



Święto Osób z Niepełnosprawnościami



Żyć na własnych zasadach

więcej s. 16



**Tolerancja, Otwartość,
Normalność**

więcej s. 22



Sukcesy, ale i problemy

więcej s. 56



Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych

realizuje projekt:

“Asystent - wsparcie z ERKONem”



W ramach projektu oferujemy:

- ✓ usługi asystenta osób z niepełnosprawnością
- ✓ wsparcie psychologa
- ✓ wsparcie specjalisty ds. aktywizacji społecznej

Asystent nie świadczy usług pielęgnacyjnych i opiekuńczych

tel. (55) 232 69 35,
ul. Hetmańska 28, Elbląg
erkon@softel.elblag.pl



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt współfinansowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

REDAKCJA:

Rafał Sułek (red. naczelny)
Mateusz Misztal

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

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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



**ZADZWOŃ
DO NAS**

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

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!
(55) 232 69 35

Napisz!

✉ redakcja@razemztoba.pl

DRUK:

Drukarnia MK

Fot. na okładce: Grzegorz Wencel
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

- 10 Orzeczenia na dłużej
- 11 Inauguracja Dni Osób z Niepełno-
sprawnościami w ZUS
- 12 Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne
ma już rok
- 14 Nowa przestrzeń w DPS-ie „Wój-
towska”
- 15 Kobiety z pasją
- 16 Żyj na własnych zasadach
- 20 Kiedy nie da się już nic, oni robią
wszystko
- 21 Lisek Ibisek z nową serią
- 39 Krok ku inkluzywnej administracji
publicznej
- 40 Równość i empatia
- 43 Bydgoszcz bez barier
- 44 Reżyserka „Matek Pingwinów”
w Koninie
- 45 Migający Klub Filmowy

PRAWO

- 46 Niepełnosprawność a zatrudnienie
- 48 Nowe profile rehabilitacji leczni-
czej
- 49 Ile czasu można być na L4?
- 51 Dodatek dopełniający do renty
socjalnej

ZDROWIE

- 17 Rekomendacje dla komisji orzecz-
niczych
- 18 Chcemy jeszcze żyć
- 53 Bilans 2-latka a autyzm

SPORT

- 56 Sukcesy, ale i problemy
- 59 Największy Amp Futbol Cup
- 60 Biegam z czystą przyjemnością
- 61 Historyczny pierwszy mecz
- 63 Zbliżają ludzi przez sport

ELBLĄG

- 28 Kino bez barier z nową aplikacją
- 29 Wystarczy niewiele, by zmieniło
się dużo
- 30 Kręcą kilometry pomocy
- 33 Razem na rynku pracy
- 34 Wraca linia nr 11



PUBLICYSTYKA

- 4 Sakrament na pokaz



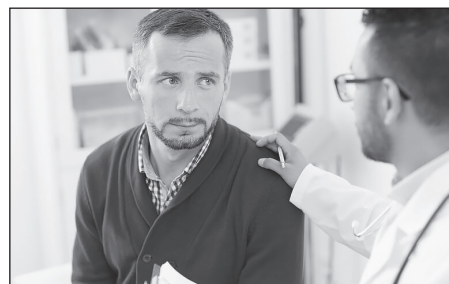
Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

- 5 Komfortowa „Powierzch-
nia marzeń”



SPOŁECZEŃSTWO

- 22 Elbląg nadaje TON



ZDROWIE

- 54 36 lat bez diagnozy, 8 lat bólu...



Dzisiejsze komunie mają coraz mniej wspólnego z istotą sakramentu, a coraz więcej z pokazem, który z duchowością i przeżyciem religijnym nie ma nic wspólnego. To, co jeszcze niedawno było przejmującym wydarzeniem dla dziecka i jego rodziny – jednym z najważniejszych sakramentów – dziś bywa niczym innym jak festiwalem próżności, rywalizacji i sztuczności. Niestety, to wszystko zaczyna się znacznie wcześniej niż sama uroczystość. W zasadzie już od momentu, kiedy dziecko zostaje zapisane do pierwszej komunii, uruchamia się cała lawina przygotowań, których cel niekoniecznie pokrywa się z istotą sakramentu.

Zamiast rozmów o wierze, zrozumienia tego, czym jest Eucharystia, zaczyna się planowanie ceremonii „pod klucz”, jakby chodziło o ślub celebrytów albo organizację jakiegoś firmowego eventu. Rodzice poświęcają więcej czasu na wybór sali, fotografa, animatora czy odpowiedniej dekoracji stołu, niż na wspólne przeżywanie duchowej strony wydarzenia. Każdy detal musi być dopięty na ostatni guzik – wszystko starannie wyreżyserowane, zgodnie z oczekiwaniami „społecznego oka”. W tle tego całego przedstawienia, dziecko, które miało być bohaterem duchowego wydarzenia, staje się aktorem w przedstawieniu, którego scenariusz napisali dorośli.

Rozpoczyna się to od tygodni – ba, miesięcy! – rozważań: ile wypada dać do koperty? Jaka kwota będzie wystarczająco „na poziomie”, by wzbudzić zazdrość „tych drugich”, ale jednocześnie nie była zbyt mała, by nie narazić się na krzywe spojrzenie solenizanta i jego rodziny? Rodziny niejednokrotnie przekraczają swoje finansowe możliwości, bo przecież „nie wypada dać mniej niż w zeszłym roku u tamtych”. Komunia zamiast być radosnym spotkaniem z wiarą staje się konkursem na lepszy prezent, droższą oprawę i większe „wow” w oczach gości.

Kolejny etap to kreacje – nie tylko dla dziecka, ale też dla rodziców, chrzestnych, rodzeństwa. Zaczyna się istna parada mody – dziecko wygląda czasem bardziej jak z reklamy ekskluzywnego butików niż z kościoła. I nie chodzi o schludność – ta jest jak najbardziej wskazana. Chodzi o rozpasanie: o koronki, tiule, loki, makijaże, lakierki, i niejednokrotnie... miniaturowe garnitury ślubne. Rodzice nie chcą odstawać – garnitury, suknie, profesjonalne fryzury, makijaże... bo przecież „to ważna okazja”. A gdzie w tym wszystkim skupienie, pokora, refleksja nad istotą sakramentu?

Przychodzi dzień samej uroczystości – godzina zero. Dzieci od rana nie mogą usiedzieć w miejscu. Nie ze względu na emocje

duchowe – ale dlatego, że już nie mogą się doczekać prezentów, kopert, zegarków, konsol, telefonów czy rowerów. Komunia przestaje być sakramentem – staje się swoistym „drugim Bożym Narodzeniem” albo „małym weselem”. Rodzice myślami są już na sali – rezerwowanej na długo wcześniej, bo przecież „nie można zrobić imprezy byle gdzie”. Tam wszystko dopięte: balony, kolorystyka zgodna z trendami, specjalne menu dla dzieci, ciocia, która robi zdjęcia przy fontannie z czekoladą, a do tego zespół albo DJ, który poprowadzi zabawy.

W tym całym zamieszaniu mało kto pamięta, po co to wszystko. Ktoś może powiedzieć: „Ale przecież to tradycja, to raz w życiu, to trzeba uczcić!”. Owszem – tylko gdzie jest granica? Czy uczcić oznacza wchodzić w rywalizację o to, kto zrobi to bardziej efektownie? Czy sakrament musi mieć scenografię z katalogu ślubnego?

Wszystko staje się sztuczne, wymuszone i teatralne. Ludzie przychodzą do kościoła nie po to, by się modlić, ale by być widzianym. By pokazać kreację, obrączkę, torebkę, samochód. Fotografowie nie skupiają się na uchwyceniu duchowej chwili, ale na dobrym świetle i ujęciu dzieci w najlepszym kadrze. Po ceremonii – szybkie zdjęcie, marsz do auta i dalej na „imprezę”. Przecież trzeba się bawić – a przecież „ktoś za to zapłacił”.

Najbardziej zatrważające jest to, że coraz mniej osób zdaje sobie sprawę, jak bardzo się w tym wszystkim zagubiliśmy. Nawet duchowni, którzy przecież powinni być opiekunami duchowego wymiaru tej uroczystości, coraz częściej „idą na kompromisy” – bo nie chcą nikogo urazić, bo taka jest „dzisiejsza rzeczywistość”, bo „lepiej tak niż wcale”. A może właśnie wcale byłoby lepiej niż tak?

To nie dzieci zniszczyły komunie – to my, dorośli. To my wciąż gnęliśmy je w ten świat rywalizacji, pozorów i presji. I choć wiele osób czuje, że coś tu nie gra – mało kto ma odwagę wyłamać się z tego schematu. Bo co powie rodzina? Co powie sąsiadka?

Zamiast zadbać o to, by dziecko miało szansę naprawdę zrozumieć, czym jest sakrament eucharystii – uczymy je, że liczy się oprawa. Że wiara to okazja do imprezy, a nie droga do Boga. Zostawiamy dziecko z przekonaniem, że Bóg to coś, co przychodzi razem z dronem, rowerem czy zegarkiem Apple. To nie jest przygotowanie do życia duchowego – to jest wstęp do życia w kulcie konsumpcji, pozorów i presji społecznej.

Czy można to zmienić? Czy da się wyhamować ten pęd? Może i tak – ale wymagałoby to prawdziwej odwagi. Od rodziców, którzy powiedzą: „Nie, nie robimy wesela na komunię”. Od księży, którzy odważą się mówić o prawdziwym sensie sakramentu, nawet jeśli to nie będzie „na rękę” rodzinie. Od nas wszystkich – jako społeczeństwa – byśmy przestali mierzyć wartość uroczystości wysokością koperty i poziomem „wystawności”.

Ale szczerze mówiąc? Wątpię. Bo jak mówi stare porzekadło: „Starsze, to to będzie, ale mądrzejsze już nie”. Dopóki nie zrozumimy, że duchowości nie da się zmierzyć ilością balonów i wysokością tortu – będziemy tylko pogłębiać ten teatr, który coraz mniej ma wspólnego z wiarą, a coraz więcej z pustą formą.

I najbardziej żal w tym wszystkim dzieci. Bo choć dostaną mnóstwo prezentów, to mogą nigdy nie dostać tego, co najważniejsze. A to przecież miało być sednem całego wydarzenia.

Rafał Sutek



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

Komfortowa „Powierzchnia marzeń”

Czym jest komfort, wiemy bardzo dobrze. I choć dla każdego oznacza coś innego i każdy teraz ma w głowie inny obraz – istota definicji jest taka sama, gdyż opiera się na naszym tego komfortu postrzeganiu. Ale czymże jest komfortka? Spieszę z kilkoma słowami wyjaśnienia.

Geneza słowa nie jest absolutnie przypadkowa, ponieważ komfortka ma z komfortem wspólnego bardzo wiele. Według, wyszukanej mi wzorcowo przez AI, definicji, której źródłem jest Fundacja „Polska Bez Barrier” – „Komfortka”, to specjalnie wyposażone pomieszczenie w przestrzeniach publicznych, takie jak centra handlowe, dworce, czy placówki medyczne, przeznaczone dla osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Pozwala na komfortowe i godne wykonanie czynności pielęgnacyjnych, takich jak przewijanie, przebieranie, czy wymiana cewnika. Komfortka, to nie tylko pomieszczenie, ale również sam przewijak lub leżanka, która może zmieścić i udźwignąć osobę dorosłą.

Wydawać by się mogło, nic dodać nic ująć. Ja jednak dodam i ujmę... Ta pięknie brzmiąca definicja dla nas, jako rodziców dziecka z niepełnosprawnością, oznacza, że mamy oto możliwość przebrania Julki w sposób bezpieczny i wygodny. To świadomość, że przy wyprawie do galerii handlowej, czy na lotnisko – nie przewraca nam się w żołądkach na myśl o konieczności skorzystania z toalety dla osób z niepełnosprawnościami, której, w naszym przypadku jedyną zaletą jest to, że można do niej z Julką wjechać. Uwierźcie mi Drodzy Czytelnicy, w takiej sytuacji, nie ma nic fajnego w akrobacjach nad

wózkiem lub na podłodze. Inaczej się zwyczajnie nie da, a i nie jest to też bezpieczne. To tak, jakby w regularnej toalecie sedes był na wysokości 3 metrów i pod kątem. I sobie radź człowieku.

Dodam też, że wygoda nie kończy się na samym łóżku – leżance czy inaczej nazwanym stole do przewijania. To nie jest komfortka. Komfortka, to pomieszczenie, które na wyposażeniu taką „leżankę” ma. Posiada również podnośnik, krzesło, dostosowany zlew i do tego to pomieszczenie powinno mieć również określoną wielkość: powierzchnia marzeń, która powinna być standardem – ale jeszcze nie jest, to 12 m². I to jest komfort komfortki. Ale miałam też ująć. Definicja radośnie podaje, gdzie takie pomieszczenia się znajdują i można byłoby odnieść wrażenie, że w Polsce tego typu pomieszczenia są powszechne. Jak by to Państwu powiedzieć – nic bardziej mylnego. W całym kraju takich pomieszczeń jest ok. 60 – podczas gdy, np. Wielka Brytania ma ich 2 000. Coś słaba ta powszechność.

Koalicja „Przewijamy Polskę” – która wbrew nazwie z polityką nie ma nic wspólnego jest grupą 3 organizacji: Stowarzyszenia na Rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawianka” z Poznania, Lubelskiego Forum Organizacji Osób Niepełnospraw-

nych – Sejmik Wojewódzki oraz Fundacji Integracja z Warszawy. Koalicja z powołaniem od 4 już lat, walczy o to, by takich miejsc było w Polsce coraz więcej. Żeby spełniały przy tym standardy i rosła świadomość instytucji oraz administracji, jak bardzo komfortki są potrzebne.

Dzięki ich działaniom, liczba komfortek rośnie, a sama nazwa jest rozpoznawana coraz częściej. A potrzeby są ogromne.

My z Julą wiemy jak cenna jest to inicjatywa. Wysłałam prośbę do lotniska im Lecha Wałęsy w Gdańsku, bo tam najczęściej mamy okazję przekonywać się, jak bardzo brak komfortki utrudnia nam przebranie Julki przed samym lotem. Obiecali, że się tym zajmą. Będziemy sprawdzać.

Komuś może się wydawać, że możliwość przebrania Julki, czy innej dorosłej osoby z niepełnosprawnością, to niewiele w porównaniu z morzem potrzeb na gruncie dostępności. Uwierźcie mi Państwo, kiedy przychodzi ten moment i trzeba się tym zająć i okazuje się, że można to zrobić wygodnie i dobrze – to naprawdę bardzo dużo. To daje poczucie zaopiekowania, takiego systemowego, takiego przeświadczenia, że ktoś o nas pomyślał, o tym że nie jesteśmy tylko jednym z użytkowników toalety, ale częścią całego społeczeństwa.

Wiem co mówię. Dokładnie tak się czuliśmy w Alicante w Hiszpanii, gdzie w toalecie na lotnisku mogliśmy przebrać Julę w taki właśnie wygodny sposób. Zapamiętaliśmy ten moment, bo to pierwszy raz, kiedy na takie ułatwienie trafiliśmy. Chcę przy tej sposobności Koalicji, sobie i wszystkim opiekunom osób z niepełnosprawnościami życzyć, żeby zmieniły się standardy. By „powierzchnia marzeń” nie była już tylko marzeniem, a wymogiem. A z czasem, stała się po prostu rzeczywistością. ■

Nie żyje Papież Franciszek. Jest następca



Fot. Annett Klingner / pixabay.com

W wieku 88 lat w wielkanocny poniedziałek zmarł Ojciec Święty Papież Franciszek. Ceremonia pogrzebowa odbyła się w sobotę (26 kwietnia) o godz. 10:00. Dzień wcześniej Papież pojawił się na balkonie Bazyliki Świętego Piotra udzielając uroczystego błogosławieństwa Urbi et Orbi.

Jak przekazał Watykan w komunikacie, przyczyną śmierci papieża, był udar mózgu, śpiączka i nieodwracalna zapaść kardiologiczna.

Zgodnie ze swoją wolą, papież Franciszek został pochowany w Bazylice Santa Maria Maggiore.

7 Maja rozpoczęło się konklawe. Dwa dni potrzebowali biskupi by wybrać następcę Franciszka. Nowy papież, Leon XIV, tuż po swoim wyborze ogłosił decyzję o udzieleniu odpustu zupełnego wszystkim wiernym zgromadzonym na Placu Świętego Piotra, jak również tym, którzy śledzili uroczystości za pośrednictwem telewizji, radia, internetu i mediów społecznościowych. Następnie udzielił uroczystego błogosławieństwa z loggii Bazyliki Świętego Piotra, mówiąc: „Niech Jezus Chrystus doprowadzi was do życia wiecznego”.

Leon XIV, czyli kard. Robert Francis Prevost, ma 69 lat i bogate doświadczenie duszpasterskie, zwłaszcza z czasów swojej posługi w Peru. Przed wyborem na Stolicę Piotrową pełnił funkcję prefekta Dykasterii ds. Biskupów. Urodził się 14 września 1955 roku w Chicago, w stanie Illinois. Jest pierwszym papieżem augustianinem i drugim – po Franciszku – papieżem pochodzącym z kontynentu amerykańskiego, choć jako pierwszy reprezentuje Amerykę Północną.

Syn Louisa Mariusa Prevosta, o francusko-włoskich korzeniach, i Mildred Martínez, pochodzenia hiszpańskiego, wychował się w rodzinie wielokulturowej. Ma dwóch braci – Louisa Martina i Johna Josepha. Jego nazwisko już wcześniej pojawiało się na liście tzw. papabili, kandydatów wymienianych przez watykanistów jako możliwi następcy papieża.

Leon XIV jest 267 papieżem. ■

Red.

ArcelorMittal Park w specjalnym projekcie



Fot. Andrea Piacquadio / pexels.com

ArcelorMittal Park wziął udział w projekcie pod nazwą „Dobre praktyki w zakresie dostępności obiektów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami” organizowanym przez Polski Komitet Paralimpijski we współpracy z Fundacją na rzecz Umacniania Więzi Rodzinnych i Społecznych „Neuron+”.

Projekt ten był częścią inicjatywy Sport Bez Barrier i miał na celu opracowanie, zebranie oraz promowanie modelowych rozwiązań z zakresu dostępności obiektów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami.

Podczas audytu wzięto pod uwagę kilka kluczowych zagadnień: parking, wejście, kasy biletowe, pochylnia, windy, miejsca dla kibiców, toalety, szatnia, podnośnik, schody czy ciąg komunikacyjny.

Raport został sporządzony na podstawie analizy 12 obiektów sportowych w Polsce. ArcelorMittal Park znalazł się w następującym gronie:

Ośrodek Przygotowań Paralimpijskich PZSN „Start” w Wiśle, Centralny Ośrodek Sportu – Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem, sekcja strzelecka WKS Śląsk Wrocław, WKK Sport Center we Wrocławiu, Arena Toruń, trójmiejska Ergo Arena, PreZero Arena Gliwice, Tauron Arena Kraków, krakowska KÄRCHER Hala Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych, Kompleks Sportowy Zawisza w Bydgoszczy, PGE Narodowy w Warszawie.

ArcelorMittal Park posiada wiele udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami: miejsca parkingowe, wejścia na obiekty, pochylnia na stadionie piłkarskim, miejsca na obiektach dla osób poruszających się na wózkach oraz ich opiekunów (także VIP), dedykowaną kasę biletową z niskim blatem. ■

UM Sosnowiec

Nieodpłatna wypożyczalnia sprzętu

Prezydent Miasta Suwałk, w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadań publicznych na rzecz osób z niepełnosprawnością, udzielił wsparcia finansowego Fundacji „Diarice” w siedzibę w Suwałkach na prowadzenie nieodpłatnej wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjno-ortopedycznego dla osób z niepełnosprawnością, chorych oraz ich rodzin.

Grupą docelową będą mieszkańcy Suwałk, którzy wymagają sprzętu rehabilitacyjnego, typu: łóżka rehabilitacyjne, balkoniki, kule, rowery trójkołowe lub wózki inwalidzkie. Wypożyczalnia zlokalizowana jest w Suwałkach przy ul. Wesołej 18. Czynna jest od 10 lutego, od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 13:00. Informacje telefoniczne udzielane są pod numerem 505 984 459. ■

UM Suwałki

Poznań mobil_N

Projekt Poznań mobil_N skierowany jest dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, bez względu na wiek i osób, które: posiadają orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności, zamieszkują w Poznaniu i są podatnikami podatku dochodowego od osób fizycznych na rzecz miasta Poznania, samotnie prowadzą gospodarstwo domowe lub zamieszkują z osobą, która również posiada orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, lub z osobą małoletnią, lub z osobą w wieku powyżej 60 roku życia.

W ramach projektu osoby z niepełnosprawnością mogą skorzystać z następujących usług: mobilna pielęgnacja paznokci u stóp, Złota Rączka a od 1 kwietnia 2025 roku także z usług dotyczących mycia okien, jednorazowego uporządkowania grobu/nagrobka.

Zgłoszenie usług oraz wszelkie szczegóły przekazuje miejskie call center POZnań Kontakt pod nr. tel.: 61 646 33 44 Usługa wykonywana jest na terenie Poznania. ■

Red.

Mieszkania wspomagane



Fot. Mart Production / pexels.com

Już wkrótce w Gminie Szczecinek realizowany będzie innowacyjny projekt, skierowany do Mieszkańców wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu – osób z niepełnosprawnościami. Inicjatywa przewiduje utworzenie trzech nowych mieszkań wspomaganych, w których będą świadczone kompleksowe usługi społeczne.

Mieszkania wspomagane będą się znajdować w Jeleninie, w budynku po dawnej szkole. W obiekcie docelowo ma powstać łącznie 8 mieszkań na wynajem, a całą inwestycję realizuje Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa.

Projekt dotyczący utworzenia trzech mieszkań wspomaganych, złożony przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Szczecinku, ma na celu poprawę dostępności mieszkań dla osób potrzebujących wsparcia. Obecnie gmina dysponuje 43 mieszkaniami komunalnymi oraz 5 mieszkaniami socjalnymi – wszystkie są zajęte, a lista oczekujących na lokal stale rośnie.

Nowe mieszkania wspomagane mają oferować swoim lokatorom szeroki zakres usług, w tym: trening umiejętności praktycznych – doskonalenie czynno-

ści dnia codziennego, higieny osobistej oraz organizacji czasu wolnego; integrację społeczną i podtrzymywanie kontaktu z rodziną; regularne wizyty pracownika socjalnego raz w tygodniu, mające na celu wzmacnianie zdolności do samodzielnego funkcjonowania; usługi obejmować będą również rehabilitację fizyczną oraz wsparcie psychologiczno-pedagogiczne.

Projekt będzie realizowany przy wykorzystaniu środków Funduszy Europejskich dla Pomorza Zachodniego w wysokości 1 856 760,48 zł w ramach Działania 6.18 „Rozwój usług społecznych, w tym świadczonych w społeczności lokalnej”, typ 4 programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego 2021-2027.

To niewątpliwie istotny krok w kierunku poprawy warunków życia Mieszkańców Gminy Szczecinek oraz zapewnienia im niezależności i godnych warunków mieszkalnych. Szczegółowe informacje dotyczące naboru oraz kryteriów kwalifikacji zostaną opublikowane w najbliższym czasie. ■

gminaszczecinek.pl

Konwencja o prawach osób starszych

Podczas 55. sesji Rady Praw Człowieka ONZ przyjęta została rezolucja wzywająca do rozpoczęcia prac nad Konwencją ONZ o prawach osób starszych. Polska jest jednym z współinicjatorów rezolucji.

Fot. Brett Sayles / pexels.com



Dokument stanowi formalne rozpoczęcie procesu przygotowań do opracowywania traktatu międzynarodowego mającego na celu uzupełnienie luk w systemie ochrony praw człowieka względem osób starszych – zgodnie z wcześniejszymi rekomendacjami Zgromadzenia Ogólnego ONZ i Grupy Roboczej ds. Starzenia się.

Jak wskazuje MRPiPS „Polska będzie nadal aktywnie uczestniczyć w pracach nad treścią przyszłej konwencji – we współpracy z innymi państwami, organizacjami społecznymi, instytucjami praw człowieka i samymi osobami starszymi”.

Co dalej? Na mocy rezolucji powołana zostanie międzyrządowa grupa robocza, której zadaniem będzie opracowanie projektu tekstu Konwencji. Prace grupy roboczej mogą rozpocząć się już na początku przyszłego roku.

Grupa ta będzie pracować w formule otwartej – z udziałem państw członkowskich, organizacji międzynarodowych, krajowych instytucji praw człowieka, organizacji osób starszych i innych interesariuszy. Proces będzie nadzorowany przez Radę Praw Człowieka ONZ, a efekty prac zostaną przekazane do dalszego procedowania w systemie Narodów Zjednoczonych. ■

Oprac. Red.

Wirtualne ćwiczenia dla seniorów

Wirtualne ćwiczenia dla seniorów to jeden z elementów programu realizowanego przez naukowców z Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. Jego celem jest poprawa jakości życia osób starszych.



Fot. Mikhail Nilov / pexels.com

Jak zaznaczył w rozmowie z PAP prof. Marek Żak z Collegium Medicum UJK, program ma na celu poprawę sprawności osób starszych przy wykonywaniu czynności życia codziennego, zwiększenie zdolności poznawczych i poprawę jakości życia.

Dodał, że projekt bazuje na „pełnej immersyjnej wirtualnej rzeczywistości (VR)”, która pozwala na „przeniesienie” osoby starszej do wirtualnego świata, w którym może ona ćwiczyć i poprawiać swoją sprawność funkcjonalną z wykorzystaniem specjalnych okularów do VR.

– Każda osoba biorąca udział w projekcie ma opracowany i zgrany na telefonie specjalny program. Zakłada okulary do wirtualnej rzeczywistości i w tym swoim wirtualnym świecie wykonuje ruchy i ćwiczenia, które poprawiają sprawność w wykonywaniu czynności życia codziennego – opisał prof. Żak.

W projekcie badanych będzie 380 osób powyżej 60. roku życia z trzech środowisk (miejskie, wiejskie i miejsko-wiejskie) z 30 klubów seniora w regionie świętokrzyskim. Wszyscy uczestnicy projektu już po jego zakończeniu będą mogli

samodzielnie realizować ten autorski program kieleckich naukowców w specjalnie utworzonych 30 Centrach Sprawności Funkcjonalnej przy klubach i domach seniora w województwie świętokrzyskim.

