mógł pokonać trasy samodzielnie, mógł liczyć na wsparcie wolontariuszek i wolontariuszy.

– Po raz kolejny dzięki Fundacji Dzieciom „Zdążyć z Pomocą” mogłam wystartować w biegu – podkreśliła Katarzyna Rocka. – Ktoś mi pomagał na wózkach biegowych, co dawało bezpieczeństwo i pomagającemu, i mnie. W poprzednich edycjach biegłam na moim wózkach, ale to było mniej komfortowe dla mnie i dla osób pomagających.

To już kolejny bieg Katarzyny Rockiej ze wsparciem przedstawicieli fundacji. Tym razem na dystansie 5 km udało się wspólnie uzyskać czas o 5 minut lepszy niż przed rokiem. Nie o wynik jednak chodzi.

– To niezapomniane wrażenia,

fantastyczna atmosfera, akumulator naładowany na kolejny rok – zaznaczyła. – Już czekam na kolejną edycję.

Prawie „życiówka”

Nieco bardziej na czasie zależało zwycięzcy biegu na 5 km. Został nim Aliaksiej Dziadziuszczal z Białorusi, który od trzech lat mieszka w Polsce. Drugi był Rafał Krzeszewski (który wspólnie z trzema kolegami wygrał klasyfikację drużynową jako team Biegaj Pod Okiem Trenera), a trzeci Sylwester Kuśmierz. Wśród kobiet najlepsza była Anna Derbich, przed Sandrą Śniegoską i Kasią Sinkiewicz.

– Prawie miałem „życiówkę” – podkreślił zwycięzca, który na mecie osiągnął czas 16.25. – To było za szybko. Nie byłem nawet mentalnie gotowy na takie tempo.

Tym bardziej, że tydzień temu ukończył Maraton Warszawski. Podkreśla, że to zupełnie inne bieganie. Maraton jest trudniejszy dla głowy, za to na 5 km prócz wytrzymałości potrzebna jest szybkość. Aliaksei bardzo sobie chwalił brak słońca – niebo tego dnia było zachmurzone. Nie mógł się też nachwilić organizacji biegu.

– Nawet nie wszystkie komercyjne zawody mają taką fajną logistykę i taką super organizację – zaznaczył. – Chodzi o wszystko: wydanie numerów, depozyty, strefę dla dzieci, trasę, pomiar czasu, pakiety startowe, nagrody. To jest prawdziwy start, dzięki organizatorom i sponsorom.

Od początku sponsorem tytularnym wydarzenia jest ORLEN. Patronatem honorowym ponownie objął bieg Burmistrz Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy Paweł Michalec. Partnerem wydarzenia jest Grupa Luxmed, natomiast patronatem medialnym bieg objęły Polskie Radio i Polsat Sport. Do wspólnej zabawy dołączył w tym roku adidas. Jako partner wydarzenia ufundował gadżety do pakietów startowych oraz nagrody. Rozgrzewkę poprowadziły zaś trenerki adidas Runners Warsaw – Oliwia i Marcelina.

Szczytny cel

Dla części uczestników bieg był też okazją do propagowania bliskich sercu inicjatyw. Tak jak dla Marcina Gieranowskiego, który biegł 5 km dla Fundacji Synapsis, pracującej z osobami z autyzmem. Jego córka, Lilianna, pokonała dystans 1 kilometra.

– Dobrze się biegło, nie było najgorzej – stwierdziła.

Dla obydwójga bardziej niż wynik liczył się udział, zwłaszcza że cel jest istotny. Dla Marcina Gieranowskiego to także okazja do rozmów i spotkań ze znajomymi, które są być może ważniejsze niż sam bieg.

– Ja człapię, nie biegam – śmiał się. – Ale trzeba się ruszać, a że w szczytnej sprawie, to tylko dodatkowa motywacja. Po części koleżanka mi to zaszczyliła, a też córka jest autystyczna, więc staram się łączyć przyjemne z pożytecznym.

Dodał, że jest pełen podziwu szczególnie dla osób startujących na wózkach.