Prof. Żak dodał, że zgodnie z założeniami praca w tych klubach musi być kontynuowana po zakończeniu projektu przez co najmniej 12 miesięcy.

– Chcielibyśmy, żeby to był dłuższy okres. Chcemy, żeby nasza uczelnia była takim mianownikiem skupiającym wszystkie organizacje samorządowe i te zajmujące się seniorami; i by tworzyła warunki do poprawy sprawności funkcjonalnej i jakości życia seniorów w regionie świętokrzyskim – podkreślił naukowiec z UJK.

Projekt UJK „Implementacja innowacyjnych metod poprawiających sprawność funkcjonalną i jakość życia osób 60+” został dofinansowany ze środków budżetu państwa kwotą 700 tys. zł.

Realizowany będzie przez dwa lata, do kwietnia 2026 roku. ■

Janusz Majewski (PAP)

Źródło: naukawpolsce.pl

Telefon Życzliwości

Dziesięć lat temu powstał w Łodzi Telefon Życzliwości, a dwa lata później Halofon – dwie inicjatywy, które stały się nieocenionym wsparciem dla seniorów, osób samotnych i potrzebujących.



Fot. pixabay.com

Telefon Życzliwości został uruchomiony 16 marca 2015 r. jako odpowiedź na rosnącą potrzebę kontaktu i wsparcia dla seniorów, którzy często borykają się z samotnością i wykluczeniem społecznym. Wolontariusze, głównie seniorzy, pełnią dyżury telefoniczne, oferując rozmowę, wsparcie emocjonalne i pomoc w codziennych sprawach. Podpowiadają, gdzie udać się po wsparcie psychologiczne, prawne czy socjalne oraz gdzie osoby w wieku 60+ mogą spędzać wolny czas w Łodzi.

Później powstał Halofon

Dwa lata później, w 2017 r., powstał Halofon – system oddzwaniania do osób, które wyraziły chęć regularnego kontaktu. W ramach Halofonu wolontariusze utrzymują systematyczny kontakt z podopiecznymi seniorami: dzwonią do nich z pytaniem o samopoczucie i zdrowie, a także prowadzą rozmowy na interesujące ich tematy. Stałą opieką objęte są zazwyczaj osoby samotne lub nieopuszczające domu z powodu stanu zdrowia, które dzięki temu zyskują systematyczne wsparcie i towarzystwo w codziennym życiu.

Solidarność międzypokoleniowa

Łódzki Telefon Życzliwości i Halofon to coś więcej niż zwykłe linie wsparcia

– to dowód na ogromną wartość międzypokoleniowej solidarności. Dzięki pracy wolontariuszy wielu seniorów poczuło się mniej samotnych, a osoby angażujące się w projekt znalazły sposób na aktywne i wartościowe spędzanie czasu, niosąc pomoc innym.

Ponad 100 osób i 127 godzin

Telefon Życzliwości i Halofon powstały z inicjatywy Fundacji Subvenio i Urzędu Miasta Łodzi, a ich pomysłodawczynią była Celina Maciejewska, łódzka działaczka społeczna, obecnie Rzecznik ds. Seniorów Urzędu Miasta Łodzi. O tym, jak bardzo Telefon Życzliwości i Halofon są potrzebne, świadczą liczby – tylko w ciągu drugiej połowy 2024 r.: ze wsparcia skorzystało ponad 100 osób a na rozmowy z osobami potrzebującymi wsparcia wolontariusze poświęcili 127 godzin i 30 minut (podczas trwających 375 godzin dyżurów)

Pod jaki numer dzwonić?

Jeśli potrzebujesz wsparcia, zadzwoń pod jeden z podanych poniżej numerów telefonu: 42 638 50 32, 739 903 452, 739 903 453.

Telefon Życzliwości jest dostępny od poniedziałku do piątku w godz. 12:00–15:00. ■

UM Łódź

Mobilny fryzjer

Centrum Usług Społecznych w Tarnowie rozpoczęło realizację nowej usługi skierowanej do mieszkańców z umiarkowaną lub znaczną niepełnosprawnością oraz osób powyżej 75. roku życia.



Fot. Engin Akyurt / pexels.com

W ramach inicjatywy oferowane są mobilne usługi fryzjerskie, które obejmują mycie głowy, strzyżenie oraz modelowanie – wszystko w domowym zaciszu. Z oferty mogą skorzystać również osoby wspólnie zamieszkujące i prowadzące gospodarstwo domowe z osobą spełniającą powyższe kryteria. Koszt jednej usługi wynosi jedynie 20 zł. Zapisy prowadzą Koordynatorzy Indywidualnych Planów Usług Społecznych w siedzibie CUS przy ul. Goldammera 3, pokój 102. Można także kontaktować się telefonicznie pod numerami: (14) 688-21-30 oraz (14) 688-21-31. Usługa realizowana jest w ramach Programu Usług Społecznych dla mieszkańców Gminy Miasta Tarnowa „Od potrzeb do realizacji” – edycja 2025–2026. To kolejne działanie, które ma na celu poprawę jakości życia osób starszych i z niepełnosprawnościami. ■

UM Tarnów

Orzeczenia na dłużej

Zniesienie obowiązku regularnych badań kontrolnych dla osób z trwałą niepełnosprawnością było jednym z głównych postulatów deregulacyjnych w ostatnich tygodniach. To już się dzieje – minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk podpisała rozporządzenie, które pozwoli wydawać orzeczenia na dłuższe okresy tysiącom osób z niepełnosprawnościami w Polsce.

26 maja 2025 roku minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk podpisała rozporządzenie zmieniające rozporządzenie w sprawie orzekania o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności.

Czego ono dotyczy? Do tej pory komisje wydające orzeczenia o niepełnosprawności w chorobach rzadkich i genetycznych często wydawały orzeczenia o krótkim terminie ważności. Przy braku rokowań na poprawę stanu zdrowia taki obowiązek jest niezwykle uciążliwy dla osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Warto bowiem zaznaczyć, że wymagało to powtórnego gromadzenia dokumentacji medycznej i obywania wizyt lekarskich.

Nowe rozporządzenie nie tylko odciąża osoby z niepełnosprawnościami i ich bliskich, ale pozwoli też zmniejszyć obciążenia pracą zespołów orzecznich. Obecnie w Polsce funkcjonuje 16 wojewódzkich zespołów oraz 295 powiatowych.

Minimalne okresy ważności

Wprowadzane w rozporządzeniu przepisy określają minimalne okresy ważności orzeczeń:

Minimalny okres orzeczenia dla osób powyżej 16. roku życia: 7 lat – w przypadku rzadkich chorób genetycznych (według załącznika do rozporządzenia dotyczy to 208 chorób, m.in. wodogłowia wrodzonego, mukowiscydozy czy rdzeniowego zaniku mięśni) lub zespołu Downa.

Minimalny okres orzeczenia dla osób poniżej 16. roku życia: 3 lata.

Przyznawanie orzeczeń o niepełnosprawności osobom poniżej 16 roku życia – do ukończenia przez nie 16. roku życia, czyli do końca możliwego okresu, w ja-



Fot. Kindel Media / pexels.com

kim przysługuje orzeczenie o niepełnosprawności, w przypadku potwierdzenia u dziecka rzadkiej choroby genetycznej lub zespołu Downa.

Na jakie uprawnienia mogą liczyć osoby legitymujące się orzeczeniem?

Przyznanie orzeczenia z wyżej wymienionymi wskazaniem wiąże się z udostępnieniem danej osobie następującego wsparcia:

- Świadczenie pielęgnacyjne – dla opiekunów niepełnoletnich osób niepełnosprawnych, jeśli nie mogą podjąć pracy z powodu konieczności sprawowania opieki
- Zasiłek pielęgnacyjny – wsparcie finansowe dla osób z niepełnosprawnością wymagających opieki.
- Ulgi podatkowe – np. możliwość odliczenia wydatków na opiekę w ramach ulgi rehabilitacyjnej.
- Pierwszeństwo w dostępie do usług społecznych i opiekuńczych.
- Udogodnienia w dostępie do świadczeń zdrowotnych – np. rehabilitacji, leczenia sanatoryjnego.
- Prawo do Karty Parkingowej – dla osób, które mają również znaczne ograniczenia w poruszaniu się.
- Dodatkowe wsparcie w edukacji –

możliwość uzyskania asystenta w szkole czy indywidualnego toku nauczania.

Kto skorzysta na zmianach?

Jak wynika z danych Elektronicznego Krajowego Systemu Monitoringu Orzekania o Niepełnosprawności, liczba osób z niepełnosprawnościami do 16. roku życia legitymująca się orzeczeniem na stałe wynosi 71,3 tys. Pozostała grupa – blisko 192 tys. – ma orzeczenia na czas określony i to właśnie w tej grupie znajdują się ci, którzy mogą skorzystać na zmianach.

Z kolei liczba osób z niepełnosprawnościami po 16. roku życia z orzeczeniami o niepełnosprawności na stałe wynosi 1,72 mln, a na czas określony – 1,24 mln.

Rozporządzenie podpisane. Co dalej?

Rozporządzenie wchodzi w życie po upływie 14 dni od dnia ogłoszenia. Zawiera przepisy przejściowe regulujące sprawy w toku oraz sprawy, w których przed dniem wejścia w życie niniejszego rozporządzenia wszczęto postępowanie przed sądem pracy i ubezpieczeń społecznych. Do spraw w toku będzie się stosować nowe przepisy, które są korzystniejsze od przepisów dotychczas obowiązujących. ■

MRPiPS

Uroczysta inauguracja Dni Osób z Niepełnosprawnościami

W Centrali Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Warszawie odbyła się ogólnopolska konferencja inaugurująca Dni Osób z Niepełnosprawnościami. Hasłem tego wydarzenia jest: „Niepełnosprawność a rynek pracy – jak skutecznie wspierać zatrudnienie i rozwój zawodowy osób z niepełnosprawnościami”.

Liczba osób, które pobierają renty z tytułu niezdolności do pracy, wyniosła 618,3 tys. na koniec 2021 r. i spadła do 505 tys. w 2024 r. Według najnowszych danych ZUS z marca br. obecnie jest 496,9 tys. takich osób.

Konferencja ma na celu wypracowanie dobrych praktyk w zakresie aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami oraz upowszechnienie informacji o dostępnych formach wsparcia. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele administracji rządowej, instytucji rynku pracy, organizacji pozarządowych i środowisk eksperckich.

Dni Osób z Niepełnosprawnościami obejmują spotkania i wydarzenia, które odbywają się zarówno w placówkach ZUS, jak i na zewnątrz. Przynoszą one wymierne efekty, a w kolejnych latach będą się rozwijać.

Członek Zarządu ZUS Mariusz Jedynek powiedział, że aktywizacja zawodowa ma szczególne znaczenie m.in. ze względu na demografię.

Pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych Łukasz Krasoń podkreślił, że kierowanie środków do osób z niepełnosprawnościami to nie tylko koszt, ale także inwestycja. W jego biurze ruszył projekt zatrudnienia wspomaganego. W ciągu kilku lat umożliwi on pracę kilkunastu tysiącom osób, przede wszystkim z niepełnosprawnością intelektualną.

– Chciałbym, żeby osoby z niepełnosprawnościami przestały być trudnymi klientami i pracownikami, ale stały się potencjałem. Technologia, którą mamy, sprawia, że wiele takich osób może być aktywnych zawodowo i może



Fot. Rafał Sutek

dzisiaj żyć w pełni – dodał Krasoń.

Prezes Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Małgorzata Lorek zwróciła uwagę na pracodawców, którzy zatrudniają osoby z niepełnosprawnościami. Często zyskują oni lojalnego i zaangażowanego pracownika, który wnosi do zespołu nową perspektywę i wartość.

– Dzisiejsza konferencja to ważny moment. Tym, co nas łączy, jest wspólna troska o to, by każdy człowiek, niezależnie od trudności, z jakimi przyszło mu się zmagać, mógł żyć, pracować i rozwijać się na miarę swojego potencjału. Niech ta konferencja będzie nie tylko miejscem rozmowy, ale punktem wyjścia do dalszego, wspólnego działania” – mówiła szefowa PFRON.

Pracodawcy muszą zauważyć korzyść z zatrudniania osób z niepełnosprawnościami. Ta korzyść istnieje. Mamy drugie najniższe bezrobocie w Unii Europejskiej i brakuje nam rąk

do pracy. Przedsiębiorcy będą więc coraz chętniej sięgać po zasób, jakim są osoby z niepełnosprawnościami – podkreślił Szymon Witkowski z Pracodawców RP.

Konferencja, podczas której zostało podpisane partnerstwo Inclu(vi)sion z Fundacją Aktywizacja, otwiera cykl wydarzeń w ramach Dni Osób z Niepełnosprawnościami w ZUS. Będą one trwały aż do końca czerwca. W całym kraju odbędą się liczne spotkania z udziałem ekspertów, przedstawicieli lokalnych organizacji oraz instytucji wspierających osoby z niepełnosprawnościami.

Na koniec 2024 r. w Polsce aktywnych zawodowo było ok. 553 tys. osób z niepełnosprawnościami, podczas gdy ogólna liczba osób z orzeczeniem o niepełnosprawności wynosiła ok. 2,9 mln. Oznacza to, że wskaźnik zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami wynosił ok. 19 proc. ■

ZUS



Fot. materiały prasowe

Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne w Rumi ma już rok

Od ponad roku w Rumi działa placówka, która powstała z inicjatywy samorządu, by zmieniać życie dorosłych mieszkańców z niepełnosprawnościami oraz ich rodzin. Dzięki zaangażowaniu personelu Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego nie tylko łamane są kolejne bariery i stereotypy – nawiązują się również przyjaźnie, a nawet spełniają marzenia. Jak to możliwe?

Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne (COM) to szczególne miejsce na „społecznej mapie Rumi”. Warta ponad 5 milionów złotych placówka mieści się przy ul. Żołnierzy I Dywizji Wojska Polskiego 4. Z zewnątrz widoczny jest nowoczesny budynek otoczony układem drogowym, parkingiem oraz zorganizowaną zielenią. Z pozoru nic niezwykłego, ale w środku dzieją się prawdziwe cuda.

To właśnie tutaj dorośli rumianie ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności znajdują swój drugi dom. COM oferuje im wsparcie w formie pobytu dziennego – w godzinach 8:00-16:00 od poniedziałku do soboty oraz w jedną niedzielę miesiąca – a także możliwość zamieszkania na stałe. Do dyspozycji lokatorów jest m.in. duża jadalnia, sala warsztatowa, pomieszczenie do ćwiczeń oraz pokoje 1- i 2-osobowe. Mimo sporych wydatków związanych z utrzymaniem siedziby oraz wykwalifikowanego personelu placówka nie pobiera od podopiecznych żadnych opłat.

Małymi krokami

Pierwszych lokatorów COM przyjął w marcu 2024 roku. Aktualnie osiem osób mieszka tu na stałe, a piętnaście korzysta z dziennej opieki. W ten sposób nie tylko uniknęli izolacji, nawiązali także relacje, choć początki nie były łatwe.

– Miniony rok był pełen wyzwań, ale i licznych, wspólnych sukcesów. Przyjęcie 23 osób z różnymi potrzebami i stopniami niepełnosprawności wymagało od nas indywidualnego podejścia i dostosowania oferowanych usług. Każdy podopieczny jest zupełnie inny, ma różne dysfunkcje, jak i ograniczenia sfery fizycznej, intelektualnej oraz psychicznej. Każdy jest wyjątkowy, niepowtarzalny i ma w sobie coś, co daje nam siłę do działania i pokonywania różnych przeszkód – przyznaje Anna Halman, prezes Spółdzielni Socjalnej „Linia-Zagórska Struga” będącej podmiotem prowadzącym COM.

Dla niepełnosprawnych rumian COM jest też swoistym oknem na świat. Podopieczni jednostki często opuszczają jej mury, by wspólnie z opiekunami uczestniczyć w spacerach, wycieczkach czy wydarzeniach kulturalnych. Między innymi

dzięki takim regularnym wyjściom mogą wyzbyć się poczucia odizolowania.

– Budowanie relacji z mieszkańcami Rumi i organizowanie wspólnych wydarzeń wspomagających nasze Centrum wymagało czasu oraz cierpliwości. Dziś możemy pochwalić się licznymi inicjatywami integracyjnymi, które zbliżyły nas do lokalnej społeczności. Pokazały też, że niepełnosprawność nie wyklucza ze społecznego życia, z dążenia do realizacji swoich celów i marzeń, nawet tych najmniejszych – podkreśla Anna Halman.

Typowy dzień w placówce

Każdy dzień w COM-ie jest starannie zaplanowany. Mieszkańcy po przebudzeniu i porannej toalecie wspólnie jedzą śniadanie, które zawsze przypada o godzinie 8:30. Następnie ćwiczą, mają zajęcia rehabilitacyjne i terapeutyczne. Jest też czas na indywidualne lub grupowe rozmowy z psychologiem oraz luźniejsze spotkania przy kawie. W południe uczestnicy jedzą obiad. Po posiłku wychodzą na spacer lub biorą udział w spotkaniach tematycznych bądź warsztatach rekreacyjnych i kulturalnych. Mają też czas dla siebie.

– Indywidualnie dobrane programy mają na celu rozwój umiejętności, poprawę sprawności fizycznej i psychicznej uczestników. Terapia zajęciowa, arteterapia, muzykoterapia oraz inne aktywności angażują i wspierają ich rozwój osobisty. Nasi mieszkańcy mogą też odpoczywać, korzystać z pokoju wyciszenia lub spędzać czas poza budynkiem Centrum. Mogą też spotykać się z rodziną, po prostu w miarę możliwości prowadzić normalne życie – wymienia Anna Halman.

Od godziny 16:00 COM zwalnia tempo. Podopieczni, którzy korzystają z dziennego pobytu, wracają do swoich domów. Wieczorem stali domownicy jedzą kolację, oglądają filmy i kończą dzień w swoich pokojach. Ten stały rytm jest dla osób z niepełnosprawnościami niezwykle ważny. Buduje poczucie bezpieczeństwa i jest kluczowy w oswojeniu się z nowym miejscem i grupą.

Opinie rodziców

– Każdy z nas wie, że musi zadbać o siebie i o swoje zdrowie, aby móc też opiekować się dzieckiem. W czasie, gdy syn jest



Fot. materiały prasowe

w placówce, mogę pójść do lekarza, zrobić badania, załatwić ważne formalności czy zrobić zakupy – mówi Andrzej Bieszke, ojciec 43-letniego Mariusza. – Syn wręcz domaga się, żeby przyjechać do Centrum. Czekając na spotkanie z kolegami. Na początku mieliśmy z żoną sporo obaw, jak dziecko się zachowa, jak zareaguje personel. W tej chwili z chęcią przychodzi do placówki, bierze udział w wydarzeniach. Bardzo cieszymy się, że jest to miejsce.

– Do momentu powstania ośrodka prócz terapii zajęciowej nie było nic dla naszych dzieci. Po ukończeniu 25. roku życia zniknęły z systemu, były zamknięte w domach. Samo to, że z nich wyszły, to dla nas rodziców duża radość – przyznaje Wojciech Bożyczko, ojciec 34-letniego Pawła.

– Syn ma sporo ograniczeń: nie słyszy, nie mówi, nie widzi na jedno oko – wskazuje matka Pawła. – To sprawia, że ma ogromną trudność w komunikowaniu swoich emocji i potrzeb. Paweł był wyzwaniem dla personelu, ale po kilku miesiącach zaaklimatyzował się w nowym miejscu – dodaje

Stali mieszkańcy placówki to osoby samotne, dla których najbliższymi są pozostali podopieczni, korzystający z dziennej formy wsparcia, oraz kadra placówki. W tym kontekście jednostka może się pochwalić stworzeniem prawdziwie rodzinnej atmosfery, o czym świadczą nawiązane w jej murach znajomości i przyjaźnie.

– Personel współpracuje z rodzinami oraz lekarzami, specjalistami, przychodniami, aby zapewnić jak najwyższy standard wsparcia, jakim otaczamy naszych podopiecznych. Tworzymy dla nich dom, w którym mają poczucie bezpieczeństwa

i stabilizacji – zaznacza prezes Spółdzielni Socjalnej „Linia – Zagórska Struga”.

Podstawą solidny zespół

Realizowanie misji jednostki nie byłoby jednak możliwe bez zatrudnienia wykwalifikowanej kadry – specjalistów mających doświadczenie w pracy z osobami o szczególnych potrzebach, dorosłymi mierzącymi się każdego dnia z różnymi niepełnosprawnościami. Na dodatek potencjalni pracownicy musieli wykazywać się empatią i zaangażowaniem. Na szczęście Annie Halman udało się znaleźć takich ludzi.

Codzienną opiekę nad mieszkańcami sprawują nie tylko opiekunowie. Nad zdrowiem podopiecznych czuwa też pielęgniarka, a o ich dobre samopoczucie dba psycholog. Z kolei personel pomocniczy troszczy się o porządek wewnątrz i na zewnątrz budynku. W COM-ie pojawiają się też różni specjaliści, tacy jak fizjoterapeuta czy terapeuta zajęciowy. Wsparciem dla lokatorów jest też wyjątkowa postać – rumski sportowiec Robert Plichta.

– Pan Robert osiągnął wiele pomimo swojej niepełnosprawności i jest żywym przykładem na to, że niepełnosprawność nas nie wyklucza. Ma duże osiągnięcia w lekkoatletyce – choćby udział w paraliimpiadzie w Pekinie – i niesamowitą empatię dla naszych podopiecznych. Jego motto, które codziennie nam przekazuje, to „Patrzyć pozytywnie w przyszłość. Niemożliwe staje się możliwe” – mówi Anna Halman.

Korzystają całe rodziny

COM odmienił życie wielu rumskich rodzin. Podopieczni znaleźli miejsce, w którym spędzają czas pod troskliwą opieką,

a rodzice – po raz pierwszy od dawna – mogą odetchnąć lub zająć się swoimi sprawami.

– Jestem dumna z tego, co udało nam się osiągnąć: odciążyć i wyciągnąć pomocną dłoń w stronę rodzin naszych podopiecznych. Chcę również zaznaczyć, że się nie zatrzymujemy, a wręcz podejmujemy kolejne wyzwania i stawiamy sobie cele do zrealizowania. Przy wsparciu władz Rumi nadal będziemy dążyć do doskonalenia naszych usług, aby sprostać oczekiwaniom naszych mieszkańców i być integralną częścią rumskiej społeczności – podsumowuje Anna Halman.

Uroczyste spotkanie

Z okazji pierwszych urodzin placówkę 9 kwietnia odwiedził rumski poseł Rafał Siemaszko oraz burmistrz Michał Pasieczny, którzy wspólnie przekazali na ręce personelu podarunki: okazjonalny tort, kwiaty oraz niezbędne do prowadzenia warsztatów materiały plastyczne.

– Dziękuję rodzicom za te wszystkie lata dopingowania nas, aby Centrum powstało. Nie było to łatwe, musieliśmy pozyskać środki finansowe, ale udało się i mamy ten pierwszy rok za sobą. Ogromnie dziękuję też całej kadrze, z panią prezes Anną Halman na czele, ponieważ otrzymujemy od mieszkańców liczne sygnały dotyczące państwa ogromnego zaangażowania i chęci do niesienia pomocy. To świetny prognostyk na przyszłość – powiedział burmistrz. – Cieszę się również, że nasz rumski poseł Rafał Siemaszko angażuje się w sprawy miasta i COM-u. Dzięki jego pracy mamy możliwość szybkiej wymiany informacji w różnych ministerstwach i departamentach. Gratulacje należą się również Radzie Miejskiej Rumi, dzięki której ten obiekt powstał. Natomiast wszystkim podopiecznym życzę jak najwięcej sukcesów, postępów i niech dalej te uśmiechy rozkwitają.

– Dziękuję całemu zespołowi Centrum za codzienne, wielkie zaangażowanie i chęć niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. Działania te są doceniane przez podopiecznych, rodziców i mieszkańców Rumi. Dziękuję za wasze wielkie serca – dodał poseł Rafał Siemaszko. ■

UM Rumia

Nowa przestrzeń w DPS-ie „Wójtowska”

Przestrzeń wspólna w jednym z warszawskich DPS-ów przeszła metamorfozę w ramach akcji „Kącik babci i dziadka”, którą realizuje Fundacja Jolanty Kwaśniewskiej „Porozumienie bez barier”. Jego mieszkańcy mają teraz przytulne miejsce, gdzie mogą wypoczywać czy spotykać się z rodzinami.



Fot. UM Warszawa

„Kąciki babci i dziadka” to realizowany od 2015 roku projekt Fundacji mający na celu całkowitą metamorfozę wybranych, wspólnych przestrzeni w domach pomocy społecznej w całej Polsce. Do tej pory zrealizowano już 12 takich remontów.

– „Kąciki babci i dziadka” to jest nasze podziękowanie za wasze życie, za to że jesteście tutaj dzięki wam. Wielu mieszkańców DPS-u „Wójtowska” miało niełatwe życie, dokonało wielu poświęceń, dlatego uważam, że należy im się wszystko, co najlepsze. Jestem przeciwniczką bylejakości i przekonania, że w końcu życia nic nie potrzebujemy. Jest to nieprawda! Dla nas jesteście najważniejsi! – mówiła Jolanta Kwaśniewska podczas uroczystego otwarcia „Kącika babci i dziadka” w DPS-ie „Wójtowska”. – Bardzo się cieszę, że miasto prowadzi takie miejsca jak DPS „Wójtowska”, a my jako organizacje pożytku publicznego dokładamy swoją cegiełkę do ich działalności – dodała.

Całkowitej metamorfozie w Domu Pomocy Społecznej „Wójtowska” poddano pomieszczenia pełniące dawniej funkcje

jadalni i świetlicy. Zgodnie z oczekiwaniami mieszkańców i kadry zarządzającej, miejsce to nabrało nowego charakteru – znacznie bardziej przytulnego i domowego, gdzie możliwy będzie relaks, ale także będą organizowane spotkania międzypokoleniowe i aktywizujące mieszkańców. Pomieszczenie wyposażono w m.in. fotele, stoły, krzesła, sprzęt multimedialny, stół do gry w piłkarzyki oraz kominek. Za projekt odpowiadała architekt Magdalena Borowiak-Wróblewska.