Złapać bakcyła

Najlepszym spośród nich okazał się Witold Misztela. On także tydzień wcześniej pokonał trasę Maratonu Warszawskiego, wygrywając rywalizację osób ścigających się na wózkach. W kolejny weekend startuje w maratonie w Poznaniu.

– Ja się dobrze czuję, jak się zmęczę – stwierdził, choć przyznał też, że trochę już w tym roku za dużo tych startów.

Zachęcił jednak do wysiłku innych, zarówno osoby pełnosprawne, jak i z niepełnosprawnościami.

– Sport to zdrowie! – podkreślił. – Nie chodzi o to, żeby wygrywać, bo wiadomo, że jak biegnie tysiąc osób, to wszyscy nie wygryją. Wygrywa tylko jedna. Ale jeśli byśmy wychodzili z założenia, że musimy wygrywać, to nikt by nie biegł. Ja już jestem po pięćdziiesiątce, sport taki czy inny uprawiam od ponad 30 lat i na razie nie zamierzam odpuścić. Uważam, że każdy może złapać bakcyła w każdym wieku i znaleźć coś dla siebie.

Ruszyć się z domu

– Będę bardzo szczęśliwy, jeśli chociaż jedna osoba dzięki tym wydarzeniom biegowym zakotwiczy na dużej w sporcie paralimpijskim i odnajdzie się w przyszłości jako reprezentant Polski na igrzyskach – podkreślił Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego (PKPar).

Także dlatego w Orlen Paralympic Run wystartować może dosłownie każdy. Jeśli nie o własnych siłach, to korzystając ze wsparcia. Każda metoda jest dobra, by pokonać ten „pierwszy kilometr w życiu”.

– Niezwykła jest ta różnorodność, którą dziś obserwujemy – przyznał prezes PKPar. – Mamy m.in. rodziców z dziećmi na wózkach, dziećmi, które nie są w stanie same biegać. Te duety to dla mnie chyba najbardziej fantastyczny widok, bo to jest moment, kiedy te dzieci mają namiastkę tego, co mogą ewentualnie przeżywać w czasie igrzysk paralimpijskich czy podczas podążania drogą do nich.

Orlen Paralympic Run cieszy się coraz większą popularnością. Po raz kolejny niemal tysiąc pakietów startowych rozeszło się bardzo szybko.

– To ostatnia impreza w wydaniu poniżej tysiąca uczestników, chcemy zacząć organizować ją w wydaniu masowym – podkreślił Łukasz Szeliga. – Dostrzegamy olbrzymie zainteresowanie i myślimy też o tym, żeby w przyszłym roku poszerzyć wariant sportowy. Chcemy także pojechać w inne miejsca Polski. Być może pojawimy się w kilku dużych miastach, bo nie tylko Warszawa potrzebuje aktywności ruchowej, choć w stolicy za rok na pewno też będziemy. Taka jest idea tego biegu, żeby ruszyć się z domu, sprzed telewizora, komputera i spróbować atmosfery sportowej integracji. Sport jest potrzebny każdemu, rozwiązuje problemy zdrowotne, a bieganie jest na tyle uniwersalne, na tyle dostępne, że nie wymaga szczególnych nakładów. Wystarczy sportowy strój, jakieś buty i możemy zaczynać. ■

Polski Komitet Paralimpijski

„Przedłużenie pięknego snu”

Patrzę na moją pierś z przypiętym odznaczeniem i łyżę same zbierają mi się w oczach, bo to jest przedłużenie pięknego snu – mówił Kamil Otowski, dwukrotny mistrz paralimpijski z Paryża w parapyływaniu, gdy wspólnie z paralimpijczykami i trenerami odbierał odznaczenie z rąk Prezydenta RP, Andrzeja Dudy.

W swoim przemówieniu prezydent Andrzej Duda wyraził podziw dla osiągniętych wyników, zwłaszcza w czasach szybko postępującej profesjonalizacji sportu paralimpijskiego, wymagającej od zawodników całkowitego poświęcenia. Podkreślił jednak także, że ich sukcesy pokazują innym osobom z niepełnosprawnościami, jak sport może zmienić życie.

Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego (PKPar), również skorzystał z okazji, by podziękować zawodnikom, trenerom, klubom, Ministerstwu Sportu i Turystyki oraz Państwowemu Funduszowi Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a także rosnącemu gronu sponsorów, partnerów, mediów i wreszcie kibiców. Szczególne słowa uznania skierował do gospodarza uroczystości.

– Jest nam niezmiernie miło, że przez ostatnich niemal 10 lat jest pan prezydent naszym kibicem numer jeden – podkreślił prezes PKPar. – Kancelaria Prezydenta nigdy nie była tak otwarta dla sportu paralimpijskiego, jak podczas tych dwóch kadencji. To dowód autentycznego uznania i wielka nobilitacja dla naszego ruchu. Liczę na to, że następca będzie kontynuować ten wypracowany standard, bo nasi zawodnicy na pewno na to zasłużyli.

W podziękowaniu za wsparcie, zawodnicy wręczyli Prezydentowi oficjalną maskotkę igrzysk, czyli symbolizującą wolność frygijkę, oraz plakat igrzysk autorstwa Ugo Gattoniego.

– Przypominam sobie, jak miałem

jakieś 10 lat i marzyłem o tym, żeby stanąć na najwyższym stopniu podium, tak jak choćby Kamil Stoch czy Justyna Kowalczyk, i dać ludziom tyle samo szczęścia, ile oni wtedy dawali mnie – mówił w imieniu odznaczonych zawodników wzruszony Kamil Otowski. – Nie zapomnę, jak padłem w ramiona mojemu wujkowi i popłakałem się, bo biało-czerwona flaga była na szczycie, a wszyscy słuchaliśmy i śpiewaliśmy z dumą Mazurka Dąbrowskiego.

Wybitni odznaczeni

Za wybitne osiągnięcia sportowe, za zasługi dla rozwoju i upowszechniania sportu paralimpijskiego Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski odznaczeni zostali: Rafał Cziper, Piotr Grudzień i Kamil Otowski. Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymali natomiast: Dorota Buclaw, Łukasz Cizek, Marek Dobrowolski, Kinga Drózdź, Justyna Kozdryk i Zbigniew Maciejewski.

Za wybitne osiągnięcia w pracy szkoleniowej i trenerskiej, za zasługi dla rozwoju i upowszechniania sportu paralimpijskiego Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymał Marek Iwanicki, natomiast Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski odebrali Maciej Bielski i Zbigniew Sajkiewicz.

Za osiągnięcia w pracy szkoleniowej i trenerskiej, za zasługi dla rozwoju i upowszechniania sportu paralimpijskiego Złotym Krzyżem Zasługi odznaczony został Mateusz Wyszynski. ■

Polski Komitet Paralimpijski

Piłkarze z niepełnosprawnościami spełniają marzenia

Wpiłkę nożną może grać każdy, niezależnie od stopnia niepełnosprawności. Kampania społeczna „Graj z nami” Futbol Plus to niezwykle projekt, którego celem jest dotarcie do jak najszerzego grona odbiorców – klubów, trenerów, a przede wszystkim do dzieci i młodzieży z różnymi niepełnosprawnościami oraz do ich rodzin. Młodzi zawodnicy dzięki piłce nożnej mogą nie tylko spełniać swoje marzenia, ale również zmieniać życie.

Projekt Futbol Plus ma na celu stworzenie i wspieranie ogólnopolskiej sieci bezpłatnych akademii piłkarskich dla dzieci i młodzieży z różnymi rodzajami niepełnosprawności (fizycznymi oraz intelektualnymi). Projekt wspiera organizację regularnych treningów oraz rozgrywek dla osób do tej pory wykluczonych.