O Domu Pomocy Społecznej „Wójtowska”

W Domu Pomocy Społecznej przy ul. Wójtowskiej 13 mieszkańcy objęci są całodobową opieką, uwzględniającą ich potrzeby. Usługi świadczy wykwalifikowany personel opiekuńczy, pielęgniarz i socjalny, dbając o godność, bezpieczeństwo i komfort mieszkańców. Prowadzone są zajęcia terapeutyczne, rozwijające sprawność i zainteresowania. Do dyspozycji jest też ogród oraz opieka duszpasterska. ■

UM Warszawa

Kobiety z pasją

Uniwersytety WSB Merito, Uniwersytet Dolnośląski DSW, Collegium Civitas oraz Stowarzyszenie Akcja Zdrowie, we współpracy z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych organizują Plebiscyt „Kobiety z pasją”. Celem Plebiscytu jest wyróżnienie wyjątkowych kobiet z niepełnosprawnościami, które wykorzystują swój potencjał, stając się aktywnymi i sprawczymi członkiniami naszego społeczeństwa.



Fot. Brett Sayles / pexels.com

Organizatorzy plebiscytu chcą pokazać i uhonorować kobiety, które dzięki podejmowanym przez siebie działaniom mają realny wpływ na swoje lokalne społeczności, wprowadzając w nich istotne i zauważalne zmiany. Kobiety, które z uwagi na swoją determinację i pasję, stają się wzorami do naśladowania, wnosząc do swojej pracy zawodowej i działalności społecznej unikatową wiedzę i perspektywę.

Plebiscyt odbywa się w 9 województwach i zakończy się ogólnopolską galą finałową, która odbędzie się we wrześniu w Bydgoszczy.

Kandydatki do udziału w plebiscycie mogły zgłaszać jednostki administracji rządowej i samorządowej, organizacje po-

zarządowe, media, placówki edukacyjne i osoby fizyczne, np. członkowie rodziny, przyjaciele, koledzy i koleżanki z pracy.

Kandydatki zgłaszano w pięciu kategoriach: Nauka, Kultura i Sztuka, Sport, Działalność Społeczna, Biznes.

Spośród nadesłanych zgłoszeń, kapituła wybrała laureatki wojewódzkich Plebiscytów te z kolei zostaną zaproszone we wrześniu do Bydgoszczy, gdzie odbędzie się ogólnopolska gala finałowa. Podczas tej uroczystości, spośród wszystkich laureatek, w wyżej wymienionych kategoriach zostaną wyłonione laureatki ogólnopolskiego Plebiscytu. ■

Red.

Wyjątkowa kolekcja

Lalka Barbie ma bardzo wiele twarzy. Jedna z najbardziej rozpoznawalnych zabawek na świecie doczekała się dziesiątek wersji, tak, aby każda dziewczynka i kobieta mogły poczuć, że – zgodnie z filozofią firmy Mattel – mogą być, kim chcą. Taką Barbie pokazuje kolekcja Marzeny Malickiej z Koluszek, którą można oglądać w Gminnym Centrum Kultury w Czarnocinie (pow. piotrkowski).



Fot. lodzkie.pl

Na wystawie „Przełamując stereotypy” można obejrzeć najstarszą Barbie – model z 1959 roku z kucykiem, z charakterystyczną dla tamtych lat kręconą grzywką i w kostiumie w czarno-białe paski, a także stworzoną w 2023 roku lalkę z zespołem Downa. Są Barbie z lat 70. i 80. – ubrane w falbaniaste suknie w stylu serialu *Dynastia*, a także zabawki obrazujące osoby z niepełnosprawnościami i chorobami – lalka bez włosów, utożsamiana z chorobami nowotworowymi, lalki z bielactwem, na wózku, z amputowaną nogą. W gablotach czekają również kolekcjonerskie lalki z twarzami znanych i inspirujących kobiet m.in. pielęgniarki Florence Nightingale, głuchoniewidomej pisarki i działaczki społecznej Helen Keller, malarki Fridy Kahlo czy pilotki Amelii Earhart, która jako pierwsza kobieta samotnie przeleciała nad Oceanem Atlantyckim. To łącznie ponad 100 lalek, które można oglądać w Gminnym Centrum Kultury „Ekosfera” w Czarnocinie. ■ Oprac. Red.



Żyj na własnych zasadach

WFundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej w Koninie uczestnicy z urazem rdzenia kręgowego każdego dnia przekonują się, jak nieocenioną rolę pełnią instruktorzy niezależnego życia. To właśnie instruktorzy są dowodem na to, że praca nad sobą może przywrócić osobę z urazem do pełnej samodzielności.

Uraz rdzenia kręgowego to doświadczenie traumatyczne, często prowadzące do poczucia osamotnienia i izolacji. Po takim zdarzeniu życie osoby zmienia się diametralnie, a proces powrotu do codziennego funkcjonowania bywa niełatwym wyzwaniem zarówno fizycznym jak i emocjonalnym. Jednak wśród tych trudnych chwil pojawiają się osoby, które pomagają w przemianie tej trudnej sytuacji w nową, pełną możliwości rzeczywistość. Mowa o instruktorach niezależnego życia.

Kim są instruktorzy niezależnego życia?

Instruktorzy niezależnego życia to certyfikowani specjaliści, którzy sami przeszli przez traumatyczne doświadczenia wypadku i uszkodzenia rdzenia kręgowego, podejmując trud powrotu do nie-

zależności. Ich determinacja i praca nad własnymi ograniczeniami doprowadziła ich do zdobycia profesjonalnych umiejętności, niezbędnych do pomagania innym ludziom. Instruktorzy pomagają osobom po urazach rdzenia kręgowego w odzyskaniu niezależności w codziennym życiu. Ich celem jest umożliwienie osobom poruszającym się na aktywnych wózkach inwalidzkich ponownego podjęcia tych aktywności, które wydają się nieosiągalne lub trudne do zrealizowania.

Doświadczenie, które buduje zaufanie

– Instruktor niezależnego życia jest bardziej wiarygodny, ponieważ posiada atrybut – wózek. To sprawia, że osoba która doznała urazu łatwiej się z nim utożsamia. Fakt ten sprawia, że jesteśmy bliżsi takiej osobie, gdyż czuje ona,

że przeszliśmy tę samą drogę, mieliśmy podobne czarne myśli, takie same problemy. Jest to bardzo niesprawiedliwy, lecz łamiący lody argument, który może sprawić, że człowiek otworzy się na to nowe „kulawe” życie i pozwoli sobie pomóc – mówi Emilia, instruktorka w mieszkaniach treningowych.

Jednym z największych atutów instruktorów niezależnego życia jest ich wiedza związana z osobistym doświadczeniem, ich autentyczność i empatia. Potrafią oni zrozumieć ból, frustrację i trudności, z jakimi borykają się ich podopieczni. Ich wiedza i umiejętności nie są jedynie teoretyczne, ale opierają się na doświadczeniu, które jest nieocenione w codziennym procesie powrotu do satysfakcjonującego życia. Instruktorzy, nie tylko uczą, jak radzić sobie z codziennymi wyzwaniami, ale także pomagają w odzyskaniu poczucia własnej wartości i niezależności. Dzięki nim osoby z urazem rdzenia kręgowego uczą się nie tylko, jak wykonywać codzienne czynności, takie jak przesiadanie się z wózka na łóżko czy toaletę, ale także jak stawiać sobie cele i walczyć z własnymi ograniczeniami. Z pomocą instruktora osoby po wypadku odzyskują wiarę w swoje możliwości i nadzieję na przyszłość.

Nad jakimi umiejętnościami pracują instruktorzy niezależnego życia?

Do głównych umiejętności należą:

- Mobilność – Nauka efektywnego poruszania się na wózku inwalidzkim, pokonywania przeszkód, a także sprawnego przemieszczania się w różnych środowiskach (dom, praca, transport publiczny).

- Codzienne czynności – Nauka samoobsługi: ubieranie się, przygotowywanie posiłków, samodzielne jedzenie, dbanie o higienę osobistą, zarządzanie przestrzenią życiową.

- Radzenie sobie ze stresem i emocjami – Urazy rdzenia kręgowego wiążą się z dużymi zmianami w życiu, zarówno fizycznymi, jak i emocjonalnymi. Instruktorzy, dzięki mądrości płynącej z własnych doświadczeń pomagają w nauce radzenia sobie z nowymi trudnościami, przełamywaniu barier psychicznych i odzyskaniu pewności siebie.

- Dostosowanie otoczenia – Pomoc w adaptacji mieszkania, aby stało się bardziej funkcjonalne i przyjazne osobie poruszającej się na wózku.

Dlaczego warto skorzystać z pomocy instruktora niezależnego życia?

Instruktorzy niezależnego życia to prawdziwi specjaliści, którzy dzięki własnemu doświadczeniu pomogą Ci odzyskać nadzieję i nabrać nowego wiatru w żagle. Ich praca jest nieoceniona, a efekty, które osiągają uczestnicy Akademii Życia i Samodzielności – mieszkań treningowych, pokazują, jak wielką wartość ma pomoc oparta na własnym doświadczeniu, zrozumieniu i empatii. Współpraca z instruktorem to nie tylko nauka nowych umiejętności, ale także proces emocjonalnej przemiany, który pozwala na odzyskanie nadziei i siły do dalszego działania.

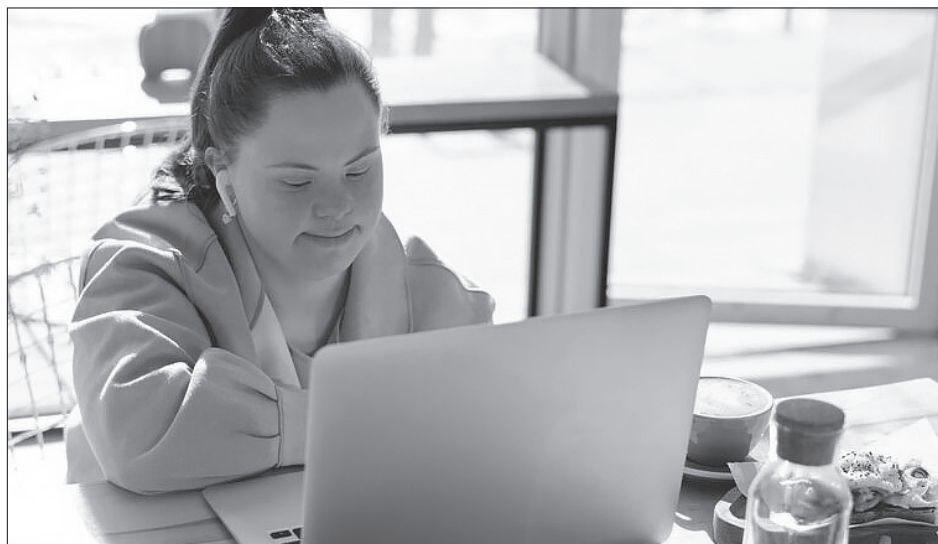
Jeśli znasz kogoś po wypadku, czy skoku na główkę, kto potrzebuje pomocy instruktora niezależności, to skieruj go do mieszkań treningowych w ramach Akademii Życia i Samodzielności. Projekt jest bezpłatny i współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Kontakt: Małgorzata Tyczewska, pomoc@podajdalej.org.pl ■

Fundacja Podaj Dalej

Rekomendacje dla komisji orzecznich

Z okazji przypadającego Światowego Dnia Zespołu Downa Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Łukasz Krasoń wydał zalecenia dla zespołów orzecznich, które ułatwią uzyskiwanie orzeczeń o niepełnosprawności osobom z Zespołem Downa oraz z diagnozami genetycznych chorób rzadkich.



Fot. Cliff Booth / pexels.com

– 21 marca, czyli Światowy Dzień Zespołu Downa, to nie tylko dzień, w którym mówimy o potrzebach osób z zespołem Downa, o tym, kim te osoby są. To także dzień, w którym możemy realnie zmienić ich życie. Bardzo cieszę się, że dzisiaj podpisuję nowe wytyczne Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych dla zespołów orzecznich – mówi wiceminister Łukasz Krasoń.

Istotą dzisiejszego systemu orzecznictwa o niepełnosprawności jest ocena, czy naruszenie stanu zdrowia danej osoby uniemożliwia jej pełnienie określonych ról społecznych na równi z innymi osobami. Ważne jest, czy stan zdrowia według aktualnej wiedzy medycznej daje szansę na poprawę, a także jak dana osoba funkcjonuje w swoim środowisku lokalnym.

Jak wskazywała strona społeczna, wiele osób chorujących na choroby rzadkie czy np. z Zespołem Downa mierzy się nierzadko z niezrozumieniem w zespołach orzecznich. Zdarzały się sytuacje, w których uznawano, że stan zdrowia tych osób może ulec poprawie, mimo innych opinii przedstawianych przez specjalistów w dziedzinie genetyki klinicznej.

W odpowiedzi na apele strony społecznej Pełnomocnik Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych Łukasz Krasoń wydał zalecenia dla Wojewódzkich oraz Powiatowych Zespołów ds. Orzekania o Niepełnosprawności.

Osoby chorujące na blisko 150 chorób rzadkich w wypadku zwrócenia się do tych zespołów i udokumentowania swojego schorzenia, otrzymają orzeczenia o niepełnosprawności na stałe (a w wypadku dzieci obowiązujące zgodnie z prawem do ukończenia 16 lat) z uwzględnieniem punktów 7 i 8 orzeczenia. Punkt 7 oznacza konieczność stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji, a punkt 8 – konieczność stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji).

W wypadku dzieci z Zespołem Downa oraz chorujących na 50 innych chorób rzadkich wydano podobne zalecenie dotyczące orzeczeń wydawanych na maksymalny możliwy okres (do ukończenia 16 lat) oraz konieczności stosowania punktu 7 orzeczenia. ■

Red.

Chcemy jeszcze żyć

To pragnienie jest jeszcze większe, kiedy wiemy, że jest lek, dający nam na to szansę – mówią pacjentki z zaawansowanym rakiem piersi HER2-low. Szacuje się, że rocznie ponad 20 tysięcy Polek otrzymuje diagnozę raka piersi, co czyni go najczęściej występującym nowotworem wśród kobiet.

Choć program lekowy leczenia raka piersi należy do najbardziej rozbudowanych, to dzisiaj brakuje w nim nowoczesnego leku dla tych, u których rak wyrwał się spod kontroli – mowa tutaj zwłaszcza o kobietach z rozsianą chorobą i nabytą hormonoopornością. – To lek, który ma pozytywną rekomendację prezesa AOTMIT i jest rekomendowany przez wszystkie uznane towarzystwa naukowe. Wierzę, że Ministerstwo Zdrowia nie będzie długo zwlekać z dobrą decyzją dla nas. Jeśli medycyna daje nam możliwości wydłużenia życia to chcemy z nich korzystać. Każda pacjentka z rakiem piersi niezależnie od etapu zaawansowania zasługuje na równy, możliwie najlepszy dostęp do leczenia, nadzieję i czas który zyska dzięki takiej terapii – apeluje Justyna Dec Prezes Fundacji Oko w Oko z Rakiem.

Diagnostyka HER2-low jest pewną nowością w świecie onkologii, to znaczy eksperci zdawali sobie sprawę z istnienia zróżnicowanego poziomu natężenia receptora HER2, ale z punktu widzenia dostępu do leczenia ekspresja na poziomie 1 czy dwóch plusów, czyli na poziomie niskim/średnim, nie miała dla nich do tej pory dużego znaczenia. Sytuacja się zmieniła, kiedy okazało się, że jest klasa leków tzw. koniugatów, które są skuteczne w leczeniu chorych z rakiem piersi z niską ekspresją HER2 (HER2-low). Według szacunków ekspertów taką ekspresję może mieć nawet połowa pacjentek z hormonozależnym czy potrójnie ujemnym rakiem piersi, dotychczas definiowana jako HER2-ujemne.

– Gdy dowiedziałam się, że jestem HER2-low ulga mieszała się ze strachem. Z jednej strony jest światło w tunelu, jest dla mnie szansa na kolejną nowość lekową, gdy aktualnie stosowana terapia zawiedzie i pojawi się nawrót, z drugiej

strony ta szansa nie jest dla mnie dostępna, bo nie finansowana w Polsce – z żalem opowiada Anna, pacjentka i wolontariuszka Fundacji Oko w Oko z Rakiem.

Dziś w momencie wznowy choroby pomimo zastosowania cyklobiórów jedyną opcją jaka zostaje pacjentkom z hormonoopornym zaawansowanym rakiem piersi jest paliatywna chemioterapia. – Chemia kojarzy mi się z końcem, ja nie chcę chemii, kiedy wiem, że jest nowy lek, który daje mi kolejne miesiące życia z bliskimi. – Czy tak wiele pragnę? – mówi. – Mam cudownego partnera. Czekałam na niego tyle lat! I nie wyobrażam sobie jak miałabym go teraz samego zostawić? – pyta Anna. – Dla kobiet takich jak ja, z rakiem piersi HER2-low koniugaty, to ostatnia szansa na życie. Każda z nas zasługuje na to, żeby być skutecznie leczona. Nie mamy wpływu na to, jaki nowotwór nas dotknął. Mamy świadomość, że medycyna nie stoi w miejscu, że możemy żyć dłużej – od przełomu do przełomu w zakresie leków. Chcemy jak najdłużej funkcjonować z naszymi rodzinami. Tu nie chodzi tylko o mnie, a o setki innych pacjentek oraz ich bliskich, w tej samej sytuacji. Chcemy tak długo jak to możliwe być matkami, żonami, babkami. Tak strasznie pragnę zobaczyć jeszcze wnuki, że choćby na czworaka, to będę szła po nowy lek, jeśli tylko będzie szansa go dostać – dodaje.

Nie poddaje się również 34-letnia Dagmara, u której dwa lata temu zdiagnozowano potrójnie ujemnego raka piersi. Ona ma to szczęście, że jej lekarka złożyła wniosek o dostęp do nowej terapii w ramach Ratunkowego Dostępu do Technologii Lekowych (RDTL) i otrzymała decyzję pozytywną.

– Diagnozę otrzymałam dwa i pół roku temu, gdy miałam 32 lata. Trójjemny

rak piersi, czyli jeden z tych gorszych, gdzie dobrych leków jest mało. Najpierw wycięto mi guz, zrobiono mastektomię, a potem poddałam się sześciomiesięcznej chemioterapii. Po czterech miesiącach od zakończenia leczenia okazało się, że mam przerzuty do płuc. I tak zostałam pacjentką paliatywną. Nie lubię tego określenia, bo źle się kojarzy. Staram się o tym myśleć w inny sposób. Jestem w trakcie leczenia i wiem, że będę się leczyć do końca życia, oby jak najdłużej – mówi Dagmara. Gdy okazało się, że moja terapia celowana przestała działać miałam moment załamania. Ale potem zaczęłam pytać i szukać na grupach społecznościowych, i znów pojawiła się nadzieja, bo medycyna nie stoi w miejscu. Okazało się po ostatnich badaniach, że jestem pacjentką z HER2-low. Że jest dla mnie jeszcze szansa na przedłużenie życia. Że nie wszystko stracone, że mogę być jeszcze leczona. Bardzo chciałam mieć nowoczesny lek, zamiast chemii. Poczułam ulgę. Zawsze się uczipiam tego najdłuższego przeżycia i tego najdłuższego działania – dodaje.

Jak podkreśla Justyna Dec prezes Fundacji Oko w Oko z Rakiem bycie pacjentką w zaawansowanym stadium raka piersi nie musi oznaczać wyroku. – To początek drogi, niełatwej drogi, na której odpowiednie leczenie i wsparcie medyczne mogą zapewnić wiele lat życia. Dzięki nowoczesnym lekom, wiele kobiet z przerzutowym rakiem piersi może prowadzić aktywne życie, jednocześnie kontynuując leczenie. Ważne jednak by nasz program lekowy podążał za rozwojem medycyny. Dla nas pacjentek to jest kluczowe. Chcemy mieć dostęp do nowoczesnych terapii, które dają nam szansę na lepsze leczenie nawet, a może zwłaszcza wtedy, gdy wcześniejsze metody przestają działać. Każde dodatko-

we miesiące i lata życia to czas, który możemy spędzić z bliskimi, realizować pasje i cele. To czas, w którym pojawić się może kolejne odkrycie, kolejny przełom medyczny, kolejne możliwości leczenia – mówi Dec.

Przełom i szansa na odmienienie losu

Zdaniem onkologów takim przełomem i szansą na odmienienie losu pacjentek z zaawansowanym rakiem piersi HER2-low okazał się stosowany od niedawna z powodzeniem u pacjentek z HER2+ rakiem piersi terapeutyczny „koń trojański”.

– Trastuzumab derukstekan to jak na razie jedyny lek zarejestrowany do leczenia pacjentek z zaawansowanym rakiem piersi z niską ekspresją HER2. To nowoczesny koniugat łączący trastuzumab, klasyczne przeciwciała skierowane na receptor HER2, z chemioterapią, który wykazuje się wyjątkową skutecznością. Redukuje o połowę ryzyko progresji lub zgonu i prawie dwukrotnie wydłuża czas bez progresji choroby oddalając w czasie ostateczność, jaką powinna być paliatywna chemioterapia. Czekamy na ten lek z wielką niecierpliwością i mam nadzieję, że już niebawem będziemy mogli nim leczyć nasze pacjentki w ramach programu lekowego – podsumowuje dr n. med. Agnieszka Jagiełło-Grusfeld z Mazowieckiego Szpitala Onkologicznego w Warszawie.

Walka o czas, walka o życie

– Oddałabym wszystko, żebym mogła zobaczyć, jak moja córeczka idzie do podstawówki. Skończyła dziś 4 latka, więc jeszcze chwilką jej została. Na razie to jest moje największe marzenie, żebym dotrwała do tego dnia. Żebym mogła ją odprowadzić do szkoły i być przy niej pierwszego dnia. Mam ogromną nadzieję, że to się uda i że uda się jeszcze dłużej – mówi Dagmara, która rozpoczęła właśnie leczenie koniugatem w RDTL. – Dla nas pacjentek z zaawansowanym rakiem piersi dostęp do nowości to kolejne miesiące, lata życia, kolejne lata cieszenia się rodziną. Nic nie powinno być ważniejsze od ludzkiego życia. Wiadomo, że może być różnie, każdy organizm różnie reaguje, ale jest duża szansa patrząc na wyniki

u innych koleżanek z grupy, że ten lek zadziała. Że może kupić dużo czasu z rodziną – dodaje.

– Domyślam się i wiem, że człowiek zdrowy nie zdaje sobie sprawy z czym musimy się mierzyć. Ja też trzy lata temu w życiu bym nie pomyślała, że coś takiego mnie spotka i że będę w takiej sytuacji i że będę potrzebowała pomocy. A to może spotkać każdego. Wówczas pragnie się wykorzystać wszystko co jest możliwe i zrobić wszystko co jest możliwe, żeby żyć jak najdłużej, żeby bliska nam osoba żyła, jak najdłużej i była po prostu przy nich – wskazuje.

– Nie wszystkie moje koleżanki mają tyle szczęścia co ja. Dlatego chciałabym by urzędnicy z resortu zdrowia, którzy podejmują decyzje postawili się w naszej sytuacji i odpowiedzieli sobie na pytanie. Co by było, gdyby to oni albo ktoś z ich bliskich znalazł się w takiej sytuacji? Wiele osób uważa, że rak piersi dzisiaj to już nie jest duży problem, że to można wyleczyć... Ale zobaczcie, my tu jesteśmy i dramatycznie walczymy o swoje życie, nie chcemy być w tej sytuacji, nie chcemy być niewidzialni ze swoim problemem. Zostałyśmy zmuszone, ale walczymy o życie jak tylko możemy. Próbuujemy, kombinujemy, czytamy. Szukamy najlepszych lekarzy, którzy się nami zajmą jak najdłużej. Każdy nowy lek to nowa szansa na dłuższe życie. Chcemy z niej skorzystać – zaznacza Dagmara.

Fundacja Oko w Oko z Rakiem, założona przez Justynę Dec, od ośmiu lat wspiera pacjentów onkologicznych na różnych etapach – od diagnozy, przez leczenie, aż po okres rekonwalescencji. Jednocześnie prowadzi działania edukacyjne, promujące profilaktykę nowotworową, zdrowe odżywianie oraz aktywność fizyczną.

Działania fundacji obejmują szeroki wachlarz inicjatyw, takich jak:

1. Profilaktyka

Organizuje liczne akcje edukacyjne, warsztaty i spotkania, podczas których uczy samobadania piersi i jąder z wykorzystaniem specjalnych fantomów. Bierze udział w wydarzeniach sportowych, takich jak biegi czy pikniki, promując badanie profilaktyczne i zdrowy styl życia.

2. Tworzenie przestrzeni wsparcia

Oferuje przyjazne miejsca, takie jak „Strefa Wytchnienia”, gdzie pacjenci mogą uczestniczyć w zajęciach relaksacyjnych, warsztatach artystycznych, tworzeniu ozdób czy sesjach malowania.

3. Edukacja i współpraca

Współpracuje z organizacjami medycznymi, szkołami oraz lokalnymi społecznościami, organizując prelekcje, konferencje i wydarzenia, takie jak Kongresy Kobiet czy Europejski Festiwal Nauki. Wspiera nauczycieli i uczniów, udostępniając materiały edukacyjne oraz podnosząc świadomość na temat wczesnej diagnostyki nowotworowej.

4. Wsparcie dla pacjentów i hospicjów

Regularnie przekazuje pacjentom oraz hospicjom domowym bezpłatne poradniki, zestawy kreatywne (kolorowanki, kredki) oraz drobne upominki, które wnoszą radość i wsparcie. Organizuje również akcje, takie jak szycie serduszek czy tworzenie ozdób świątecznych, które trafiają do pacjentów onkologicznych.

5. Projekty specjalne

Realizuje projekty, takie jak „#Różowasiaławdrodze”, „Rusz Żyć z Leżaka”, Bieg Oko w Oko z Rakiem czy Konferencje dla Kobiet z Rakiem Piersi, które łączą promocję zdrowego stylu życia z kreatywnymi formami aktywności, np. jogą na plaży czy edukacyjnymi wędrówkami górskimi.

6. Akcje społeczne

Angażuje się w lokalne inicjatywy, takie jak „Badaj Piersi z Bebokami”, w ramach których katowickie Beboki ubiera w różowe szaliki, rozdając ulotki o profilaktyce. Bierze udział w wydarzeniach kulturalnych, sportowych i edukacyjnych, by dotrzeć z przesłaniem Fundacji do jak najszerszego grona odbiorców.

– Fundacja Oko w Oko z Rakiem to przede wszystkim ludzie z pasją – nasi wolontariusze, ambasadorzy oraz współpracownicy, którzy z zaangażowaniem pomagają nam realizować cele statutowe. Dzięki ich pracy oraz wsparciu darczyńców możemy kontynuować nasze działania i pomagać kolejnym osobom w ich walce z chorobą. Każda pomoc się liczy, dlatego zapraszamy do współpracy i wsparcia naszej misji – wskazuje Fundacja. ■

Informacja prasowa

Kiedy nie da się już nic, oni robią wszystko. Prawda o hospicjach

Ponad 400 mln zł kosztuje roczne utrzymanie placówek hospicyjnych Caritas, które łączą profesjonalną opiekę medyczną ze wsparciem duchowym. Każdego roku pod opieką pracowników i wolontariuszy Caritas jest ponad 30 tys. pacjentów.

W 2030 r. w Polsce będzie ponad 10,8 mln seniorów – w obliczu starzejącego się społeczeństwa rola hospicjów i miejsc opieki długoterminowej będzie kluczowa.

Oddawanie czy powierzanie – walka ze stereotypami

Na terenie całego kraju działa 247 hospicjów i placówek opieki długoterminowej Caritas. Panuje powszechne przekonanie, że hospicja to miejsca przeznaczone wyłącznie dla osób umierających – takie wyobrażenia wynikają często z niedostatecznej wiedzy na temat roli, jaką odgrywają w systemie opieki zdrowotnej. Kojarzone są jako miejsca, gdzie pacjenci są odizolowani od swoich bliskich i otoczenia, co potęguje poczucie straty i beznadziei. Przeczą temu historie pacjentów znajdujących się pod opieką hospicjów Caritas.

– Kiedy powiedziałam sąsiadce, że idę do hospicjum, to ostrzegała mnie, że tam się tylko umiera. Powiedziałam jej, że to bzdury. Mam świetną opiekę. Personel jest na każde zawołanie, a w szpitalu na pomoc czekało się nawet godzinę – mówi Pani Krystyna, z hospicjum w Kartuzach.

Strach przed hospicjum

Ludzie boją się powierzać swoich bliskich pod opiekę hospicjów, co w dużej mierze wynika z obaw związanych z tą formą opieki. To nie tylko wyrzuty sumienia, z którymi borykają się bliscy osób chorych, ale także brak zrozumienia dla tej decyzji w najbliższym otoczeniu. Specjalistyczne zespoły terapeutyczne w hospicjach Caritas prowadzą terapie, które pomagają osobom przechodzącym przez ten trudny



czas zarówno chorym i umierającym, jak i ich rodzinom i bliskim.

– W mojej ocenie powierzenie chorego opiece hospicjum to wyraz ogromnej miłości. Tu pacjenci dostają najlepszą opiekę, a rodzina może wtedy towarzyszyć choremu, skupić się na tej relacji, na bliskości. Dodatkowo pamiętajmy, że ci bliscy mają swoje życie, muszą zadbać także o siebie. Zmagają się jeszcze z ostracyzmem społecznym. Ci ludzie również wymagają opieki i wsparcia – wyjaśnia Iwona Wasilewko, psychonkolog pracujący w hospicjum.

Pacjent w terminalnym stadium choroby w hospicjum otrzyma profesjonalną pomoc medyczną. Uśmierzenie

bólu jest kluczowym elementem terapii w leczeniu paliatywnym – odchodzenie z godnością, bez lęku, to ulga nie tylko dla chorego. Rodzina również chce mieć pewność, że ich bliski nie będzie cierpiał, że będzie otoczony troską i należytą opieką.

Hospicja jako kluczowe instytucje

Rośnie w społeczeństwie nie tylko odsetek osób starszych, ale również osób w wieku sędziwym, czyli takich, które szczególnie narażone są na trudności w samodzielnym funkcjonowaniu i wymagać mogą długoterminowej opieki.

– Musimy brać pod uwagę zmiany, które zachodzą w strukturze rodzin. Mamy niski poziom dzietności, rodziny są rozproszone, więc obciążenie osób, które sprawują opiekę nad bliskim chorym jest coraz większe. Spada potencjał opiekuńczy rodziny, więc wsparcie z zewnątrz jest coraz bardziej potrzebne – podkreśla dr Rafał Bakalarczyk, adiunkt w Instytucie Pracy i Spraw Socjalnych.

Pacjentami hospicjów bywają również osoby młodsze, takie jak 30-letni Dawid, który przebywa w hospicjum w Kartuzach.

– Jestem tu, bo potrzebuję opieki czasowej, poruszam się na wózku. Staram się poświęcać czas na rozmowę z innymi pacjentami, osobami starszymi czy ciężko chorymi. Chciałbym kiedyś zostać wolontariuszem w takim miejscu, ale to trudne – mówi Dawid.

System finansowania opieki paliatywnej w dużej mierze opiera się na kontraktach z Narodowym Funduszem Zdrowia, które wystarczają na pokrycie tylko podstawowych kosztów. Hospicja stają się więc kluczowymi instytucjami, które wymagają szczególnej uwagi.

– Robimy wszystko, aby osoby przebywające w hospicjach Caritas i ich rodziny miały kompleksowe wsparcie medyczne, psychologiczne, duchowe. Budujemy rodzinną atmosferę, prowadzimy terapie, które pomagają osobom przechodzącym przez ten trudny czas. Dziękujemy wszystkim ludziom dobrej woli, którzy wspierają Caritas i naszych pacjentów – mówi Małgorzata Jarosz-Jarszewska, zastępca dyrektora Caritas Polska. ■ Caritas Polska

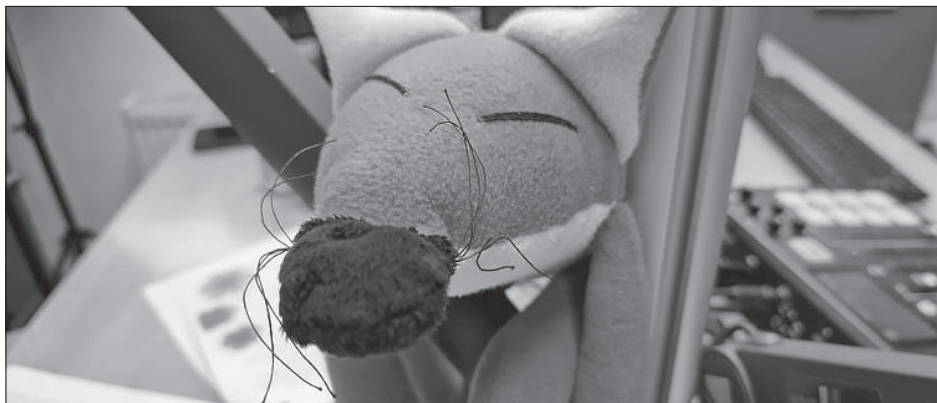
Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Zobacz nasz materiał.
Zeskanuj kod QR.



Lisek Ibisek z nową serią o emocjach

Gotowe, bezpłatne narzędzia dla nauczycieli klas 1-3 i rodziców – opowiadania, scenariusze lekcji oraz propozycje zabaw pomagające rozmawiać z dziećmi o emocjach.



Fot. materiały prasowe

Lisek Ibisek – rudzielec, który podbił serca nauczycieli i uczniów w całej Polsce – powraca z nową serią 12 edukacyjnych opowiadań. Tym razem bohater Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej zaprasza najmłodszych do świata emocji i uczuć.

Wszystkie materiały – opowiadania, gotowe scenariusze lekcji zgodne z podstawą programową oraz ćwiczenia i zabawy do wspólnej pracy w domu – są dostępne bezpłatnie na stronie www.lisekibisek.pl.

Lisek z czułością i prostotą opowiada dzieciom o sprawach ważnych i często trudnych: o nieśmiałości, niepełnosprawności, konfliktach i emocjach, które nie zawsze potrafimy nazwać. Nowe opowiadania pomagają dzieciom rozpoznawać i nazywać emocje, rozwijać empatię oraz lepiej rozumieć siebie i innych.

– Lisek Ibisek pozwala zrozumieć uczucia i emocje swoje, jak i drugiego człowieka. Pokazuje drogę do pracy nad emocjonalnością. Uczy szacunku i empatii. Ukazuje, że życie niesie ze sobą wiele nowych i często trudnych sytuacji, ale zawsze jest sposób na dobre rozwiązanie – podsumowuje autorka opowiadań Anna Rosiak-Walczak, pedagog i terapeuta.

Serii towarzyszą przepiękne ilustracje młodej artystki Anieli Gach, a każdy scenariusz lekcji został przygotowany z myślą o praktycznym wykorzystaniu

w klasie – napisany językiem serca, ale w pełni zgodny z podstawą programową.

To jednak nie wszystko! Fundacja Podaj Dalej zaprosiła do studia dzieci z niepełnosprawnościami – swoich Podopiecznych – oraz wolontariuszy ze Szkoły Podstawowej w Wąsoszach, którzy nagrali wszystkie opowiadania w formie audio! Dzięki temu każde dziecko może nie tylko przeczytać, ale także posłuchać historii Liska Ibiska.

1 czerwca Lisek Ibisek obchodzi 4. urodziny!

Z tej okazji Fundacja przygotowała liskowe niespodzianki dla pierwszych 30 szkół, które przeprowadzą i zrelacjonują lekcje z Liskiem. Wystarczy pobrać materiały i działać zgodnie z instrukcją!

– Lisek Ibisek daje dzieciom coś więcej niż tylko wiedzę – daje im język do mówienia o emocjach, pokazuje, że każdy z nas ma prawo czuć inaczej i że możemy się nawzajem rozumieć. To dla nas ogromna radość, że nauczyciele tak chętnie korzystają z materiałów i dzielą się swoimi refleksjami. Dzięki temu wiemy, że Lisek trafia do serc – i dzieci, i dorosłych. Ten ważny projekt realizujemy dzięki wsparciu Biedronki – mówi Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji Podaj Dalej. ■

Fundacja Podaj Dalej

Tolerancja, Otwartość, Normalność.

Elbląg nadaje TON

Tegoroczne obchody Tygodnia Osób Niepełnosprawnych pn. Elbląg nadaje TON, upłynęły pod znakiem radości, wzajemnego zrozumienia i integracji społecznej. Wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz miejskich inicjatyw, przypomniało o wartościach takich jak równość, godność, solidarność i szacunek wobec każdego człowieka – niezależnie od jego sprawności. W tygodniowym programie znalazły się liczne atrakcje a mieszkańcy Elbląga kolejny raz mogli przekonać się że otwartość i wrażliwość społeczna są podstawą budowania silnej i różnorodnej wspólnoty.

RAFAŁ SUŁEK

MATEUSZ MISZTAŁ

Tradycyjnie już, w majowe dni Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych zaprasza wszystkie osoby z niepełnosprawnościami, jak również pozostałych mieszkańców Elbląga do wspólnego świętowania w ramach Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami „Elbląg nadaje TON”. Nie inaczej było i w tym roku.

– Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami to czas wspólnej radości, poznawania się i łamania barier. W tych dniach nasze miasto tętni empatią, energią i integracją. Bądźmy razem, świętujmy różnorodność i pokażmy, że Elbląg naprawdę nadaje TON – mówi Agnieszka Makarenko, koordynator wydarzenia, które rozpoczęło się od kolorowego przemarszu spod Urzędu Miejskiego na elbląską starówkę (w miejsce, gdzie na zakończenie wydarzenia organizatorzy zaprosili wszystkich na piknik integracyjno-artystyczny).

– Skrót TON, odnoszący się do osób z niepełnosprawnościami, można rozwinąć jako: Tolerancja – otwartość na różnorodność i akceptacja każdego człowieka, niezależnie od jego sprawności; Otwartość – gotowość do dialogu, współpracy i włączania osób z niepełnosprawnościami w życie społeczne; Normalność – postrzeganie obecności osób z niepełnosprawnościami jako naturalnej i pełnoprawnej części wspólnoty miejskiej. Hasło „Elbląg nadaje TON” staje się więc nie tylko sloganem, ale i wyrazem



Fot. Mateusz Misztal

miejskiej tożsamości opartej na empatii, integracji i wspólnym działaniu na rzecz równości – podsumowuje koordynatorka wydarzenia.

„Jesteś wyjątkowy taki, jaki jesteś”

„Razem silniejsi”, „Widzialni, słyszalni, obecni”, „Asystentura to nie bzdura”, „Akceptacja zaczyna się od uśmiechu”, „Niepełnosprawność nie jest zaraźliwa, ignorancja owszem”, „Nie bądź dzwon, przyjdź na TON”. To tylko niektóre

z haseł, które na transparentach nieśli uczestnicy wspomnianego już kolorowego przemarszu inaugurującego obchody tegorocznego Tygodnia Osób Niepełnosprawnych.

– Chcemy, by Elbląg był miastem otwartym, wspierającym i integrującym wszystkich jego mieszkańców. Ten tydzień to nie tylko wydarzenia i atrakcje – to przede wszystkim przypomnienie, że różnorodność jest naszą siłą – mówi Michał Missan, prezydent miasta.

– Dziękuję wszystkim, którzy włączyli

się w organizację tego niezwykłego wydarzenia. Dziękuję panu prezydentowi, że już kolejny rok z rzędu idzie z nami w ramie w ramie i współorganizuje z nami to święto – mówiła tuż przed przemarszem Barbara Gąsak, prezes Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych.

Wydarzenie rozpoczęło się symbolicznym przekazaniem kluczy do bram miasta – prezydent Elbląga Michał Miszan przekazał je na ręce prezes Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełno-



sprawnych, podkreślając tym samym, że w tym tygodniu to właśnie osoby z niepełnosprawnościami są gospodarzami miasta.

Pani prezes zapowiedziała, że otrzymany klucz, posłuży jej do otwarcia wszelkich drzwi, które dla osób z niepełnosprawnościami są jeszcze w mieście zamknięte.

Po uroczystości, uczestnicy w barwnym i radosnym pochodzie przeszli ulicami miasta na elbląską starówkę. Transparen-ty, balony, uśmiechy – wszystko tworzyło

klimat jedności i akceptacji.

– Czuję się tutaj ważna, widziana – mówiła pani Barbara, poruszająca się na wózku, uczestniczka pochodu. – Tego typu inicjatywy pokazują, że nie jesteśmy z boku społeczeństwa. Cieszę się, że mogę być częścią czegoś tak pięknego.

Na trasie nie zabrakło również rodzin z dziećmi i opiekunów. Pani Anna, mama 14-letniego Tomka, podkreślała znaczenie wspólnego świętowania.

– Integracja zaczyna się od kontaktu, od rozmowy, od wspólnych chwil. Ten tydzień daje możliwość pokazania naszych dzieci w innym świetle – nie jako „inne”, ale jako pełnoprawnych uczestników życia społecznego. To ogromnie ważne – zaznacza.

Klimat Aloha

Tegoroczny Festyn Niezapominajkowy w Środowiskowym Domu Samopomocy „Niezapominajka” odbył się pod hasłem hawajskiej przygody i jak co roku zgromadził liczne grono uczestników. W sumie, podczas całej imprezy, na terenie Domu Pomocy Społecznej Niezapominajka bawiło się około siedmiuset uczestników, na których czekały liczne atrakcje.

– Tegoroczny Festyn Niezapominajkowy wpisuje się w Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami. Jest to o tyle ważne, że w naszej placówce również są osoby z niepełnosprawnościami, jak również jako placówka często współdziałamy i współorganizujemy różne wydarzenia z innymi placówkami na co dzień wspierające osoby z niepełnosprawnościami – mówi Izabela Misiak, dyrektor Domu Pomocy Społecznej Niezapominajka.

Kolorowy, radosny piknik stał się okazją do integracji środowiska, wspólnej zabawy oraz budowania wzajemnych relacji. Festyn Niezapominajkowy to nie tylko zabawa, ale przede wszystkim wydarzenie integracyjne, które pokazuje, jak wiele można zdziałać razem, niezależnie od różnic i ograniczeń.

– Nasi mieszkańcy czekają na tych młodych ludzi na te dzieci. Oni czują się ich babciami i dziadkami – tęsknią za nimi. Ujrzenie na naszym terenie dziecka, od razu wzbudza na wielu twarzach naszych podopiecznych uśmiech – do-

daje dyrektor „Niezapominajki”.

Wśród wielu gości pikniku, była liczna grupa dzieci z niepublicznego przedszkola Piekarczyk, które zaprezentowały się wszystkim zebranym w krótkim programie artystycznym.

– Z inicjatywy naszego przedszkola na Wielkanoc dzieci przygotowały występ świąteczny, który chcieliśmy wraz z życzeniami pokazać tutejszym pensjonariuszom. Niestety z przyczyn od nas niezależnych, wtenczas nie mogliśmy się tutaj pojawić, ale jak mówi stare polskie przysłowie, co się odwlecze, to nie uciecze i dziś możemy już wspólnie bawić się podczas tego festynu a przy okazji pokazać to, co nasze dzieci przygotowały na tę okazję – mówiła w rozmowie z nami Koleta Selwa, nauczycielka w niepublicznym przedszkolu Piekarczyk. – Nasz występ nawiązuje do współpracy z seniorami i osobami z niepełnosprawnościami jak również jest głosem tego, co najważniejsze dla nas i naszych dzieci, czyli tolerancja, szacunek, miłość względem drugiego człowieka – dodała.

Tegoroczna edycja, dzięki barwnej tematyce i zaangażowaniu wielu osób, z pewnością na długo pozostanie w pamięci wszystkich obecnych.

„Wszystko mam bardziej. Życie w spektrum autyzmu”

W ramach Tygodnia Osób Niepełnosprawnych Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną postanowiło połączyć literaturę ze sztuką i zaprosiło na wyjątkowe wydarzenie organizowane w CSE Światowid – spotkanie autorskie z Jackiem Hołubem, cenionym autorem non-fiction połączone z wernisażem prac plastycznych uczniów i uczestników PSONI Koło w Elblągu, powstałych w różnych placówkach pod okiem instruktorki Doroty Ciurko.

Jacek Hołub od lat porusza trudne tematy związane z niepełnosprawnością, wykluczeniem społecznym i przemocą. Spotkanie było okazją do głębszej rozmowy o najnowszym reportażu Hołuba „Wszystko mam bardziej. Życie w spektrum autyzmu”. To książka, która zdobyła uznanie czytelników i krytyków. Autor

oddaje w niej głos dorosłym osobom w spektrum, dzięki czemu mamy szansę na to, by dotknąć tematu, zrozumieć, a przede wszystkim poczuć.

– Ja sobie założyłem, że chciałbym pisać o osobach w spektrum autyzmu, ale w ten sposób, żeby to one jak najwięcej miały miejsca w mojej książce. Stąd narracja pierwszoosobowa, oni wypowiadają się sami o sobie – mówi w rozmowie z nami Jacek Hołub. – Praca nad tą książką trwała ponad półtora roku. W tym czasie rozmawiałem z osobami bohaterskimi, z niektórymi bezpośrednio. Byli też tacy, z którymi kontaktowałem się poprzez różnego rodzaju komunikatory i wynikało to z różnych uwarunkowań, między innymi z tego, że na przykład osoba taka ma trudność w kontaktowaniu się takim bezpośrednim, zwłaszcza jeżeli to jest osoba, której nie znam wcześniej. Więc sięgałem po różnego rodzaju środki i starałem się dostosować do potrzeb moich rozmówców tak, żebyśmy mogli po prostu fajnie i w sposób komfortowy i bezpieczny dla nich porozmawiać o tym, co przeżywają, jakie są ich doświadczenia, trudności, problemy, ale także mocne strony, bo warto popatrzeć na osoby w spektrum autyzmu także przez pryzmat ich mocnych stron, a nie tylko trudności i deficytów – dodaje autor.

Pełny zapis spotkania z autorem znaleźć można w serwisie YouTube na kanale naszej redakcji.

Spotkanie autorskie było również przyczynkiem do wernisażu prac plastycznych uczniów i uczestników PSONI Koło w Elblągu. Powstały one w różnych placówkach pod okiem pani Doroty Ciurko. Wystawa była świetną okazją do spotkania się z twórczością, która jest wynikiem nie tylko talentu, ale również codziennej determinacji i pasji.

– Prace powstawały przez ponad rok i wykonane są w różnych technikach. Dominuje w dużej mierze kolor, bo my jesteśmy z natury kolorowi i wyróżniający się z tłumu. To jest nasza już druga wystawa, z czego jesteśmy bardzo szczęśliwi – mówi Dorota Ciurko, prowadząca w PSONI zajęcia plastyczne i rozwijające kreatywność. – Jedna praca potrafi powstać bardzo szybko, a inne powstają



Fot. Mateusz Misztal

dosyć długo, etapowo. Ja bym chciała, żeby te zajęcia rozwijające kreatywność i zajęcia plastyczne kojarzyły się wszystkim z czymś wspianiałym, fajnym, z radością, z zabawą, sztuką – bo sztuką powinniśmy się bawić. I jeżeli uzyskam taki efekt, to jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa, to szczęście i radość widać też w uczestnikach tych spotkań i ich opiekunów (...). Na wystawie prezentujemy 17 prac, z czego większość to prace zbiorowe. Kiedy ktoś nie jest w stanie wykonać całej pracy sam, wtedy inni przychodzą z pomocą i tak powstaje praca zbiorowa. Wszyscy jesteśmy jak takie puzzle jednej układanki – podsumowuje Dorota Ciurko.

„Integracja jest bardzo ważna”

Stałym elementem Tygodnia Osób Niepełnosprawnych jest organizacja festynu integracyjnego, który od kilku lat Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych współorganizuje z Spółdzielnią Mieszkaniową Sielanka. W tym roku organizatorzy postanowili zmienić miejsce i zaprosić wszystkich do wspólnej zabawy na elbląską starówkę a konkretniej na Dziedziniec Galerii El.

– Powodów tych zmian było kilka. Chcieliśmy trochę odświeżyć formułę

tego wydarzenia, jak również ustosunkowaliśmy się do sugestii uczestników z poprzednich lat, by rozważyć zmianę lokalizacji festynu na bardziej dostępny komunikacyjnie niż elbląska Bażantarnia. Po długich rozmowach i dyskusjach postanowiliśmy spróbować i tak pojawiła się propozycja organizacji wydarzenia na terenie Galerii El. Czy była to dobra zmiana ocenią sami uczestnicy. To dla nich jest ten dzień i to oni są jego główną częścią, tym bardziej staramy się wsłuchiwać w opinie i sugestie, które do nas spływają – mówi prezes ERKON Barbara Gąsak. Podczas kilkugodzinnej zabawy organizatorzy zaprosili wszystkich na liczne gry i zabawy, taniec oraz śpiew a także poczęstunek.

– Połączyliśmy dwa święta na dzisiaj, międzynarodowy rok spółdzielczości i tydzień na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Bawimy się wspólnie, bez podziałów. Widać zapotrzebowanie mieszkańców na tego typu spotkania, by przy tej okazji poznać sąsiada, zawęzić swoje relacje z drugim człowiekiem. To bardzo dobra okazja by wspólnie się spotkać ale i przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu, zapraszać seniorów do wspólnej zabawy. Tak jak widać spółdzielnia, organizacja czy inne instytucje,

to nie budynki i osiedla. To są przede wszystkim ludzie i bardzo cieszymy się, że już kolejny rok z rzędu możemy wspólnie z ERKOn-em współtworzyć to wyjątkowe wydarzenie – mówi prezes Elbląskiej Spółdzielni Mieszkaniowej Sielanka, Ewa Szmerża.

Podczas festynu swoje stoiska miały organizacje i instytucje na co dzień działające na rzecz osób z niepełnosprawnościami – w tym: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Co odważniejsi, mogli skorzystać z propozycji El Bow Archery – grupy niezwykłych pasjonatów, którzy nie tylko doskonałą swoje umiejętności strzeleckie, ale także aktywnie działają, jako wolontariusze. Podczas festynu dawali możliwość każdemu chętnemu zmierzenia się z łukiem i sprawdzenia swoich umiejętności strzeleckich.

– Z ogromną radością co roku uczestniczymy w festynach organizowanych przez ERKON w ramach Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami. Wczoraj mieliśmy przyjemność jako Dom Pomocy Społecznej „Niezapominajka” zorganizować własne wydarzenie, a dziś z satysfakcją bierzemy udział w kolejnym spotkaniu. To, że spotykamy tu tych samych uczestników, mieszkańców i partnerów, jest najlepszym dowodem na to, jak ważna i wyczekiwana jest integracja. Te spotkania budują więzi, dają radość i pokazują, jak wiele możemy razem osiągnąć – podsumowuje Małgorzata Barchanowicz terapeuta zajęciowy w DPS Niezapominajka.

Sukces nie zna barier

Elbląskie Centrum Usług Społecznych w ramach Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami, zaprosiło w swoje progi na wyjątkowy panel dyskusyjny pn. „Człowiek sukcesu z niepełnosprawnością”. O swoich osiągnięciach opowiadali: aktorka, sportowiec i autorka kryminałów.

Spotkanie miało na celu nie tylko inspirowanie i motywowanie, ale przede wszystkim przełamywanie stereotypów dotyczących osób z niepełnosprawnościami i ich roli w życiu społecznym oraz zawodowym.

W trakcie panelu swoimi historiami

i doświadczeniem podzieliły się trzy wyjątkowe osoby: aktorka Joanna Puchała, sportowiec Tomasz Woźny oraz autorka kryminałów Agnieszka Pietrzyk. każdy z nich, mimo barier fizycznych czy społecznych odniósł sukces i realizuje się zawodowo oraz twórczo. Każda z tych osób opowiadała o swojej drodze: o trudnościach, z jakimi przyszło się jej zmierzyć, ale przede wszystkim o pasji, determinacji i wsparciu, które pozwoliły jej rozwinąć skrzydła.

Aktorka mówiła o walce o widoczność osób z niepełnosprawnościami w świecie sztuki i o tym, jak scena może stać się przestrzenią wyrażania siebie, niezależnie od ograniczeń. Sportowiec opowiadał o codziennych treningach, pokonywaniu własnych granic i dumie z reprezentowania Polski na zawodach na szczeblu międzynarodowym. Z kolei autorka kryminałów zachęcała do szukania swojego głosu w pisaniu i przekonywała, że niepełnosprawność nie wyklucza bycia kreatywnym i aktywnym twórczo.