– To już kolejny rok, gdy próbujemy dotrzeć do jak najszerzej grupy odbiorców z naszym projektem Futbol Plus. Dzięki Kampanii „Graj z nami” po raz kolejny jest to możliwe. W ostatnich latach bardzo mocno „budowaliśmy” piłkę dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami. Dzisiaj mamy kilkadziesiąt klubów w całej Polsce, ponad tysiąc zawodników, a w ciągu dwunastu miesięcy rozegraliśmy ponad siedemnaście turniejów, stojących na bardzo wysokim poziomie organizacyjnym – mówi Mateusz Widłak, Prezes Stowarzyszenia Amp Futbol Polska.

Stowarzyszenie wykorzystuje pozytywne doświadczenia z rozwijania i promowania w Polsce ampfutbolu. Działania kieruje do znacznie szerszej grupy osób z niepełnosprawnościami. Doświadczenia wskazują, że piłka nożna jest w Polsce jednym z najlepszych nośników do przeprowadzania zmian społecznych i taką zmianę chce też przeprowadzić projekt Futbol Plus.

– Myślę, że należy się tym dzieciom wsparcie. Futbol Plus pokazuje, że można wziąć dzieci z domu, grać w piłkę, świetnie się bawić i rehabilitować. Dzięki temu można mieć też styczność z osobowościami ze świata futbolu. Bardzo chcę wspierać te inicjatywy i strasznie tym dzieciakom kibicuję – mówi Marcin



Fot. mat. prasowe

Oleksy, reprezentant Polski w ampfutbolu i zdobywca Nagrody Puskasa za najpiękniejszą bramkę 2022 roku.

A piłka nożna to pasja wielu młodych ludzi. Futbol Plus ma na celu zwiększenie aktywności fizycznej oraz społecznej dzieci i ich rodzin. W czasie treningów i rozgrywek, dzieci łączone są w grupy i drużyny, uwzględniając ich stopień sprawności, co umożliwia im rywalizację na odpowiednim dla nich poziomie.

– Mamy nadzieję, że dzięki kampanii zdobędziemy nie tylko nowych trenerów, zawodników oraz wolontariuszy, ale również kibiców tej piłki! Bo piłkarze w naszych drużynach naprawdę na to zasługują i udowadniają, że futbol może zmienić życie – mówi Mateusz Widłak.

Jednym z punktów Kampanii był turniej Futbol Plus. W dniach 7-8 grudnia jego kolejna edycja odbyła się w Warszawie. I choć nie wynik jest w nim najważniejszy, niesie on za sobą ogromne możliwości.

– Przyjeżdżamy na turnieje Futbol Plus i uczestniczymy od niemalże dwóch lat. My powstałiśmy w dużej mierze po to, żeby w tym projekcie brać udział i pomagać w jego rozwoju. Widzimy jak się rozrasta, coraz więcej twarzy widzimy na turniejach – mówi Dominik Kulas, trener Strefy Futbolu Olsztyn.

– Jestem kibicem Radomiaka Radom od dziewięciu lat. Cieszę się, że otworzyła się sekcja Futbol Plus i dzięki temu mogę wziąć udział w turnieju i reprezentować barwy mojego ukochanego klubu. Nasza drużyna łącznie liczy ponad 200 osób. Nikogo nie zostawiamy. Jesteśmy jak rodzinę – kończy Dawid Kacperczyk, zawodnik Radomiaka, który na co dzień porusza się na wózku.

Kampania współfinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki. ■

Amp Futbol Polska



*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
składamy serdeczne życzenia
wszystkim Czytelnikom naszego pisma
– osobom z niepełnosprawnościami
oraz ich bliskim.*

*Niech ten wyjątkowy czas
napętni Wasze serca pokojem,
miłością i nadzieją.
Życzymy wielu chwil radości
spędzonych w gronie rodziny
i przyjaciół,
wzajemnego zrozumienia,
ciepła i wsparcia.*

*Niech Nowy Rok przyniesie
zdrowie, siłę do pokonywania
codziennych wyzwań
oraz spełnienie marzeń
– tych małych i dużych.*

*Wesołych, spokojnych Świąt
i pomyślności
w nadchodzącym roku!*

Redakcja

Razem z Tobą
codziennie informujemy i integrujemy