– Jestem aktorką z alternatywną sensoryką: dzięki temu, że niedowidzę, mam inną percepcję odbierania świata. Przez wyostrzony słuch od dziecka pasjonuję się polskim dubbingiem i od tego zaczęło się moje zamiłowanie do aktorstwa. Niestety, cały czas spotykam się

z przekonaniem, że aktorstwo może być jedynie terapią i rehabilitacją, a nie formą wykonywanego zawodu dla osób różnorodnych, których nie przyjmuje się na publiczne studia aktorskie – mówi Joanna Puchała.

– Mam przyjemność wykonywać najwspanialszą profesję na świecie – i nie przeszkadza mi w tym brak wzroku. Moim celem było zostać dobrą pisarką, a nie „pisarką niewidomą. Cieszę się, że to się udało – dodaje Agnieszka Pietrzyk.

– Sport towarzyszył mi od najmłodszych lat. Moje życie zmienił poważny wypadek w wieku 20 lat. Mimo niepełnosprawności nie porzuciłem sportu – wręcz przeciwnie. Szybko dołączyłem do reprezentacji Polski Niepełnosprawnych w siatkówce. Z tą drużyną zdobyłem brązowy medal na Igrzyskach paralimpijskich a następnie Mistrzostwo Świata i Puchar Świata. Każdego dnia staram się udowodniać, że niepełnosprawność nie wyklucza, lecz inspiruje – podsumowuje Tomasz Woźny.

I wiele więcej

Tydzień Osób Niepełnosprawnych to nie tylko te wydarzenia, które tutaj opisaliśmy wyżej. To szereg innych mniejszych lub większych aktywności



Fot. Mateusz Misztal

i działań, na których relację niezwykle zabrakło czasu, miejsca i ludzi. Warto jednak wspomnieć, że w Tygodniu osoby z niepełnosprawnościami mogły również wysłuchać występu uczniów Szkoły Muzycznej, którzy w siedzibie Elbląskiego Centrum Usług Społecznych udowodnili, że muzyka klasyczna może mieć również rozrywkowy TON.

Organizatorzy wspólnie z instytucjami na co dzień działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnościami zaprosili wszystkich zainteresowanych do odwiedzenia instytucji i placówek działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Dni otwarte w wyżej wymienionych placówkach były okazją do zapoznania się z specyfiką działania, ofertą, jak również sposobnością do rozmowy z pracownikami i uzyskaniem odpowiedzi na wiele pytań dotyczących wsparcia osób z niepełnosprawnościami w naszym mieście. W tych dniach swoje drzwi otworzyli: Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych, Elbląskie Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Pozarządowych, Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, Warsztat Terapii Zajęciowej przy ul. Saperów 14d, Środowiskowy Dom Samopomocy przy ul. Podgórznej 12, Fundacja Elbląg oraz Elbląskie Stowarzyszenie Pomocy Humanitarnej Św. Łazarza Łazarus a także Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności przy ul. Zamkowej 16a.

Koncertowe zakończenie

Zwieńczeniem tygodniowego świętowania był niedzielny piknik integracyjno-artystyczny na elbląskiej starówce.

– Myślę, że to był wyjątkowy tydzień z ogromną ilością wydarzeń. Rekordowa liczba osób, rekordowa liczba placówek, instytucji, która włączyła się w obchody Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami. Przede wszystkim ten tydzień pokazał nam, rozpoczynając od poniedziałkowego przemarszu, poprzez festyn na Dziedzińcu Galerii El, na dzisiejszym podsumowaniu kończąc, że my wszyscy, nie tylko nasze środowisko ale i mieszkańcy Elbląga, potrzebujemy więcej takich wydarzeń – podsumowuje Barbara Gąsak, prezes Elbląskiej Rady Konsulta-

Organizatorzy serdecznie dziękują za wsparcie sponsorom: Leclerc Elbląg, Furgonetka, Bajlandia, Nowa Holandia, Cafelek Good Coffee, Ramirent, Car-Pol – Monika Jędruch, Carrefour, Diamond, Sylwia Woźniak, Elbląski Klub Szefów Kuchni, el-Comp., Amore Mio Ristorante Italiano, Specjal Pub – Tomasz Pieciukiewicz.

cyjnej Osób Niepełnosprawnych.

– W tym roku jako Starostwo Powiatowe objęliśmy patronatem to wyjątkowe wydarzenie. Byłem podczas pikniku w Galerii El i tam zobaczyłem bardzo dużo uśmiechniętych i wesołych ludzi. Dziś jest ich jeszcze więcej. To mnie przekonuje, że Tydzień Osób Niepełnosprawnych to piękne wydarzenie, piękna inicjatywa – mówi Robert Bieliński, Członek Zarządu Powiatu Elbląskiego. – Oby więcej takich inicjatyw działało się na naszym terenie, które tak skutecznie niosą wspianą informację o tym, że niepełnosprawność, osoby z niepełnosprawnościami tak naprawdę nie są inni, tylko jesteśmy wszyscy różnorodni.

I to jest właśnie fantastyczne – dodaje.

Podobnie jak podczas festynu na Dziedzińcu Galerii El, również na zakończenie tegorocznego Tygodnia Osób Niepełnosprawnych na specjalnie przygotowanych do tego stoiskach, odwiedzający mieli okazję zapoznać się z ofertą jaką dysponują dla osób z niepełnosprawnościami placówki i instytucje działające w Elblągu na rzecz ich i ich rodzin oraz opiekunów.

– Moim marzeniem jest, aby Elbląg był miastem otwartym na osoby z niepełnosprawnościami – miastem wspierającym, włączającym, a nie wykluczającym. Przyjaznym, życzliwym i uważnym na potrzeby tych, którzy na co dzień mierzą się z różnymi wyzwaniami. I cieszę się, że to marzenie już się spełnia. Z roku na rok, dzięki takim wydarzeniom jak Tydzień Osób Niepełnosprawnych, widzimy coraz większe zaangażowanie i otwartość mieszkańców. To wyjątkowe wydarzenie na stałe wpisało się już w kalendarz miejskich inicjatyw, a jego organizacja to zasługa Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych – inicjatora i głównego organizatora obchodów. W tym miejscu chciałabym serdecznie po-



Fot. Mateusz Misztal



Fot. Mateusz Misztal

dziękować wszystkim, którzy przyczynili się do jego realizacji – panu prezydentowi jako współorganizatorowi, a przede wszystkim mieszkańcom Elbląga. Dziękuję osobom z niepełnosprawnościami za aktywny udział w wydarzeniach, a także wszystkim instytucjom, placówkom i organizacjom pozarządowym, których zaangażowanie sprawiło, że tegoroczne obchody były tak różnorodne i bogate. Po raz kolejny pokazaliśmy, że Elbląg naprawdę Nadaje TON – mówi Monika Kurpanik, Pełnomocnik Prezydenta Elbląga ds. Osób Niepełnosprawnych.

Główną atrakcją dnia były jednak występy na scenie, gdzie przez całe popołudnie swoje talenty wokalne i taneczne pokazywały dzieci, seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami. Dla wszystkich zebranych wystąpili również Zespół wokalny „SO WHAT!”, „Black Cat Division” Gracjana Kałandyka, Studio Artystyczne Katarzyny Panicz „Szalone Małolaty” oraz Martyna Gąsak – zwyciężczyni 6. edycji muzycznego show TVP „The Voice Kids”.

– My jako szkoła Black Cat Division nigdy nie narzucamy, naszym uczniom, że mają gdzie wystąpić. To zawsze ich decyzja. Dzisiejszy koncert, to bardzo świetna inicjatywa, pełna zdolnych wokalistów. To naprawdę fajny, mocno muzyczny dzień. Szczególnie jeśli spojrzymy na idee, które przyświecają organizacji Tygodnia Osób Niepełnosprawnych, to i dziś na scenie mogliśmy zobaczyć zarówno dzieci, młodzież, dorosłych jak i seniorów. To prawdziwa integracja i ogromne emocje – podsumowuje Gracjan Kałandyk, założyciel szkoły Black Cat Division. ■

Tegoroczny Tydzień Osób Niepełnosprawnych w Elblągu obchodzony był pod nazwą „Elbląg nadaje TON” i organizowany przez Prezydenta Miasta Elbląga dra Michała Missana oraz Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych.

Patronatem honorowym wydarzenie objęli: Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Marcin Kuchciński oraz Starosta Elbląski Maciej Romanowski.

Zobacz nasze relacje video

Elbląg Nadaje TON 2025

Chcemy pokazać, że jesteśmy



Międzypokoleniowa integracja w stylu hawajskim



Wernisaż prac uczestników PSONI



Integracja jest bardzo ważna



Wszystko mam bardziej



Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami w ZUS



Pietrzyk, Puchała i Woźny o sukcesie mimo niepełnosprawności



To był wyjątkowy tydzień



Kino bez barier z nową aplikacją

W Kinie Światowid w Elblągu w ramach Kina bez barier wyemitowany został film „Dziewczyna z Igłą”. Była to wyjątkowa projekcja, gdyż po raz pierwszy z pomocą nowej aplikacji ułatwiającej odbiór filmu osobom z niepełnosprawnością wzroku.

MATEUSZ MISZTAŁ

– „Dziewczyna z igłą”, to film, który miał swoją premierę i minęło trochę czasu, kiedy pokazywaliśmy ją w ramach regularnego repertuaru. Film powraca dlatego, że przed nami „Kino bez barier”, czyli taki mini przegląd filmów dostępnych. W zasadzie ten przegląd służy, żeby w ogóle zacząć dyskusję na temat kina dostępnego, pokazać jakie są możliwości w kinie, bo nie ukrywamy, że jesteśmy bardzo otwarci na różne potrzeby widzów. Także jeżeli będziemy w stanie oczywiście też spełnić te zapotrzebowania, to dla nas też będzie taki punkt wyjścia do tego, żeby troszeczkę inaczej formułować repertuar – mówi Aleksandra Bielska z Kina Światowid.

„Dziewczyna z Igłą” została pokazana w systemie z audiodeskrypcją i z napisami. I nie były to tylko zwykłe napisy używane w przypadku dialogów. Opisywały także panującą atmosferę.

– Są to specjalne napisy przystosowane dla potrzeb osób, które niedosłyszą. Jeżeli chodzi o audiodeskrypcję, to funkcjonuje ona w Kinie Światowid już od wielu lat. Po rozbudowie mała sala kina Światowid, została dostosowana właśnie do filmów z audiodeskrypcją, ale pojawił się nowy



Fot. Mateusz Misztal

gracz na rynku. Fantastyczna rzecz, aplikacja, która działa w kinach w całej Polsce – podkreśla Aleksandra Bielska.

Wystarczy pobrać darmową aplikację „Kino Dostępne” na swój smartfon (z IOS lub Android). Następnie należy uruchomić aplikację (do jej prawidłowego działania konieczne jest pozwolenie na użycie mikrofonu i usług lokalizacji). Gdy rozpocznie się film w kinie, należy wybrać ścieżkę dźwiękową na smartfonie (audiodeskrypcję lub napisy audio). Trzeba podkreślić, że przez ok. minutę aplikacja będzie synchronizowała głos lektora z filmem. Po zakończeniu synchronizacji usłyszymy głosową informację. Podczas oglądania filmu należy podłączyć

do smartfona słuchawki, w których słyszalny będzie lektor, a w głośnikach kinowych wszystkie pozostałe dźwięki filmu.

– Na stronie internetowej Kina Światowid będą specjalne oznaczenia tych filmów, które będą miały audiodeskrypcję – wyjaśnia Bielska. – To jest też znakomita rzecz np. dla seniorów, bo nie zawsze są w stanie nadażyć za napisami albo mają problem z czytaniem w związku z problemami ze wzrokiem, więc jest to fantastyczna rzecz, która może wspomóc absolutnie oglądanie filmów. (...) Audiodeskrypcja w Kinie Światowid będzie pojawiała się też przy okazji różnych wydarzeń i specjalnych projekcji w kinach. ■

„Wystarczy niewiele, by zmienić tak dużo”

WRatuszu Staromiejskim odbyła się XXVII Gala Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”. Po raz kolejny doceniono młodych ludzi, którzy chętnie włączają się w działania wolontariackie.



Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAŁ

Gałę poprowadzili Anna Boruszka i Marceli Józefowicz i zaczęli ją muzycznym akcentem.

– Dziś, w tych informacjach, które pewnie niedługo zostaną rozesłane do prasy, było takie zdanie, że „wystarczy niewiele, aby zmienić tak dużo”. I wy pokazujecie właśnie codziennie, że wystarczy niewiele, wystarczy czasami pochylić się, zapytać się jak się ktoś czuje, czy wszystko jest w porządku – mówił na wstępie uroczystości Piotr Kowal, wiceprezydent Elbląga, dziękując również za zaangażowanie młodych ludzi także w te duże eventy, m.in. organizowane przez Miasto Elbląg. – Jestem niezmiernie dumny z tego powodu, że dziś po raz drugi będę mógł uścisnąć wam dłoń i w imieniu pana prezydenta Michała Missana pogratulować wam tego, jakimi jesteście ludźmi, a jesteście wspaniałymi ludźmi – dodał.

W tegorocznej edycji konkursu jury przewodniczyła Irena Sokołowska, przewodnicząca Komisji Oświaty Rady Miejskiej w Elblągu. Główną nagrodę otrzymał Roman Virich i to on będzie reprezentował Elbląg podczas Ogólnopolskiego Finału Konkursu, który odbę-

dzie się w czerwcu w Warszawie.

Roman jest uczniem 7 klasy Szkoły Podstawowej nr 18 w Elblągu. Od trzech lat mieszka w Polsce i od 2 lat działa w wolontariacie. Współorganizuje projekt „Uśmiech dla seniora”, który polega na stworzeniu wesołej aranżacji świetlicy dla mieszkańców DPS Niezapominajka. Podobną aranżację pomógł stworzyć dla dzieci z Domu Dziecka przy ulicy Mazurskiej. Propaguje także wolontariat wśród rówieśników i dorosłych.

– Jak przyjechaliśmy do Polski to dostaliśmy wiele pomocy, która była tak bardzo potrzebna i teraz odwziewiam się. Teraz pomagam ludziom, którzy też tego potrzebują – zaznacza Roman Virich. – To dla mnie wielka satysfakcja, działać, pomagać, angażować się w społeczeństwo, mimo tego, że jestem niepełnosprawny. Niepełnosprawnym trudniej do społeczeństwa wbić się, poczuć się tak samo jak inni. Kiedy działam nie czuję, że jestem niepełnosprawny, czuję że jestem wyjątkowy.

Jedną z 8 nagrodzonych była także Milena Śliwińska, uczennica 2 klasy w I Liceum Ogólnokształcącym w Elblągu, która od 5 lat działa w wolontariacie. Od dwóch lat angażuje się w pomoc Rodzinnym Domom Dziecka z terenu województwa warmińsko-

-mazurskiego. Pomoc polega na realizacji konkretnych potrzeb ogłaszanych na specjalnej stronie internetowej Rodzinnych Domów Dziecka np. produkty spożywcze, obuwie itp. Za każdym razem inicjuje i koordynuje akcje. Ponadto w wolnych chwilach pisze listy z życzeniami i podziękowaniami dla darczyńców Fundacji Św. Mikołaja. Zaangażowała się również w projekt „Na Twój brak – mówię Tak” a także w projekt „Przystępna historia”. Zbiera pieniądze, by wspierać elbląskich seniorów, odwiedza szkoły podstawowe z żywymi lekcjami historii, piecze ciasta na kiermasze i tworzy plastyczne rękodzieła dla seniorów.

– W szkole podstawowej działało koło wolontariackie do którego pani wychowawczyni mnie namówiła i po prostu spodobało mi się to. Jest mi bardzo bliskie pomaganie innym ludziom, dlatego zaczęłam się angażować coraz bardziej i bardziej w różne akcje i tak to poszło. Zaczęło mi to sprawiać coraz większą radość i w liceum również odkryłam koło wolontariackie, które u nas w szkole bardzo dobrze funkcjonuje – wskazuje Milena Śliwińska. – Wolontariat jest czymś co nie wymaga wiele, a jest bardzo pomocne dla innych i daje nadzieję na lepsze jutro ludziom, którzy pogubili się w życiu i mają trudną sytuację.

Gałę zakończył występ zespołu Diamenty, który wykonał utwór Sound'n'Grace „Nadzieja”.

Laureaci Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych” 2025: Wiktoria Grabowska – Szkoła Podstawowa nr 15, Mateusz Sawicki – Szkoła Podstawowa nr 15, Roman Virich – Szkoła Podstawowa nr 18, Nikola Malinowska – Szkoła Podstawowa nr 25, Milena Śliwińska – I Liceum Ogólnokształcące, Magdalena Bierońska – Zespół Szkół Gospodarczych, Karolina Olewnik – Zespół Szkół Inżynierii Środowiska i Usług oraz Oliwia Markun – Bursa Szkolna nr 4. ■

Kręcili kilometry pomocy

600 km pomocy to akcja zapoczątkowana osiem lat temu przez Cezarego Bogdańskiego. Rowerzyści wystartowali 10 maja z Elbląga i każdego dnia pokonali kilometry na trasie Wysoczyzny Elbląskiej. W niedzielę (11.05) „złapaliśmy” grupę „600 km pomocy” Kadynach.

W tym roku grupa rowerzystów jechała dla 6-letniego Beniamina, chorego na ceroidolipofuscynozę neuronalną (demencję dziecięcą, chorobę Battena), czyli chorobę spichrzeniową, polegającą na obumieraniu neuronów na skutek braku enzymu trawiącego białko w neuronach. Objawia się stopniowym zanikaniem różnych funkcji i umiejętności: mowy, chodzenia, widzenia... Nieleczona w Polsce prowadzi do śmierci w wieku wczesnodziecięcym. Jest to ultra rzadka choroba metaboliczna. W Polsce rodzi się rocznie 3 do 5 dzieci z tą chorobą.

Tegoroczną akcję po raz piąty wsparło Rotary Club Elbląg Centrum.

Do 15 maja codziennie rowerzyści kręcili kilometry i walczyli wsparcie dla małego elblązanina Benia Nizioła. Inicjatorem akcji jest Cezary Bogdański, który od ośmiu lat pokonuje około 600 km na rowerze, używając siły własnych mięśni, aby zebrać fundusze na pomoc potrzebującym.

– W styczniu 2016 r zawałił się mój cały świat, po tym jak się źle poczułem i zabrało mnie pogotowie przeszedłem operację mózgu. Po miesięcznej śpiączce okazało się, że wszystkiego muszę uczyć się od nowa. Rokowania lekarzy nie były zbyt optymistyczne. Dzięki wsparciu rodziny, znajomych i długotrwałej rehabilitacji udało mi się wrócić do jako takiej sprawności – opowiada Cezary Bogdański. – Wcześniej byłem człowiekiem aktywnym, tego wymagała moja służba w Straży Granicznej, byłem przez wiele lat komendantem Placówki SG w Elblągu, marzyłem o tym, aby wrócić chociaż do mojej ulubionej jazdy rowerem. Najpierw była nauka chodzenia i mówienia całe szczęście w rodzinie



Fot. Rafał Sulek

mam dwie logopedki, potem wróciłem do jazdy rowerem – udało się. Powoli pokonywałem coraz większe dystanse. Postanowiłem, że jak nadal mi będzie dobrze szło, to muszę dalej przekazać to dobro, które otrzymałem od ludzi. Udało mi się też wrócić do żeglarstwa – kontynuuje pan Cezary.

– I stąd się wzięła moja działalność na rzecz osób potrzebujących pomocy! To będzie już ósma, którą organizuję. Trzykrotnie jechałem sam, pokonując codziennie odcinki około 150 km. Samodzielnie i przy wsparciu rodziny oraz znajomych organizuję akcję, jej oprawę medialną i rozpowszechnienie. W tegorocznej akcji, już po raz piąty, nie będę jechał sam. Towarzyszyć mi będą osoby na rowerach i jeden z poprzednich beneficjentów – Szczepan na handbike'u (specjalnym rowerze napędzanym siłą rąk). Osoby, które zdecydowały się ze mną jechać w tegorocznej akcji, to ludzie którzy bardzo mi pomogli w okresie rehabilitacji i znajomi. Być może, tegoroczne odcinki nie są imponujące dla zdrowego człowieka, ale dla mnie, człowieka nie do końca sprawnego, tak. Tego-

roczną akcję przeprowadzam po raz piąty przy wsparciu Rotary Club Elbląg Centrum – mówił inicjator akcji tuż przed jej rozpoczęciem.

Jak opowiada pan Cezary, najpierw miało być to działanie jednorazowe, aby udowodnić coś sobie, ale ponieważ wyszło to dość fajnie, stara się on nadal kontynuować swoje akcje, póki starczy mu sił.

– Chęć do pomocy innym i zaangażowanie sprawiły, że jeżdżę również w rajdach promujących transplantację organizowanych przez Fundację Organiści z Gdańska – mówi.

– Syn choruje na ceroidolipofuscynozę neuronalną. W Polsce rodzi się rocznie 3 do 5 dzieci z tą chorobą, najczęściej się ją diagnozuje, gdy dziecko przestaje chodzić – mówią rodzice Benia.

Benio nie mówi, nie potrafi jeść samodzielnie, nie sygnalizuje żadnych potrzeb, już nawet nie siedzi. Nie trzyma głowy. Nie chwytą już żadnych przedmiotów, traci wzrok.

Benio też zмага się z padaczką lekooporną, która jest trudnym dla dziecka schorzeniem. Ataki padacz-

ki go męczy, ale męczy go też ataksja mózdkowo-rdzeniowa – taki brzydki dodatek do tej choroby.

– Diagnozę dziecka otrzymaliśmy w wakacje 2022, głównie dzięki intuicji pani neurolog z UCK w Gdańsku, ponieważ zazwyczaj dzieci są diagnozowane na późniejszym etapie choroby. Urodził się zdrowy – tak wtedy myśleliśmy – 4140 g szczęścia. Do roku był dzieckiem – cudem. Potem po prostu małym chłopcem, może tylko bardziej ruchliwym niż inni. No i nie mówił za wiele. Zaczęliśmy szukać, mimo że pediatra uważała, że przesadzamy – dodają rodzice.

Choroba objawiała się zaburzeniami SI, objawami podobnymi do autyzmu, afazji, z padaczką. Chłopiec diagnozowany był na każde z nich.

Ponieważ w Polsce nie leczy się tej choroby, rodzice skonsultowali przypadek Benia w Hamburgu, ale zasugerowano im, że postęp choroby u syna jest dość szybki, więc wątpliwe jest, by przyjęto go na leczenie. Podjęcie się leczenia wiązałoby się z przeprowadzką do Niemiec. Rodzice cały czas pozostają w kontakcie z ośrodkiem.

Benio ma młodszą siostrę – obecnie w procesie diagnozy genetycznej, ale z orzeczeniem autyzmu.

– W zasadzie każdy nasz dzień to wyzwanie. Dziękujemy Bogu za każdy spokojniejszy dzień i przespaną noc. Chcemy, by Benio czuł się kochany i zadbany i postaramy się odjąć mu trudności i cierpień za wszelką cenę – podsumowują rodzice. ■ Red.

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

Zobacz nasz materiał.
Zeskanuj kod QR.



Najpierw archeologia

Muzeum Archeologiczno-Historyczne ma w planach rozbudowę. Zanim jednak do niej dojdzie konieczne są badania archeologiczne. Trwają rozmowy między Urzędem Miasta a muzeum na temat zakresu prac archeologów.



Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAŁ

– Wbrew temu, co można by myśleć o muzeum, że muzeum to jest taki obiekt, który jest zamknięty i on już się nie będzie rozbudowywał ani rozwijał, planujemy rozbudowę muzeum, jako że mamy zbyt mało przestrzeni na to, byśmy mogli magazynować i wyeksponować te zabytki, te artefakty, które są obecnie w naszej dyspozycji, a jednocześnie, które możemy w najbliższym czasie mieć w swojej dyspozycji – zaznacza Mirosław Siedler, dyrektor Muzeum Archeologiczno-Historycznego w Elblągu.

Jak wskazał, trwają bardzo intensywne prace z Urzędem Miasta, na temat przeprowadzenia badań archeologicznych w strefie, która jest za skrzydłem południowym, przed ul. Wapienną.

– Tam była fosa, tam była północna część Zamku Wysokiego. Ten teren jest

zupełnie nieprzebadany. Chcielibyśmy ten teren przebadać i żeby to były badania fizyczne, tzn. 4,5 tys. m², głębokość 5-6 m, w zależności od tego, jak pozwolą nam wody gruntowe, bo wiemy, że blisko mamy rzekę – podkreśla Siedler.

Wspomniane badania są potrzebne, by w przyszłości rozbudować muzeum o nowe pawilony, nowe przestrzenie, magazyny czy pracownie konserwacji zabytków.

– Tego w muzeum nie ma, a chcemy, żeby muzeum było muzeum XXI wieku, bo w XXI wieku jesteśmy, w którym będzie można przygotowywać ekspozycje w salach wystaw czasowych. Aktualnie nie mamy zbyt dużo sal wystaw czasowych. Te które posiadamy – 2, są niewielkie, nie dają zbyt dużych możliwości ekspozycyjnych, więc to jest nasze marzenie – wyjaśnia dyrektor muzeum. ■

Ministerialne pieniądze dla elbląskich instytucji kultury

Elbląskie instytucje kultury pozyskały pieniądze z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Łączna kwota dotacji to ponad milion zł.

MATEUSZ MISZTAŁ

– Bardzo dziękuję za przychylne spojrzenie na wnioski, choć jestem przekonany, że to merytoryka decydowała, a nie co innego. Bardzo dziękuję, panie ministrze. Dziękuję dyrektorom za aktywność, w składaniu wniosków – mówił podczas konferencji prasowej na której ogłoszono pozyskanie dotacji Michał Missan, prezydent Elbląga, deklarując jednocześnie, że instytucje kultury, które będą musiały zapewnić wkład własny, będą mogły o niego wnioskować do UM.

Dofinansowanie otrzymały 4 instytucje kultury: Centrum Sztuki Galeria EL, Biblioteka Elbląska im. Cypriana Norwida, Elbląska Orkiestra Kameralna i Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. Kazimierza Wiłkomirskiego.

– Ta wizyta moja to jest oczywiście element pewnego rodzaju konsultacji, które prowadzimy jako kierownictwo resortu Kultury i Dziedzictwa Narodowego z samorządowcami, ale także z dyrektorami samorządowych instytucji kultury, aby kolejne programy ministra były jeszcze lepiej sprofilowane, aby one spełniały oczekiwania środowiska. Nabór zeszłoroczny, a rozstrzygnięty w pierwszym kwartale tego roku, to ponad 13 tys. dofinansowań w skali całego kraju za ponad 580 milionów złotych w 32 programach ministra. I Elbląg rzeczywiście na tej mapie się wyróżnia chociażby tym, że grubo ponad milion złotych w ciągu tych kilku tygodni udało się nam rozdysonować na rzecz między innymi Biblioteki Elbląskiej, Centrum Sztuki Galeria EL, albo Elbląskiej Orkiestry Kameralnej – zaznaczył Maciej Wróbel, wiceminister kultury i dziedzic-



Fot. Mateusz Misztal

stwa narodowego. – To są oczywiście konkursy, w których dyrektorzy tych instytucji aplikowali o różnego rodzaju działania i absolutnie ta ocena podyktowana była świetnymi notami przyznanymi przez ekspertów – dodał.

– Rozmawiamy też w kontekście zabezpieczenia artefaktów, i nie tylko bibliotecznych, ale też muzealnych, na wypadek sytuacji wojennych. One także wymagają z naszej strony ogromnego zainteresowania. Musimy inwestować w skrzynie do ewakuacji, które będą konieczne, by te instytucje mogły je posiadać i mogły najcenniejsze swoje zabytki w dowolnym momencie wynieść z muzeum, z biblioteki – dodał Wróbel.

Ile i na co?

Jednym z beneficjentów ministerialnych programów jest Biblioteka El-

bląska, która otrzyma w sumie niemal 370 tys. zł. To 269 tys. zł z programu Infrastruktura Kultury na projekt pn. „Biblioteka Manufaktura jako miejsce więziotwórczych spotkań i przestrzeń kreatywności”, oraz 50 tys. zł z programu Edukacja Kulturalna, a także 52 tys. w ramach programu Kultura Dostępna.

– W związku z tym, że rakieta Iskander z Kaliningradu dawnego, obecnie Królewca, leci do Elbląga 56 sekund, to nie ma na tę chwilę nic ważniejszego niż zabezpieczenie najcenniejszych zbiorów, które są w bibliotece i które są w muzeum. Zabezpieczenie i fizyczne – za pomocą systemu ewakuacji, gaszenia pożaru gazem – do cyfryzacji, bo powinniśmy wszystkie nasze zasoby jak najszybciej scyfryzować na wysokim poziomie, żeby nie daj Bóg, nie utracić tego, co utraciliśmy w czasie drugiej wojny światowej. Oby się

Razem na rynku pracy

to nigdy nie powtórzyło. Lepiej wydać pieniądze na skrzynie do ewakuacji, niż potem płakać, jeżeli tego nie będzie. Tego może nie widać na co dzień, ale to jest w dzisiejszych czasach najważniejsze – podkreślił Jacek Nowiński, dyrektor Biblioteki Elbląskiej.

Kolejnym z beneficjentów ministerialnych programów została Elbląska Orkiestra Kameralna, która w ramach programu Infrastruktura Kultury na Rozwój Elbląskiej Orkiestry Kameralnej otrzymała 91 tys. zł.

– Chciałabym podziękować panu ministrowi za dotychczasowe środki, które pozyskaliśmy. Już na ten moment, mamy prawie 200 tys. zł, a jeszcze to nie jest koniec, ponieważ czekamy na wyniki pozostałych programów. Najbardziej cieszy nas chyba infrastruktura kultury: prawie 100 tys. na sprzęt, dzięki któremu elbląska orkiestra kameralna będzie mogła tworzyć jeszcze piękniejsze koncerty – podkreśla Karolina Nowotczyńska, dyrektor Elbląskiej Orkiestry Kameralnej.

Centrum Sztuki Galeria El z programu Infrastruktura Kultury otrzymało 77 tys. zł. Fundusze te pozwolą na zakup urządzeń do prezentacji multimedialnych w zakresie wystaw site specific i on-line. Z kolei z programu Sztuki wizualne: 42 500 tys. zł (na obecny rok) i 42 500 zł (na rok 2026), a także 80 tys. zł na wystawę Stacha Szumskiego o roboczym tytule „Architektura kostna (Bonechitecture)”.

Pieniądze z programu Infrastruktura Szkolnictwa Artystycznego otrzymał Zespół Państwowych Szkół Muzycznych im. Kazimierza Wiłkomirskiego. 197 tys. zł zostanie przeznaczone na modernizację pomieszczeń w placówce i zakup instrumentów.

Dofinansowanie otrzymała także Fundacja Art-Hist-Arch na badanie strat wojennych kościoła p.w. NMP w Elblągu. Kwota dofinansowania: 39 960 zł (na obecny rok) i 41 400 zł (na rok 2026). ■

Niepełnosprawność a rynek pracy – jak skutecznie wspierać zatrudnienie i rozwój zawodowy osób z niepełnosprawnościami. To hasło tegorocznych Dni Osób z Niepełnosprawnościami, które odbywają się w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych. W elbląskim oddziale na interesantów czekali przedstawiciele m.in. Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych czy Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych.



Fot. Rafał Sulek

RAFAŁ SULEK

Dni Osób z Niepełnosprawnościami obejmują spotkania i wydarzenia, które odbywają się między innymi w placówkach ZUS. Jedno z takich spotkań odbyło się 22 maja w elbląskim oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

– Dni Osób z Niepełnosprawnościami na trwałe wpisały się w katalog wydarzeń, które organizowane są przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W ramach wydarzenia w naszej siedzibie odbywają się dyżury informacyjno-konsultacyjne ekspertów ZUS, ale i naszych partnerów, z którymi od lat współpracujemy – mówi Urszula Kornecka, Naczelnik Wydziału Organizacji i Analiz w Oddziale ZUS w Elblągu. – Każdy, kto zdecyduje się przyjść do naszego oddziału z pewnością uzyska od naszych ekspertów jak i zaproszonych gości, wszelkie niezbędne informacje. Dni Osób z Niepełnosprawnościami będą trwały do końca czerwca tego roku. W ramach cyklu elbląski oddział planuje m.in. spotkanie w Polskim Związku Niewidomych Koło w Elblągu, czy spotkanie z Elbląską Radą Seniorów. Analogiczne wydarzenia odbywać się będą także w inspektoratach w Iławie, Ostródzie czy Braniewie – dodaje.

W ramach Dni Osób z Niepełnospraw-

nościami w elbląskim oddziale ZUS porad udzielali przedstawiciele: PFRON, ERKON, ECUS, PUP, PIP, a całe wydarzenie miało na celu wsparcie osób ze szczególnymi potrzebami w ich aktywności społecznej i zawodowej, jak również zapewnienie im dostępu do informacji z różnych aspektów codziennego życia.

– W swojej codziennej działalności duży nacisk szczególnie kładziemy na aktywizację zawodową osób z niepełnosprawnościami i zagrożonych wykluczeniem społecznym. Realizujemy szereg projektów, dzięki którym pomagamy wrócić osobom z niepełnosprawnościami na rynek pracy, edukujemy, udzielamy porad prawnych i specjalistycznych. Prowadzimy Centrum Integracji Społecznej oraz punkt konsultacyjno-informacyjny dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin. Każdy, kto do nas przyjdzie może liczyć na to, że pomoc, w miarę możliwości, zostanie mu udzielona – mówi Barbara Gąsak, dyrektor Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych.

Jak wynika z danych ZUS, liczba osób, które pobierają renty z tytułu niezdolności do pracy, wyniosła 618,3 tys. na koniec 2021 r. i spadła do 505 tys. w 2024 r. Według najnowszych danych ZUS z marca 2025 r. obecnie jest 496,9 tys. takich osób. ■

Literacka dojrzałość

Pod koniec marca podsumowano konkurs literacki dla elbląskich seniorów „Słowa nie mają metryki”. Galę uświetnił cytat Wiesława Myślińskiego: „Cały świat jest mową... Bo słowa śmierci nie znają”.



Fot. materiały prasowe

Konkurs zorganizowali uczniowie I LO w ramach projektu „Na Twój brak mówię TAK” we współpracy z DPS „Niezapominajka” i Domem Dziennym SENIOR+. Udział wzięli seniorzy z różnych placówek, m.in. Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Klubu Seniora ECUS.

Jury miało trudne zadanie – każda praca wyróżniała się czymś innym: erudycją, szczerością czy humorem. Zwyciężył kompromis.

Nagrody wręczono w Domu Dziennym Senior+ przy ul. Zamkowej. Wyróżnienia otrzymały Panie: Jadwiga Wysocka za wiersz „Samotność”, Halina Ratajewska za świetną satyrę „Pani Eliza i jej waliza” oraz Jadwiga Krystyna Kaczmarek za utwór „Nie ma Ciebie Poeto”.

Na podium stanęli: Jerzy Melczak za wspaniałą prozę (I miejsce), Halina Barańska za wiersz „Szczęście” (II miejsce) oraz Hanna Zalewska za wiersz „Maj” (III miejsce).

Organizatorzy podkreślili międzypokoleniowy charakter wydarzenia. Młodzież była poruszona historiami seniorów, a seniorzy docenili zaangażowanie młodych. Pojawiły się głosy o potrzebie kontynuacji konkursu. ■

Red.

Wraca linia nr 11.

Zmiany w komunikacji miejskiej

W 2028 roku mieszkańcy oraz turyści odwiedzający Elbląg będą korzystali z całkowicie nowoczesnej i ekologicznej komunikacji miejskiej. Pierwszym etapem planowanych zmian jest dostosowanie rozkładów jazdy do potrzeb elblązanek i elblązan. Wyrazili je podczas przeprowadzonych w ubiegłym roku konsultacji społecznych. Nowe linie i rozkłady jazdy zaczną obowiązywać od 1 czerwca br.



Fot. Rafał Sulek

RAFAŁ SULEK

– Jedną z moich obietnic wyborczych było wprowadzenie zmian w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej zgodnych z oczekiwaniami elblązanek i elblązan. Pierwsze konsultacje społeczne dotyczyły właśnie tej kwestii. Ponad 3 tysiące mieszkańców wypowiedziało się, jakich zmian oczekują. I na tej podstawie już w maju wprowadzamy pierwsze ułatwienia, a od 1 czerwca wprowadzamy zmiany w rozkładach i trasach linii autobusowych. Na tym jednak nie poprzestajemy. Naszym celem jest, aby w 2028 roku w mieście funkcjonowała całkowicie nowoczesna i ekologiczna komunikacja miejska. I jest to bardzo realna obietnica. W tym roku rozpoczynamy reali-

zację wartego ponad 184 mln złotych projektu polegającego na modernizacji sześciu odcinków traktacji tramwajowej i zakupie nowego taboru. Trwa przetarg na wyłonienie wykonawcy I etapu prac – przebudowy skrzyżowania Al. Piłsudskiego i Płk. Dąbka. Rozstrzygnięty został też przetarg na zakup 10 nowoczesnych tramwajów ich dostawa zakończy się w połowie 2027 roku. Od 2028 roku natomiast zacznie obowiązywać nowa umowa na autobusowe usługi przewozowe. Jednym z warunków stawianych przewoźnikom będą nowoczesne, ekologiczne i klimatyzowane autobusy – podkreślał podczas briefingu prasowego prezydent Elbląga Michał Missan.

Najważniejsze zmiany, które wdrażane będą już od maja br. na podstawie

postulatów mieszkańców przedstawił wiceprezydent Piotr Kowal, który był jednocześnie przewodniczącym zespołu ds. zmian w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej.

– Przede wszystkim chciałbym zwrócić uwagę na dostosowanie tras w nowym układzie do próśb mieszkańców związanych z powrotem długich linii średnicowych. Jak wynikało z konsultacji mieszkańcy wolą jechać dłużej jednym pojazdem niż częściej się przesiadać. W związku z tym uruchamiamy nową linię autobusową nr 11. Będzie jechała praktycznie przez całe miasto objeżdżając takie ważne punkty, jak cmentarz, dworzec, szpitala i zajeżdżając do Rubna. Trasa ta wchłonie dotychczasowe linie nr 22 i 23. Autobusy na nowej linii będą kursować co 25 minut. Na prośbę mieszkańców Dąbrowy, którzy chcieli bezpośredniego połączenia ze Starym Miastem i CRW Dolinka uruchamiamy również nową linię nr 10. Na ulicy Moniuszki przy CRW Dolinka – dla tej linii oraz dla linii nr 20 uruchomiony będzie nowy przystanek. Wzmacniamy również linię nr 13, (wydłużając trasę o wariantowe kursy na Modrzewinę). Ważnym dla mieszkańców tematem są wiaty przystankowe. W połowie maja postawimy kolejne wiaty, w miejscach, które wskazali mieszkańcy. W maju rozpocznie się również akcja informacyjna dotycząca nowych tras i rozkładów jazdy. Chciałbym serdecznie podziękować za pracę członkom tego zespołu, w tym radnym Rady Miejskiej: pani Ewie Horbaczewskiej, panu Wojciechowi Karpińskiemu, panu Rafałowi Traksowi i panu Sebastianowi Czyżyk-Skoczykowi – zaznaczył wiceprezydent Piotr Kowal.

Uczestnicy konsultacji wskazywali również potrzebę zwiększenia nowoczesnych narzędzi i ułatwień służących pasażerom. W związku z tym na największych przystankach zamontowane zostaną kolejne trzy elektroniczne tablice informacyjne, a od przyszłego roku bilety elektroniczne będą kompatybilne z Kartą Mieszkańca.

– Już od maja uruchamiamy dla pa-

sażerów kolejne ułatwienie – aplikację jakdojade.pl. To najpopularniejsza obecnie aplikacja, która pokazuje rozkłady jazdy, trasy linii autobusowych i tramwajowych, umożliwia planowanie podróży. Będzie to z pewnością bardzo przydatne narzędzie – szczególnie dla osób spoza Elbląga, ale również dla naszych mieszkańców, którzy będą musieli na nowo przyzwycząić się do wprowadzanych zmian. Nadal będą również dostępne dotychczasowe aplikacje – elbląskie rozkłady jazdy na Mapach Google, MyBus oraz Mobile MPK – wskazywał Michał Górecki, kierownik działu zarządzania komunikacją ZKM w Elblągu.

Od połowy maja ruszy szeroka informacja dotycząca nowych tras i rozkładów jazdy. Oprócz informacji w internecie przygotowywane są wydrukowane mapy oraz naklejki z kodami QR. Wszystkie zmiany będą również monitorowane i w miarę możliwości dostosowywane do ewentualnych uwag mieszkańców. Będzie je można zgłaszać bezpośrednio do ZKM na numer 55 230 79 00 i mailowo: zkm@elblag.com.pl

– Tak jak obiecywałem, chciałbym, aby komunikacja miejska była wygodna, bezpieczna, nowoczesna i zgodna z oczekiwaniami elblążanek i elblążan. Do tego dążymy i mam nadzieję, że po wprowadzeniu zmian oraz przeprowadzonych inwestycjach i wdrożeniu nowego taboru w 2028 roku właśnie taka będzie. Bardzo serdecznie dziękuję osobom zaangażowanym w przygotowanie zmian, szczególne podziękowania dla wszystkich osób, które tak licznie wzięły udział w konsultacjach społecznych – spuentował prezydent Michał Missan.

Poniżej prezentujemy szczegóły najważniejszych zmian w rozkładach i trasach linii autobusowych oraz nowy schemat komunikacji miejskiej. Zapraszamy również do zapoznania się z raportem z konsultacji społecznych oraz protokołem z prac zespołu ds. zmian w funkcjonowaniu komunikacji miejskiej, które dostępne są na stronie UM. ■

Nowa Linia autobusowa „11”:

Nowakowo-Rubno-Mazurska – Odrodzenia-Płk. Dąbka – Nowowiejska – Agrykola- Sienkiewicza – Mickiewicza – Dworzec- Grunwaldzka- Żeromskiego -Bema – Łęczycka – Grottgera – Grunwaldzka – Rawska – Łęczycka – Dębica- Stagniewo

Nowa Linia autobusowa „10”:

Dworzec – Grunwaldzka – Tysiąclecia – Rycerska- Plac Słowiański- Armii Krajowej- 12 Lutego – Królewiecka – Szymanowskiego – Moniuszki – Królewiecka – Dąbrowa

Nowy przystanek autobusowy

na ulicy Moniuszki przy CRW Dolinka – dla trasy linii 10 i dla 20 (na kierunku do Milejewa i Dąbrowy)

Korekta trasy Linii autobusowej „20” (na kierunku do Milejewa)

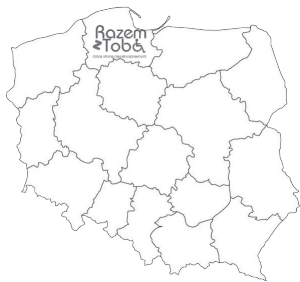
Wjeżdżać będzie w ul. Szymanowskiego, gdzie obsłuży dojeżdżających do Zespołu Szkół Gospodarczych, a następnie wjedzie w ul. Moniuszki, gdzie znajdzie się nowy przystanek przy zespole basenowym.

Wzmocnienie linii autobusowej „13”

Dodatkowa brygada (czyli autobus), aby poprawić komunikację na Modrzewinę, w związku z rozwojem tej przemysłowej dzielnicy miasta. Dzięki temu zwiększona zostanie też częstotliwość kursowania autobusów tej linii.

Nowe wiaty przystankowe

Nowe wiaty przystankowe zamontowane zostaną w miejscach, które wskazali mieszkańcy: Konopnickiej – Niepodległości (przy rondzie), Nad Jarem – Broniewskiego, Nad Jarem – Tuwima, Bielany – przy kościele oraz Próchnik – Strumykowa.



Działają nowe Centrum Transplantacji

W Uniwersyteckim Centrum Klinicznym (UCK) w Gdańsku powstało Centrum Transplantacji i Chorób Wątroby, oferujące pacjentom dostęp do diagnostyki i leczenia chorób tego narządu.



Fot. UCK

Dr Piotr Domagała, koordynator programu przeszczepiania wątroby w UCK w Gdańsku, powiedział Radiu Gdańsk, że pacjenci z chorobami wątroby znajdują w nowym ośrodku kompleksową opiekę:

– Naszą ideą było objęcie pacjentów kompleksową opieką hepatologiczną. Wydaje nam się, że ci pacjenci mają problem, żeby dostać się do dobrych jednostek i być w pełni zaopiekowanymi. Chcieliśmy, żeby mieli dostęp nie tylko do nowoczesnych systemów leczenia, ale też do pełnej diagnostyki – powiedział dr Piotr Domagała z UCK.

Jak informuje UCK, pacjenci Centrum mają dostęp do diagnostyki laboratoryjnej, diagnostyki obrazowej – badań ultrasonograficznych, badań tomografii i rezonansu – mogą mieć wykonaną biopsję wątroby. Istnieje możliwość prowadzenia tzw. terapii lokoregionalnych, wykonania resekcji, a nawet możliwość przeszczepienia wątroby, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Centrum jest otwarte od poniedziałku do czwartku. Aby się zarejestrować, potrzebne jest skierowanie do poradni transplantologicznej lub gastroenterologicznej z notatką o chorobie wątroby.

Jak czytamy na stronie UCK, w ramach konsultacji zostanie zebrany wywiad, lekarz przeprowadzi badanie przedmiotowe oraz wykonane zostaną podstawowe badania krwi. Następnie w zależności od sytuacji klinicznej zostaną wydane odpowiednie zalecenia. W razie konieczności, specjaliści skierują pacjenta na badania dodatkowe w UCK lub ustalą dalszą hospitalizację – również w gdańskim ośrodku.

Przypomnijmy, że Uniwersyteckie Centrum Kliniczne jest jednym z liderów pod względem liczby przeszczepień wątroby w Polsce. Tylko w ubiegłym roku w Gdańsku przeszczepiono 78 wątrob, a łącznie już 300. ■

UM Gdańsk

Klub sąsiedzki

Z Funduszu Akumulatora Społecznego w Tczewie realizowany będzie do końca listopada br. projekt zatytułowany „Spotkajmy się po sąsiedzku”. Spotkania będą organizowane w Świetlicy Środowiskowej na ulicy Kopernika w Tczewie.



Fot. Yaroslav Shuraev / pexels.com

Beneficjentami projektu będą mieszkańcy miasta Tczewa, przede wszystkim społeczność senioralna. Inicjatorem pomysłu jest Pani Julita Jakubowska, Prezes Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Tczewie, która wraz z Seniorami z Klubu Senior + postanowiła, że stworzą Klub Sąsiedzki. Miejszem spotkań będzie Świetlica Środowiskowa na ulicy Kopernika, gdzie mieszkańcy Tczewa będą mieli możliwość wspólnych spotkań, aktywnych działań i integracji lokalnej społeczności.

Projekt ma na celu angażowanie osób w różnym wieku we wspólne inicjatywy, co wpływa pozytywnie na rozwój aktywności społecznej i spaja lokalne wspólnoty.

– Chcemy stworzyć przestrzeń na sąsiedzkie pogaduchy i wspólne wypicie kawy, co sprzyjać będzie nawiązywaniu nowych znajomości – mówią inicjatorzy projektu.

Klub Sąsiedzki będzie pełnić rolę centrum lokalnej aktywności, w której można realizować swoje pasje, uczyć się od siebie nawzajem, spędzać wolny czas w kreatywny sposób. Co bardzo ważne, każdy może mieć realny wpływ na funkcjonowanie Klubu – od zgłoszenia pomysłu na inicjatywę, po aktywne zaangażowanie w działania. ■

UM Tczew

Wsparcie dla seniorów

Celem Programu „Korpus Wsparcia Seniorów” jest poprawa poczucia bezpieczeństwa oraz możliwości samodzielnego funkcjonowania w miejscu zamieszkania seniorów poprzez dostęp do tzw. „opieki na odległość”.



Fot. Marcus Aurelius / pexels.com

Seniorzy w wieku 60 lat i więcej, którzy: mają problem z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia oraz zamieszkują na terenie Miasta Kwidzyna otrzymają bezpłatne opaski bezpieczeństwa, połączone z całonocnym Centrum Telemonitoringu, wyposażone między innymi w: przycisk SOS – funkcja szybkiego wezwania pomocy, detektor omdleń – funkcja wyzwalana automatycznie w sytuacji wykrycia upadku, lokalizator GPS, czujnik zdjęcia opaski, funkcje monitorujące podstawowe czynności życiowe.

Każda opaska bezpieczeństwa będzie połączona z usługą operatora pomocy – w przypadku trudnej sytuacji lub nagłego

zagrożenia wciśnięcie guzika alarmowego na opasce umożliwi połączenie się ze stale gotową do interwencji centralą.

Po odebraniu zgłoszenia dyspozytor podejmie decyzję o sposobie udzielenia pomocy seniorowi. W zależności od sytuacji może zapewnić wsparcie emocjonalne przez telefon, poprosić o interwencję kogoś z jego najbliższego otoczenia, poprosić o interwencję pracownika ośrodka pomocy społecznej/centrum usług społecznych lub wezwać służby ratunkowe.

Mieszkańcy Kwidzyna zainteresowani udziałem w Programie mogą składać zgłoszenia w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, ul. Grudziądzka 6. ■

UM Kwidzyn

Nowa jakość po remoncie

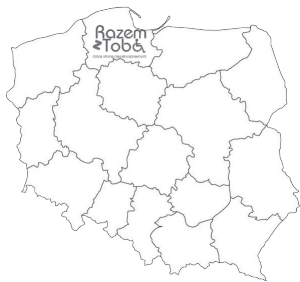
Oddział Neurologiczny i Oddział Udarowy w Szpitalu św. Wincentego a Paulo w Gdyni już po remoncie. Na pacjentów czekają nowe wnętrza i specjalistyczna aparatura medyczna. Remont oddziałów trwał 9 miesięcy i kosztował 7,72 mln złotych.

W ramach prac na powierzchni blisko 650 m² przebudowano i zaadaptowano wszystkie pomieszczenia Oddziałów Neurologicznego i Udarowego, znajdujących się na 3 piętrze Szpitala im. Św. Wincentego a Paulo w Gdyni. Zakupiono także aparaturę i sprzęt medyczny oraz niezbędne wyposażenie, m.in.: kardiomonitorzy z centralą, pompy infuzyjne, aparat EEG, aparat do znieczulenia, pompy żywieniowe do żywienia jelitowego, ssaki elektryczne jezdne, materace przeciwośluzynowe, myjkę-dezynfektor, macerator, podnośnik – fotel kompaktowy transportowo-kąpielowy, mobilną wannę do toalety dla pacjentów leżących, fotel do zmiany pozycji z siedzącej do stojącej wspieranie wczesnej rehabilitacji, mobilny podnośnik pasywny z nosidłem.

W obu oddziałach są 33 łóżka, w tym 7 łóżek intensywnego nadzoru na Oddziale Udarowym i 1 łóżko intensywnego nadzoru na Oddziale Neurologicznym dla chorych w ostrej fazie udaru mózgu.

– W ramach zadania powstały między innymi: sale chorych z węzłami sanitarnymi, gabinety diagnostyczne, izolatka, śluzy, węzły sanitarne, pokój lekarski, dyżurka, kuchnia oddziałowa, magazyny i pomieszczenia porządkowe – opowiada Małgorzata Pisarewicz, dyrektor ds. komunikacji społecznej i promocji. – Zamontowano i zmodernizowano instalacje: klimatyzacji, wentylacji, elektryczną, wodno-kanalizacyjną i ogrzewania. Dostosowano oddziały do aktualnie obowiązujących przepisów BHP oraz p.poż. ■

UM Gdynia



KPO dla Centrum Onkologii

Szpital Pomorski otrzymał dotację ze środków KPO. Ponad 66 mln zł pozwoli na rozbudowę i doposażenie Gdyńskiego Centrum Onkologii w Szpitalu Morskim. Fundusze z KPO trafią również do 101 innych placówek z Krajowej Sieci Onkologicznej w całej Polsce. Ministerstwo Zdrowia rozdysponowało w sumie 5,2 mld zł na inwestycje, które mają wpłynąć na lepszą jakość i dostępność leczenia dla pacjentów z chorobami nowotworowymi. Szpitale na Pomorzu zyskają w sumie prawie 360 mln zł na onkologię.



Fot. mat. pras. Szpitali Pomorskich

Ministerstwo Zdrowia rozstrzygnęło konkursy ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności na inwestycje mające zwiększyć jakość i dostępność leczenia dla pacjentów. Skorzystają na tym m.in.: mieszkańcy Gdyni. A to dlatego, że dofinansowany projekt dotyczy zwiększenia efektywności, dostępności i jakości opieki onkologicznej poprzez rozbudowę i doposażenie Gdyńskiego Centrum Onkologii działającego w Szpitalu Morskim im. PCK. Powstanie tam nowe skrzydło, a także m.in. Zakład Brachyterapii.

Poza gdyńską placówką fundusze dostanie też sześć innych szpitali z województwa pomorskiego. Siedem pomorskich szpitali otrzyma łącznie 359 896 774 zł. ■

UM Gdynia

Mieszkania wspomagane i WTZ

W Urzędzie Miejskim w Chojnicach podpisano porozumienie dotyczące współpracy przy realizacji inwestycji pn. „Budowa Warsztatu Terapii Zajęciowej oraz systemu mieszkalnictwa wspieranego w Chojnicach”.



Fot. materiały prasowe

Stronami porozumienia są Miasto Chojnice, Gmina Chojnice, Powiat Chojnicki oraz Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencjonalną Koło w Chojnicach.

Celem podpisanego dokumentu jest określenie zasad współpracy i zobowiązań partnerów w ramach realizacji tego ważnego społecznie projektu.

Inwestycja zostanie zrealizowana przy ul. Przemysłowej w Chojnicach. Budynek będzie miał 1 800 m² powierzchni i składać się będzie z modułu mieszkalnego oraz warsztatowego. W środku znajdzie się 7 mieszkań i 15 pracowni, które stworzą komfortowe warunki do terapii i rozwoju.

Głównym koordynatorem projektu jest Miasto Chojnice, które podejmie działania w celu uzyskania dofinansowania ze źródeł zewnętrznych. Planowany koszt realizacji projektu wynosi 15 mln zł. Rozpoczęcie budowy Warsztatu Terapii Zajęciowej wraz z centrum mieszkaniowym przewidziano w przyszłym roku.

Jest to długo wyczekiwana inwestycja, która przyczyni się do poprawy jakości życia osób z niepełnosprawnościami, zapewniając im odpowiednie warunki do terapii i funkcjonowania w środowisku wspierającym. ■

UM Chojnice

Krok ku inkluzywnej administracji publicznej

Gdynia to miasto nowatorskie i niezależne, które już od dawno wie, jak ważna jest zmiana perspektywy. Dostrzeganie możliwości zamiast barier, to istotny krok w kierunku tworzenia przestrzeni przyjaznej i wrażliwej na różnorodność.

Dotyczy to zarówno strefy miejskiej, która daje mieszkańcom szansę na bardziej niezależne życie, jak i administracji publicznej Urzędu Miasta Gdyni, który chce być otwarty na inkluzywność, wyrównywanie szans pracowników ze szczególnymi potrzebami, a także tworzyć dobre perspektywy do rozwoju.

W Urzędzie Miasta Gdyni odbyło się szkolenie pt. „Zarządzanie różnorodnym zespołem. Osoba z niepełnosprawnością w administracji publicznej”. To ważny krok dostrzeżenia przez kadrę zarządzającą perspektywy pracowników ze szczególnymi potrzebami, a przede wszystkim zrozumienia, jak budować dobry i różnorodny zespół.

Celem szkolenia było przygotowanie uczestników do tworzenia efektywnych, dobrze komunikujących się zespołów, funkcjonujących w atmosferze równego traktowania i wzajemnej akceptacji, których członkami są lub mogą być również osoby z niepełnosprawnością.

Ważne jest tu przede wszystkim uwrażliwienie na różnorodne potrzeby w przestrzeni administracji publicznej oraz umiejętność budowania efektywnej współpracy. To nic innego, jak umiejętne zarządzanie niepełnosprawnością, czyli dostrzeganie w pracowniku jego potencjału, a nie barier wynikających z niepełnosprawności. Istotne jest zachowanie równowagi między uwzględnieniem predyspozycji i doświadczenia zawodowego a rozpoznaniem szczególnych potrzeb, dostosowaniem przestrzeni czy stanowiska pracy oraz zapewnieniem możliwości rozwoju.

Zarządzanie różnorodnym zespołem może przynosić wiele korzyści, takich jak większa kreatywność, inno-



Fot. Jacek Adamczewski

wacyjność oraz lepsze rozwiązywanie problemów. Kluczem jest jednak świadome i empatyczne podejście, które wspiera rozwój każdego członka zespołu oraz sprzyja realizacji wspólnych celów. Szkolenie to pokazało kadrze zarządzającej, że w urzędzie nie tylko pracują osoby z niepełnosprawnością, ale wciąż chcemy takie osoby zatrudniać i otwarcie podejmować temat niepełnosprawności. Chcemy o tym rozmawiać i kontynuować spójną, włączającą politykę wobec osób z niepełnosprawnościami – podkreśla UM Gdynia.

Program szkolenia został zaplanowany w taki sposób, aby dostarczyć uczestnikom wiedzy z zakresu budowania współpracy i efektywnej komunikacji. Szkolenie miało charakter warsztatowy, co pozwoliło nie tylko pojąć wiedzę, ale też w praktycz-

ny sposób doświadczyć perspektywy osoby z niepełnosprawnością w przestrzeni urzędu i przekonać się, co w tej przestrzeni wymaga jeszcze poprawy.

Warsztaty zostały przygotowane przez Wydział Dostępności Urzędu Miasta Gdyni.

Tego rodzaju szkolenia realnie przyczyniają się do tworzenia bardziej dostępnego i przyjaznego miejsca pracy. Zwiększają świadomość, a jednocześnie wzmacniają wizerunek urzędu jako wrażliwego i odpowiedzialnego pracodawcy. Wszystko po to, by w Gdyni konsekwentnie budować politykę dostępności i tworzyć urząd otwarty dla wszystkich. Efektywne zarządzanie niepełnosprawnością w sektorze publicznym wymaga kompleksowego podejścia, ścisłej współpracy a także nieustannego podnoszenia wiedzy w tym zakresie. ■ UM Gdynia



Równość i empatia

Zespół do spraw Ochrony Praw Człowieka KWP w Olsztynie, we współpracy z Komendą Główną Policji, zorganizował dwie edycje szkolenia dotyczącego komunikacji z osobami ze szczególnymi potrzebami, takimi jak osoby słabowidzące i niewidome. Warsztaty poprowadziła Anna Dąbrowska ekspert z Gabinetu Komendanta Głównego Policji, a ich uczestnikami byli funkcjonariusze oraz pracownicy policji garnizonu warmińsko-mazurskiego.

W Polsce wiele osób zmagają się z problemami ze wzrokiem. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego dotyczy to około trzech milionów obywateli. Problem ten nasila się wraz z procesem starzenia się społeczeństwa, co sprawia, że zagadnienia związane z niepełnosprawnością wzrokową stają się coraz bardziej istotne. Dlatego też szkolenia w tym zakresie są niezwykle ważne, zwłaszcza dla funkcjonariuszy Policji, którzy na co dzień mają kontakt z osobami o różnych potrzebach.

Podczas warsztatów Anna Dąbrowska przybliżyła uczestnikom zasady komunikowania się z osobami niewidomymi i słabowidzącymi, szczególnie w kontekście realizacji zadań służbowych, takich jak przesłuchania. Zwróciła uwagę na istotne kwestie, w tym czytelność formularzy, odpowiednie pouczenia oraz wielkość czcionki na dokumentach wymagających podpisu. Podkreślała, że kluczowe jest komunikowanie się bezpośrednio z osobą ze szczególnymi potrzebami, a nie poprzez jej asystenta czy opiekuna. Dodała również, że w rozmowie nie trzeba unikać zwrotów takich jak „do widzenia” czy „zobaczmy, co da się zrobić”, ponieważ dla osób z zaburzeniami wzroku są one naturalne.

Jednym z ważnych elementów szkolenia była możliwość założenia specjalnych okularów symulujących różne schorzenia wzroku. Uczestnicy mogli w ten sposób lepiej zrozumieć codzienne trudności, z jakimi borykają się osoby z dysfunkcją wzroku. Mieli również okazję zobaczyć, jak osoby niewidome po-



Fot. wm.policja.gov.pl

ruszają się z laską, a nawet samodzielnie tego doświadczyć.

Szczególny nacisk położono na temat niepełnosprawności niewidocznej – takiej, która na pierwszy rzut oka może umknąć uwadze, ale ma istotny wpływ na funkcjonowanie w codziennym życiu. Anna Dąbrowska podkreślała, że budowanie świadomości w tym zakresie jest kluczowe dla tworzenia bardziej otwartego i wrażliwego społeczeństwa.

Szkolenie spotkało się z dużym zainteresowaniem uczestników, dostarczając im cennej wiedzy i umiejętności, które mogą wykorzystywać nie tylko w codziennej służbie i pracy, ale także w życiu osobistym. Był to czas na zadawanie pytań, wymianę doświadczeń i dyskusję.

– Dzięki takim inicjatywom możemy budować bardziej otwarte i wspierające środowisko, które docenia różnorodność,

wspiera osoby z niepełnosprawnościami i umożliwia im pełne uczestnictwo w życiu zawodowym oraz społecznym – wskazują policjanci. – Zdobyte podczas szkolenia umiejętności przyczynią się do lepszego wsparcia osób z niepełnosprawnościami i budowania policji otwartej na potrzeby wszystkich obywateli – dodają.

Na zakończenie zajęć Anna Dąbrowska przedstawiła dodatkowo aktualny program Wydziału Edukacji Historycznej Gabinetu Komendanta Głównego Policji, zachęcając uczestników do odwiedzenia wystawy plenerowej „100 lat kobiet w Policji”. To dodatkowy aspekt edukacyjny, który pozwala lepiej zrozumieć rolę kobiet w Policji na przestrzeni lat oraz znaczenie równości i empatii w codziennej służbie. ■

wm.policja.gov.pl

Najlepsi z najlepszych uhonorowani

Za nami doroczna gala wręczenia laurów „Najlepszym z Najlepszych”. Uroczysty wieczór odbył się w Auli im. Anny Wasilewskiej w Olsztynie.



Fot. warmia.mazury.pl

Samorząd województwa warmińsko-mazurskiego już w 2003 roku ustanowił Laur „Najlepszym z Najlepszych” z myślą o tym, by uhonorować mieszkańców regionu, którzy osiągają sukcesy na arenie ogólnopolskiej, europejskiej i światowej. W tym roku wraz z marszałkiem Marcinem Kuchcińskim laury wręczały także Maria Bąkowska i Katarzyna Sobiech z zarządu województwa warmińsko-mazurskiego

– To znakomita okazja, żeby sobie przypomnieć, skąd ta nazwa i co właściwie oznacza słowo laur – mówił gospodarz wydarzenia, marszałek Marcin Kuchciński. – W starożytności wieńcem laurowym honorowano wybitne jednostki – sportowców, artystów, ludzi nauki. Ale laur to nie tylko oznaka zwycięstwa, to także symbol wytrwałości, ciężkiej pracy, ambicji i codziennego wysiłku, który nie zawsze widać na pierwszy rzut oka. Właśnie te cechy odnajdujemy u naszych laureatów, ludzi, którzy nie szukają dróg na skróty. Którzy mierzą wysoko, mają w sobie chęci i potrzebę zmiany swojego otoczenia na lepsze.

Laur co roku otrzymują osoby, instytucje lub firmy z regionu, które w ciągu minionego roku zostały docenione przez niezależne gremia lub przyczyniły się do promocji regionu w kraju oraz na świecie. Na ich cześć powstała specjalna księga pamiątkowa,

do której trafiają certyfikaty poświadczające wyróżnienia. W tym roku uzupełniony zostanie już piąty tom tej specjalnej kroniki.

– Od 2003 roku, kiedy narodziła się idea przyznawania tego wyróżnienia, znaleźliśmy już blisko 600 osób, zespołów, instytucji, organizacji czy przedsiębiorstw, których praca i osiągnięcia zostały nagrodzone przez istotne gremia spoza regionu i wyróżniliśmy ich laurem – dodaje marszałek Kuchciński. – Co więcej – mamy już laureatów, którzy na tę statuetkę zapracowali kilkakrotnie. To dowodzi, że Warmia i Mazury są takim miejscem na Ziemi, w którym mieszkają utalentowani ludzie, oddani swoim pasjom i pracujący na sukces.

Zgodnie z regulaminem brązowy laur przyznawany jest laureatom wyróżnionym po raz IV, srebrny – po raz V, złoty – po raz VI, a platynowy – po raz VII i więcej. Dodatkowo, niezależnie od tego, na wniosek marszałka województwa kapituła może przyznać nagrodę specjalną – diamentowy laur „Najlepszym z Najlepszych”. Nagrodę mogą otrzymać osoby, podmioty zbiorowe, instytucje lub firmy za wybitne, ponadprzeciętne osiągnięcia, szczególne działania oraz cenne inicjatywy podejmowane na rzecz innych ludzi oraz środowiska lokalnego.

W zależności od rodzajów aktywności,

laur jest przyznawany w różnych kategoriach. W tym roku wyróżnienia przyznano w kategoriach: Gospodarka i innowacje, Kultura, Społeczeństwo, Sport, Sztuka kulinarna, Turystyka, Zdrowie. Przyznano też dwa Laury Diamentowe.

– Warmia i Mazury mają wielkie szczęście do ludzi i jako gospodarz tego wydarzenia pragnę Wam nie tylko podziękować, ale też poprosić, byście nadal nas zaskakiwali, nadal nas inspirowali i pokazywali, że się da – szczególnie wtedy, kiedy inni mówią, że się nie da – mówił podczas gali marszałek Kuchciński.

Oprócz podziękowań i gratulacji były wzruszenia, pamiątkowe zdjęcia i prezentacja ksiąg poświęconych dotychczasowym laureatom. Wieczór uświetnił występ zespołu Beat Back, grający największe przeboje legendarnego zespołu The Beatles. ■

Informacja prasowa

Oto tegoroczni laureaci:

kategoria – Gospodarka i innowacje: Koopress Sp. z o. o., ALKAZ Plastics S.A., PPU Plastimet Sp. z o. o.;

kategoria – Kultura: Honorata Mierzejewska-Mikosza, Marcelina Rucińska, Elżbieta Grad;

kategoria – Społeczeństwo: Fundacja „Borussia” – Srebrny Laur;

kategoria – Sport: Michał Burczyński – Srebrny Laur, Nina Patalon, Klub Sportowy „Dekorglass Działdowo”;

kategoria – Sztuka kulinarna: Kozia Farma Żłotna, Browar Kormoran Sp. z o. o. – Platynowy Laur, Firma Gastronomiczna Krys-Stan;

kategoria – Turystyka: Sand Valley Golf Resort, Hotel Anders, Pałac Mortęgi Hotel & SPA;

kategoria – Zdrowie: Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy w Olsztynie – Platynowy Laur, Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny dla Dzieci w Ameryce – Brązowy Laur;

Laury Diamentowe:

Teatr im. Stefana Jaracza w Olsztynie, Teatr im. Aleksandra Sewruka w Elblągu.



Rehabilitacja w basenie

Przy Zespole Szkół nr 19 działa już basen rehabilitacyjny. Dzięki temu oferta zajęć dla uczniów została znacznie poszerzona.

Służy rehabilitacji, ale i zabawie – kompleks dwóch basenów, które powstały przy Zespole Szkół nr 19 przy ul. Dziewulskiego, jest czynny od 1 kwietnia 2025 roku. W dni nauki korzystają z niego uczniowie tej placówki.

Cały nowo otwarty obiekt ma łączną powierzchnię użytkową 929 m² z jedną kondygnacją nadziemną i jedną podziemną oraz łącznikiem. W budynku znajdują się po dwie szatnie męskie i damskie oraz toalety przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami.

Pierwszy z basenów, pływakki o powierzchni 75 m² i głębokości 1,8 m, posiada specjalne ruchome dno, ułatwiające osobom z niepełnosprawnościami wejście do wody.

Z kolei drugi basen, rekreacyjny o powierzchni 50 m², oferuje atrakcje wodne typu: parasol, wodny masaż i masaż powietrzny do stóp. Budynek został wyposażony m. in. w system sterowania BMS oraz instalację fotowoltaiczną.

Basen w ZS nr 19 wybudowała firma BUD-EKO – Renata i Sławomir Szymańscy, a dokumentację projektową przygotowało Biuro Inżynierskie BUDEN z Gdańska. Koszt budowy wyniósł 14,35 mln zł.

Basen rehabilitacyjny przy ul. Dziewulskiego to drugi tego typu obiekt w Toruniu. W 2020 roku taki basen został otwarty w Zespole Szkół nr 26 przy ul. Fałata. ■

UM Toruń

Mobilny Urzędnik

Wójt Gminy Grudziądz wychodząc naprzeciw mieszkańcom, którzy z powodu niepełnosprawności, choroby, czy też wieku mają ograniczone możliwości poruszania się i nie mogą dotrzeć do Urzędu Gminy, wprowadził usługę zwaną „Mobilnym Urzędnikiem”.

Pracownicy urzędu po zgłoszeniu takiej formy pomocy dotrą do miejsca zamieszkania/pobytu osoby potrzebującej wsparcia na terenie Gminy Grudziądz.

Zgłoszenie chęci skorzystania z Usługi można dokonać: telefonicznie pod nr tel. 56 45 11 111 wyłącznie w godzinach pracy Urzędu; mailowo na adres: ug@grudziadz.ug.gov.pl; poprzez platformę EPUAP na adres skrytki: j6026xurfs; poprzez osobisty kontakt z Biurem Obsługi Interesanta opiekuna osoby, chcącej skorzystać z Usługi, jej sąsiada lub sołtysa.

W zgłoszeniu należy krótko wyjaśnić, czego sprawa dotyczy, a także imię i nazwisko, adres oraz numer telefonu Klienta. ■

Gmina Grudziądz



Fot. pixabay.com

Wsparcie osób z niepełnosprawnościami

Dziesięć podmiotów trzeciego sektora otrzymało dotacje z budżetu województwa na projekty w dziedzinie budowania niezależności i włączania społecznego osób z niepełnosprawnościami. Pula środków rozdysponowanych w wyniku otwartego konkursu ofert wynosi 150 tysięcy złotych.



Fot. Szymon Zdziębło / tarantoga.pl

– Organizacje pozarządowe są ważnymi partnerami samorządu województwa w niemal każdym wymiarze życia społecznego i gospodarczego. Dziękuję ich pracownikom i wolontariuszom za zaangażowanie – mówi marszałek Piotr Całbecki.

W ramach grantów z budżetu województwa organizacje pozarządowe zorganizują imprezy sportowe, kulturalne i rekreacyjne oraz zajęcia rehabilitacyjne dla osób z niepełnosprawnościami.

Podmioty, które otrzymały dotacje to m.in. włocławskie Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Dorosłym z Niepełnosprawnością Inteligencjalną Oligo, Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „przytULAnka” z powiatu radziejewskiego i Caritas Diecezji Toruńskiej. ■

Kujawsko-pomorskie.pl



Bydgoszcz bez barier

W Młynach Rothera odbyło się spotkanie w ramach „Światowego Dnia Świadomości Dostępności”, którego celem było nawiązanie współpracy między gminami i powiatami obszaru Metropolii Bydgoszcz w temacie zapewnienia dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Dzień Świadomości Dostępności to globalna inicjatywa, która ma na celu zwiększenie świadomości o potrzebach osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności oraz promowanie dostępności we wszystkich obszarach życia. Dostępność zapewnia każdemu prawo do korzystania z usług oraz przestrzeni na równych zasadach, niezależnie od wieku, poziomu sprawności czy indywidualnych potrzeb. To również dostosowanie otoczenia do potrzeb wszystkich i minimalizowanie barier w życiu codziennym. Wszystkie te dziedziny łączy wspólna idea – tworzenie rozwiązań dla wszystkich użytkowników.

W Młynach Rothera z przedstawicielami Metropolii Bydgoszcz spotkał się m.in. zastępca prezydenta Łukasz Krupa, przewodnicząca Rady Miasta Monika Matowska oraz pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. osób z niepełnosprawnościami Radosław Cichański.

– Dzień Świadomości Dostępności to kolejna inicjatywa, z którą wychodzimy jako Miasto do gmin i powiatów Metropolii Bydgoszcz. Temat jest ważny nie tylko dlatego, że zmieniają się przepisy. Chodzi przede wszystkim o świadomość, żeby wszystko co planujemy i projektujemy podczas nowych inwestycji, w jak największym stopniu zapewniało inkluzyjność i dostępność dla wszystkich, w tym osób ze szczególnymi potrzebami – mówił podczas spotkania zastępca prezydenta Bydgoszczy Łukasz Krupa.

Celem spotkania w ramach „Światowego Dnia Świadomości Dostępności” było m.in. nawiązanie współpracy między gminami i powiatami obszaru Metropolii Bydgoszcz w temacie zapewnienia dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.

– Dzień Świadomości Dostępności to dzień wyjątkowy, zarówno dla samorządowców oraz osób związanych z jednostkami publicznymi. Nasze spotkanie jest doskonałą okazją, aby przedyskutować



Fot. materiały prasowe

kwestie rozwiązań związanych z dostępnością wprowadzanych u Państwa, jak również w Bydgoszczy, na UKW oraz w innych instytucjach. Mam nadzieję, że dzisiejsze obrady będą dla każdego z nas bardzo cenne i przyczynią się do tego, że dostępność w naszym województwie będzie jeszcze większa – mówiła podczas obrad przewodnicząca Rady Miasta Monika Matowska.

Podczas spotkania poruszana była m.in. tematyka wsparcia finansowego dla samorządów z programu „Dostępny Samorząd 2.0”. Zaprezentowane zostały również dobre praktyki związane z dostępnością realizowane na Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego oraz omówiona została dostępność dla instytucji kultury na przykładzie Młynów Rothera.

Młyny Rothera bez barier

Przestrzeń Młynów Rothera będzie jeszcze bardziej dostępna dla osób ze szczególnymi potrzebami. W 2025 roku Młyny otrzymały dofinansowanie w wysokości 298 800,00 zł w ramach projektu realizowanego przez Narodowe Centrum Kultury. Przedsięwzięcie grantowe „Projektowanie uniwersalne kultury – dostępność w instytucjach kultury” ma na celu wdrożenie kompleksowych rozwiązań poprawiających dostępność kulturalną, społeczną

i architektoniczną w instytucji. W ramach przedsięwzięcia Młyny będą realizować strategię wdrażania dostępności. Działania te obejmują m.in. poprawę komunikacji w przestrzeni budynku, utworzenie mobilnych stref wyciszenia, realizację programowych wydarzeń kulturalnych z tłumaczeniem na polski język migowy, rozbudowę audioprzewodników o elementy audiodeskrypcji, rozbudowę systemu TOUTUPOINT, wspierającego osoby z niepełnosprawnością wzroku w poruszaniu się po obiekcie czy budowę rampy na punkcie widokowym, która umożliwi oglądanie panoramy miasta osobom niskorosłym i poruszającym się na wózku. Również w tym roku Centrum Nauki i Kultury Młyny Rothera znalazło się w gronie finalistów 10. edycji konkursu Lider Dostępności 2025. Do finału zakwalifikowało się łącznie 29 obiektów i przestrzeni, które wyróżniają się nie tylko estetyką, ale przede wszystkim dostępnością; w tym rozwiązaniami architektonicznymi i technologicznymi, które umożliwiają pełną integrację osób z różnymi potrzebami. Wśród finalistów znalazły się Młyny Rothera – jako projekt, który łączy nowoczesne podejście do przestrzeni publicznej z troską o zapewnienie pełnej dostępności dla wszystkich użytkowników. ■

UM Bydgoszcz

Reżyserka serialu „Matek Pingwinów” z wizytą w Koninie

Gdański Archipelag Kultury wychodzi z nową inicjatywą, stworzoną w odpowiedzi na potrzeby środowiska osób Głuchych. W połowie kwietnia br. w domu kultury Winda GAK odbyło się pierwsze spotkanie Migającego Klubu Filmowego. Wydarzenie miało charakter integracyjny dla osób Głuchych i słyszących. Pokazy filmów i dyskusje przy popcornie będą odbywać się raz w miesiącu.

„Matki Pingwinów” to serial, który opowiada o codziennych zmaganiach matek dzieci z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Główną bohaterką produkcji jest Kamila, zawodniczka MMA oraz jej droga do akceptacji faktu, iż jej synek, Jaś jest w spectrum autyzmu. Inne pary bohaterów to: Michał chorujący na dystrofię mięśni i jego mama Tatiana, Tola, która urodziła się z zespołem Downa i jej mama Urszula oraz Helenka cierpiąca na niezdiagnozowane do końca schorzenie objawiające się nadmierną reaktywnością i wychowujący ją samotnie ojciec Jerzy.

„Matki Pingwinów” to pomysł i dzieło Klary Kochańskiej-Bajon, scenarzystki i reżyserki, autorki nagradzanych w Polsce i za granicą filmów krótkometrażowych. Autorka serialu przyjechała do Konina na zaproszenie Fundacyjnych Mam – grupy wsparcia dla matek dzieci z niepełnosprawnością, podopiecznych konińskiej Fundacji PODAJ DALEJ. Klara nie ukrywa, że jest mamą neuroatypowego syna a serialowe wątki inspirowane są doświadczeniami zarówno jej jak i innych mam dzieci z niepełnosprawnością, które poznała. – Pomysł na serial, w sensie twórczym, dojrzał we mnie już jakiś czas. Od początku byłam jednak pewna, że to nie będzie film, ale właśnie serial, aby pokazać złożoność tematyki opieki nad dzieckiem z niepełnosprawnością – powiedziała Klara Kochańska-Bajon.

Serial „Matki Pingwinów” pokazuje zatem zarówno problemy emocjonalne rodziców, takie jak np. strach przed tym, że inni ludzie będą obwiniać ich za niepełnosprawność dziecka, czy poczucie wstydu za dziecko, które radzi sobie mniej lub inaczej w normach społecznych, a także osobiste i rodzinne np. maksymalne



Fot. Fundacja Podaj Dalej

skupienie na opiece nad dzieckiem, brak czasu na realizację własnego życia, pracę, pasję a nawet zadbanie o zdrowie własne, a także rozpady związków, małżeństw, relacji, gdy jedno z partnerów nie radzi sobie z sytuacją. Serial pokazuje też problemy organizacyjne w opiece nad dzieckiem z niepełnosprawnością.

Znamienny jest wątek Tatiany, która każdego dnia, przez kilka godzin siedzi w samochodzie pod szkołą i czeka, aż zostanie zawołana przez nauczycieli, gdy jej syn będzie chciał skorzystać z toalety. Bo tylko ona może pomóc synowi w czynnościach higienicznych. Żaden z nauczycieli się tego nie podejmuje, a szkoła nie zatrudnia asystenta osobistego, który wspierałby dzieci.

– I to jest cała prawda o naszym życiu. Realna i bez upiększeń. Mamy nadzieję, że po obejrzeniu serialu ludzie zostaną z prawdziwym obrazem wyzwań, przed którymi stajemy każdego dnia – przyznały Fundacyjne Mamy podczas spotkania z Klarą Kochańską-Bajon.

Wskazały też temat, do tej pory w serialu nie poruszony, a niezwykle ważny dla rodziców: co stanie się z dziećmi, gdy oni z jakiegoś powodu nie będą się mogli nimi zajmować, jak zabezpieczyć przy-

szłość dziecka, aby jako dorosła osoba było maksymalnie samodzielne i niezależne.

„Matki Pingwinów” to jedna z najbardziej popularnych produkcji filmowych ostatniego roku platformy Netflix. Czy będzie jego kontynuacja? – Tego nie mogę zdradzić. Ale serial cieszy się popularnością nie tylko w Polsce, ale też na świecie. Znalazł się w top 10 Netflix nie tylko w Europie, np. u naszych sąsiadów czy w Hiszpanii, ale także w krajach Ameryki Południowej. Jest zatem nadzieja, że nadawca będzie chciał pokazać dalsze losy bohaterów – mówi Klara Kochańska-Bajon.

Spotkanie z Klarą Kochańską-Bajon poprowadziła Magdalena Gajda, pisarka, dziennikarka – reportażystka i storytellerka, a jego organizatorem była Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej (podajdalej.org.pl), która już od 20 lat zajmuje się m.in. rehabilitacją, aktywizacją i przygotowaniem do samodzielnego życia dzieci z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Partnerem spotkania było Centrum Kultury i Sztuki w Koninie.

Więcej historii matek dzieci z niepełnosprawnością znajdziecie na: osadajanaszko.pl oraz genniezalezności.pl ■

Fundacja Podaj Dalej

Migający Klub Filmowy

Gdański Archipelag Kultury wychodzi z nową inicjatywą, stworzoną w odpowiedzi na potrzeby środowiska osób Głuchych. W połowie kwietnia br. w domu kultury Winda GAK odbyło się pierwsze spotkanie Migającego Klubu Filmowego. Wydarzenie miało charakter integracyjny dla osób Głuchych i słyszących. Pokazy filmów i dyskusje przy popcornie będą odbywać się raz w miesiącu.



Fot. mat. prasowe

Gdański Archipelag Kultury (GAK) zorganizował przed miesiącem spotkanie dla osób Głuchych. Cel – poznać ich potrzeby. Ta społeczność liczy w Trójmieście około 350 osób. Ile z tych osób interesuje się kulturą i wydarzeniami kulturalnymi? Na spotkanie przyszło osiem osób i rozgorzała burzliwa, choć cicha, bo migająca dyskusja.

– Zapytaliśmy ich, czego oczekują od domów kultury, co możemy im zaoferować, czym się interesują. Z rozmów wynikało, że fajnie by było, gdyby wydarzenia, które my oferujemy, były prowadzone przez osoby Głuche. Chcieliby mieć miejsce spotkań, gdzie mogliby porozmawiać. Chcieliby oglądać filmy, oczywiście z tłumaczeniem na Polski Język Migowy (PJM), ale chcą też, żeby dyskusję o filmach prowadziła osoba Głucha. Dlatego zaprosiliśmy Honoratę Dzikowską-Rostkowską, osobę Głuchą, miłośniczkę kina. Ona będzie prowadziła dyskusję po filmie – opowiada Agnieszka Haponiuk, specjalistka ds. promocji i PR oraz koordynatorka dostępności w GAK.

Wcześniej, aby wydarzenia w GAK

były dostępne dla osób Głuchych, zapraszano po prostu tłumacza migowego. Ale okazało się, że oczekiwania Głuchych są takie, aby wydarzenia były organizowane w porozumieniu z nimi, a nie tylko dla nich, aby byli włączeni. Tak by np. na spotkanie przyszła osoba Głucha i pokazała swoje prace artystyczne, albo żeby spacer po dzielnicy poprowadziła osoba Głucha, która jest przewodnikiem.

Jak tłumaczy Agnieszka Haponiuk, która jako koordynatorka dostępności uczyła się Polskiego Języka Migowego, różni się on od języka polskiego, powszechnie znanego przez osoby słyszące – ma trochę inną gramatykę, czasami trochę inne wyrazy. Jest tak, jakby uczyło się innego języka.

Dlatego też o osobach Głuchych nie mówi się „głuchonieme”, gdyż to kojarzy się z brakiem możliwości komunikowania się, z brakiem języka. Tymczasem Głusi świetnie porozumiewają się językiem migowym. Osoby Głuche uważają siebie za mniejszość językową, nie za osoby z niepełnosprawnością, dlatego piszemy to słowo wielką literą: Głuchy.

– Nie znamy kultury Głuchych. Chcemy więc, aby na spotkania przychodziły też osoby słyszące, poznały się z osobami Głuchymi, poznały ich kulturę. Na zajęcia z ceramiki przychodzi np. do nas pani, która jest Głucha i może opowiedzieć o swojej pasji. Trzeba się integrować – zachęca koordynatorka dostępności w GAK.

Spotkania Migającego Klubu Filmowego organizowane będą raz w miesiącu. Wybór filmów u dystrybutorów jest niestety mocno ograniczony – muszą mieć wgrane tłumaczenie PJM oraz napisy. Ale na sali kinowej będzie także dostępna pętla indukcyjna, dzięki której aparaty słuchowe używane przez osoby niedosłyszące, nie zbierają szumów z zewnątrz.

– Porządny seans nie może się obejść bez popcornu. Nie zabraknie też kawy i herbaty. To wszystko gratis, a same bilety też są w bardzo dostępnej cenie – tylko 5 zł – zaprasza Agnieszka Haponiuk.

Bilety można kupić na stronie bilety24.pl lub w kasie przed seansem. ■

UM Gdańsk

Niepełnosprawność a zatrudnienie

Niepełnosprawność i niezdolność do pracy to dwa zupełnie odmienne orzeczenia, wydawane przez różne instytucje i w innym celu. Warto o tym pamiętać, by wiedzieć, gdzie uzyskać dane orzeczenie oraz z jakich świadczeń czy ulg można korzystać.

Osoba niepełnosprawna nie zawsze jest niezdolna do pracy. Natomiast każda osoba z orzeczoną niezdolnością do pracy jest osobą niepełnosprawną. Jakie ma to znaczenie w praktyce? Osoba, która porusza się na wózku inwalidzkim, a więc niewątpliwie osoba z niepełnosprawnością, nie musi być niezdolna do pracy, bo może być doskonałym fachowcem np. grafikiem komputerowym, dziennikarzem, pracownikiem infolinii, czy też naukowcem.

Niepełnosprawności i niezdolność do pracy – dwa pojęcia, różne uprawnienia

Temat niepełnosprawności i niezdolności do pracy budzi w społeczeństwie wiele kontrowersji. Wielokrotnie w mediach słyszy się, że osoba, która straciła w wyniku wypadku lub choroby kończynę, jest niepełnosprawna, a nie otrzymała renty. Musimy jednak sobie uświadomić, że niepełnosprawność nie zawsze decyduje o rencie.

W Polsce funkcjonują dwa systemy orzecznictwa lekarskiego: orzekania o niepełnosprawności oraz orzekania o niezdolności do pracy dla celów świadczeń emerytalno-rentowych. Systemy te zdecydowanie różnią się od siebie zarówno celami, jak i zasadami.

Zadaniem systemu orzekania o niepełnosprawności jest stwierdzenie naruszenia sprawności organizmu i określenie stopnia niepełnosprawności (znaczny, umiarkowany lub lekki), która oznacza niezdolność do wypełniania pewnych ról społecznych. Zaliczenie do znacznego albo umiarkowanego stopnia niepełnosprawności nie wyklucza możliwości zatrudnienia



Fot. Artem Podrez / pexels.com

takiej osoby u pracodawcy niezapewniającego warunki pracy chronionej. Wystarczy, że zostanie przystosowane przez pracodawcę stanowisko pracy do potrzeb osoby niepełnosprawnej lub będzie wykonywana praca zdalna.

Orzeczenia o niepełnosprawności wydawane są dla potrzeb rehabilitacji zawodowej, społecznej, zatrudniania osób niepełnosprawnych oraz przyznawania im ulg (np. przy rozliczaniu podatku) i różnego rodzaju uprawnień (karta parkingowa). Orzeczenia w tej kwestii wydają powiatowe lub miejskie zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności.

Natomiast orzeczenie o niezdolności do pracy jest wydawane na podstawie innych przesłanek, niż ustalenie stop-

nia niepełnosprawności, a także przez inne instytucje, w tym ZUS. Mają one odmienne podstawy prawne i nie wywołują takich samych skutków.

Orzeczenie o niezdolności do pracy wydawane jest przez lekarzy orzeczników ZUS na podstawie badania i przedstawionej dokumentacji medycznej. Takie orzeczenie daje podstawę do ubiegania się o świadczenia i dodatki do świadczeń wypłacanych przez Zakład, m.in. rentę z tytułu niezdolności do pracy, rentę socjalną, rentę dla inwalidów wojennych i wojсковych, dodatek pielęgnacyjny.

Co ważne, lekarze orzecznicy ZUS wydając orzeczenie stwierdzają niezdolność do pracy, a nie niepełnosprawność, gdyż nie każdy niepeł-

nosprawny jest niezdolny do pracy. Przy ocenie stopnia i przewidywanego okresu niezdolności do pracy uwzględnia się stopień naruszenia sprawności organizmu, możliwości przywrócenia niezbędnej sprawności dzięki leczeniu i rehabilitacji oraz możliwość wykonywania dotychczasowej pracy lub podjęcia innej oraz celowość przekwalifikowania zawodowego. Za niezdolną do pracy uznaje się osobę, która całkowicie lub częściowo utraciła zdolność do pracy zarobkowej z powodu naruszenia sprawności organizmu i nie rokuje odzyskania tej zdolności po przekwalifikowaniu. Najczęściej niezdolność do pracy jest orzekana na okres do 5 lat. Trwałą niezdolność do pracy orzeka się, jeżeli według wiedzy medycznej nie ma rokowań odzyskania zdolności do pracy. W związku z tym lekarz orzecznik ZUS nie ustala, czy dana osoba jest zdrowa, czy chora, lecz czy jest zdolna bądź niezdolna do pracy.

– Co ważne, przy ubieganiu się o rentę z ZUS-u, stwierdzenie niezdolności do pracy jest tylko jednym z warunków, jakie trzeba spełnić, aby otrzymać świadczenie. Renta z tytułu niezdolności do pracy przysługuje bowiem ubezpieczonemu, który jest niezdolny do pracy, ma wymagany staż ubezpieczeniowy, a niezdolność do pracy powstała w ściśle określonym czasie (ubezpieczenia lub 18 miesięcy po ustaniu ubezpieczenia) – wyjaśnia Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Warmii i Mazurach.

Należy pamiętać, że orzeczenie o niezdolności do pracy jest równoznaczne z orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności. Natomiast nigdy nie jest na odwrót.

Orzeczenie lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych dotyczące:

- całkowitej niezdolności do pracy oraz niezdolności do samodzielnej egzystencji jest równoważne z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;

- niezdolności do samodzielnej egzystencji jest równoważne z orze-

czaniem o znacznym stopniu niepełnosprawności;

- całkowitej niezdolności do pracy, traktowane na równi z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności;

- częściowej niezdolności do pracy jest równoważne z orzeczeniem o lekkim stopniu niepełnosprawności.

Osoba niepełnosprawna może zostać uznana za zdolną do pracy. Niepełnosprawni mogą być bardzo dobrymi pracownikami, a nawet znacznie lepszymi niż pełnosprawni. Osoba niewidoma może być wspaniałym śpiewakiem, a poruszająca się na wózku inwalidzkim doskonałym informatykiem. Tymczasem renta jest świadczeniem wypłacanym osobom, które utraciły zdolność do pracy i samodzielnego utrzymywania się. Każdemu grozi takie ryzyko i dlatego wszyscy pracujący są zobowiązani do opłacania tego ubezpieczenia.

Niezdolny do pracy może pracować

Nawet osoba, która ma orzeczoną przez lekarza orzecznika ZUS lub komisję lekarską ZUS niezdolność do pracy, częściową lub całkowitą, może dodatkowo dorabiać do swojego świadczenia. Otrzymując rentę z tytułu niezdolności do pracy lub rentę socjalną, może podejmować zatrudnienie. Praca, którą wykonuje nie może być jednak sprzeczna z orzeczoną niezdolnością. Na przykład osoba z chorym kręgosłupem nie może wykonywać ciężkich prac fizycznych, bo to może oznaczać, że niezdolność w rzeczywistości nie występuje. Jeśli rencista wykonuje pracę, która jest zgodna z orzeczoną niezdolnością, musi pamiętać, że w zależności od wysokości zarobku, świadczenie może zostać zmniejszone lub zawieszone. Dotyczy to tylko zarobków z działalności objętej obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi, np. z umowy o pracę, zlecenia lub pozarolniczej działalności gospodarczej. ■

ZUS

Niższa składka

Przedsiębiorcy, którzy mają orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności mogą korzystać z ulgi i obniżyć roczną składkę na ubezpieczenie zdrowotne.

Żeby osoba, która prowadzi pozarolniczą działalność lub korzysta z ulgi na start i ma orzeczonego znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności, mogła skorzystać z obniżenia składki rocznej za rok 2024 do wysokości kwoty należnego podatku dochodowego od osób fizycznych musi spełniać następujące warunki: prowadzić pozarolniczą działalność gospodarczą; mieć wyłącznie tytuł do ubezpieczenia zdrowotnego, którym jest prowadzenie działalności pozarolniczej, także w okresie ulgi na start; rozliczać podatek dochodowy od osób fizycznych wyłącznie z zastosowaniem skali podatkowej; posiadać orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności przez co najmniej miesiąc w roku kalendarzowym.

Trzy pierwsze przesłanki powinny być spełnione dla każdego miesiąca roku kalendarzowego, a czwarta dla przynajmniej jednego miesiąca. Jeżeli osoba ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności prowadziła działalność tylko przez część roku, musi spełnić drugą i trzecią przesłankę w okresie, kiedy była zgłoszona do ubezpieczenia zdrowotnego z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej. Ubezpieczony może obniżyć roczną składkę na ubezpieczenie zdrowotne do wysokości podatku należnego, jeżeli spełniała warunki do zastosowania takiej ulgi w ujęciu miesięcznym, przynajmniej w odniesieniu do jednego miesiąca roku składkowego. ■

ZUS

Nowe profile rehabilitacji leczniczej finansowanej przez ZUS

Program bezpłatnej rehabilitacji leczniczej jest skierowany do osób aktywnych zawodowo, którym z powodu przebytej choroby lub urazu grozi utrata zdolności do pracy, ale mają szansę ją odzyskać. Teraz z tego programu mogą korzystać również osoby ze schorzeniami ośrodkowego układu nerwowego oraz te, które potrzebują wczesnej rehabilitacji powypadkowej.

Rehabilitacja finansowana przez ZUS to forma prewencji rentowej, która przynosi wymierne efekty. Dzięki niej wiele osób może kontynuować karierę zawodową mimo przebytych urazów czy ciężkich chorób. ZUS stale bada, jakim kolejnym grupom ubezpieczonych może zapewnić takie wsparcie. Dlatego sukcesywnie uruchamiał poszczególne profile rehabilitacji leczniczej. Od tego roku z rehabilitacji mogą skorzystać również osoby ze schorzeniami ośrodkowego układu nerwowego. Także od tego roku osoby, które potrzebują wczesnej rehabilitacji po wypadkach mogą skorzystać z programu realizowanego w Opolskim Centrum Rehabilitacji w Korfantowie albo w ośrodku Vratislavia Medica we Wrocławiu.

Kto może skorzystać z rehabilitacji leczniczej finansowanej przez ZUS

– O skierowanie na rehabilitację leczniczą mogą poprosić swojego lekarza osoby, które pracują zawodowo i są ubezpieczone w ZUS. Mają do tego prawo także ci, którzy pobierają zasiłek chorobowy, świadczenie rehabilitacyjne lub okresową rentę z tytułu niezdolności do pracy – wyjaśnia Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Warmii i Mazurach

Jak złożyć wniosek?

Wniosek o rehabilitację leczniczą wypełnia lekarz, u którego leczy się osoba

ubezpieczona. Lekarz może w jej imieniu złożyć wniosek elektronicznie na Platformie Usług Elektronicznych (PUE)/eZUS lub w aplikacji mobilnej mZUS dla Lekarza.

Lekarz może również wystawić wniosek w formie papierowej. Taki papierowy wniosek wraz z dokumentacją medyczną osoba ubezpieczona może dostarczyć do dowolnej placówki ZUS osobiście, przez pełnomocnika lub pocztą.

Na jakiej podstawie ZUS rozpatruje wniosek?

– Lekarz orzecznik wydaje orzeczenie na podstawie informacji od lekarza leczącego oraz zgromadzonej dokumentacji medycznej lub/i po przeprowadzeniu badania. Orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej jest podstawą do wystawienia „Zawiadomienia o skierowaniu na rehabilitację leczniczą” – dodaje rzeczniczka.

Jakich schorzeń dotyczy program ZUS?

ZUS kieruje na rehabilitację leczniczą w systemie stacjonarnym lub ambulatoryjnym. System stacjonarny obejmuje pobyt całodobowy w ośrodku rehabilitacyjnym w przypadku schorzeń: narządu ruchu, narządu ruchu po wypadku (wczesna rehabilitacja po wypadkach), układu krążenia, układu oddechowego, psychosomatycznych, narządu głosu, onkologicznych po le-

czeniu nowotworu gruczołu piersiowego, ośrodkowego układu nerwowego.

Aktualnie na rehabilitację w systemie ambulatoryjnym, czyli codzienne wizyty w wyznaczonych godzinach, można otrzymać skierowanie w przypadku schorzeń narządu ruchu i układu krążenia (w tym w ramach rehabilitacji monitorowanej telemedycznie).

Jakie są warunki rehabilitacji leczniczej finansowanej przez ZUS?

Rehabilitacja lecznicza trwa 24 dni, ale lekarz w ośrodku może ją wydłużyć albo skrócić. Osoba skierowana na takie leczenie nie ponosi żadnych kosztów związanych z rehabilitacją, zakwaterowaniem, wyżywieniem i dojazdem najtańszym środkiem komunikacji publicznej. Nie musi także korzystać z urlopu wypoczynkowego, ponieważ lekarz wystawi na ten czas zaświadczenie ZLA (tzw. zwolnienie lekarskie, pot. L4).

Program rehabilitacji leczniczej jest kompleksowy i ustalany indywidualnie w zależności od rodzaju schorzenia. Obejmuje niezbędne badania, fizjoterapię ze szczególnym uwzględnieniem kinezyterapii, oddziaływania psychologiczne oraz edukację zdrowotną.

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

Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie internetowej ZUS w zakładce Świadczenia – Prewencja i rehabilitacja – Prewencja rentowa. Znajdują się tam również pliki PDF z ulotkami na temat każdego profilu rehabilitacji. ■ ZUS



Fot. Kampus Production

Ile czasu możesz być na L4?

Osoby ubezpieczone, na czas choroby potwierdzonej zwolnieniem lekarskim, mogą liczyć na zasiłek chorobowy. Co do zasady maksymalny okres wypłaty zasiłku chorobowego wynosi 182 dni, ale są wyjątki kiedy ten okres zasiłkowy może być dłuższy lub krótszy.

Ubezpieczenie chorobowe, z którego wypłacany jest zasiłek chorobowy czy świadczenie rehabilitacyjne, jest obowiązkowe dla osób zatrudnionych na umowę o pracę. Natomiast dla tych m.in. prowadzących działalność gospodarczą, duchownych lub zatrudnionych na umowę zlecenie jest dobrowolne. Składka na to nie jest wysoka, bo zaledwie 2,45 proc. podstawy wymiaru, ale w sytuacji choroby możemy liczyć na wypłatę zasiłku chorobowego za czas, w którym nie pracujemy.

Jak długo na zasiłku chorobowym?

– Osoby, które podlegają ubezpieczeniu chorobowemu, mogą otrzymać zasiłek chorobowy przez okres trwania niezdolności do pracy, nie dłużej niż przez 182 dni, a w przypadku ciąży i gruźlicy 270 dni. Natomiast zasiłek chorobowy po ustaniu ubezpieczenia np. po rozwiązaniu umowy o pracę będzie przysługiwał do 91 dni – wyjaśnia Anna Grabowska rzecznik ZUS w województwie warmińsko-mazurskim. – Nie dotyczy to osób chorych na gruźlicę lub niezdolnych do pracy w okresie ciąży. Nie ulega on skróceniu również w przypadku niezdolności do pracy powstałej wskutek poddania się niezbędnym badaniom lekarskim przewidzianym dla kandydatów na dawców komórek, tkanek i narządów albo zabiegowi pobrania komórek, tkanek i narządów.

W jakiej wysokości wypłacany jest zasiłek chorobowy?

Miesięczny zasiłek chorobowy przysługuje w wysokości:

- 80 proc. podstawy wymiaru, w tym również za okres pobytu w szpitalu,
- 100 proc. podstawy wymiaru, także za okres pobytu w szpitalu, jeśli nie-



Fot. cottonbro studio / pexels.com

zdolność do pracy będzie spowodowana m.in.: wypadkiem w drodze do pracy lub z pracy; wystąpi w czasie ciąży; wystąpi wskutek poddania się niezbędnym badaniom lekarskim przewidzianym dla kandydatów na dawców komórek, tkanek i narządów albo zabiegowi pobrania komórek, tkanek i narządów.

Wysokość zasiłku chorobowego zależy od podstawy wymiaru składek. Podstawa obliczana jest uwzględniając średnie wynagrodzenie bądź przychód z 12 miesięcy, poprzedzających miesiąc, w którym powstała niezdolność do pracy. Im wyższe wynagrodzenie, tym wyższe są odprowadzone składki, a to przekłada się na wyższy zasiłek chorobowy.

Choroba się przedłuża – co dalej?

Gdy choroba się przedłuża, a limit dni na chorobowym został wyczerpany, wówczas możemy starać się o świadczenie rehabilitacyjne. W tym przypadku nie wystarczy samo zwolnienie lekarskie, ale konieczne jest złożenie wniosku o to świadczenie do ZUS wraz z drukiem OL-9 wypisanym przez lekarza prowadzącego.

Świadczenie rehabilitacyjne przysługuje osobie, która po wyczerpaniu

okresu zasiłku chorobowego nadal jest chora, a dalsze leczenie lub rehabilitacja dają jej szansę na odzyskanie zdolności do pracy. Wniosek o świadczenie najlepiej złożyć jeszcze przed zakończeniem okresu pobierania zasiłku chorobowego.

– Świadczenie rehabilitacyjne przysługuje maksymalnie przez 12 miesięcy. Decyzję w tej sprawie podejmuje lekarz orzecznik ZUS. Kierując się wiedzą medyczną, stwierdza, czy dalsze leczenie lub rehabilitacja umożliwi w tym czasie odzyskanie zdolności do pracy – dodaje rzeczniczka.

Wysokość świadczenia rehabilitacyjnego

Świadczenie rehabilitacyjne wynosi 90 proc. podstawy wymiaru zasiłku chorobowego za okres pierwszych 3 miesięcy (90 dni), a w pozostałym okresie 75 proc. Natomiast, jeśli niezdolność do pracy przypada w czasie ciąży albo jest związana z wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową, to 100 proc. podstawy (średniej pensji z 12 miesięcy). Płatnikiem świadczenia tak jak w przypadku zasiłku chorobowego może być albo pracodawca, albo Zakład Ubezpieczeń Społecznych. ■

ZUS

Wzrasta zasiłek pogrzebowy

Sejm przyjął ustawę zakładającą podniesienie kwoty zasiłku pogrzebowego do 7 tys. zł. Od 2011 roku była ona na tym samym poziomie – 4 tys. zł.



Fot. pixabay.com

Sejm przyjął ustawę o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz niektórych innych ustaw. Zakłada ona podwyższenie wysokości zasiłku pogrzebowego z kwoty 4 tys. zł do kwoty 7 tys. zł.

Kwota zasiłku pogrzebowego podlegać będzie waloryzacji od 1 marca w sytuacji, gdy inflacja przekroczy 5 proc. w roku poprzednim. Brak corocznej waloryzacji ma przeciwdziałać wzrostowi cen usług pogrzebowych.

Dodatkowo ustawa przewiduje możliwość przyznania zasiłku celowego na pokrycie kosztów pogrzebu. Zasiłek będzie przyznawany niezależnie od dochodu i będzie mógł być przyznany osobie, która pokryła koszty pogrzebu: jeśli po zmarłym nie przysługuje zasiłek pogrzebowy, jeśli osoba, która pokryła koszty pogrzebu jest uprawniona do zasiłku pogrzebowego i poniosła w związku z pogrzebem nadzwyczajne, trudne do przewidzenia, niemożliwe do pokrycia z kwoty zasiłku pogrzebowego, koszty (m.in. transport zwłok z zagranicy).

Obecnie zasiłek celowy z pomocy społecznej może być przyznawany przez gminy w celu zaspokojenia niezbędnej potrzeby bytowej, a także w związku z poniesieniem strat w wyniku zdarzenia losowego albo klęski żywiołowej lub ekologicznej. ■

Oprac. Red.

Większe odszkodowania

Ubezpieczony, który na skutek wypadku przy pracy lub choroby zawodowej doznał stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu ma prawo do jednorazowego odszkodowania. Od 1 kwietnia za każdy procent uszczerbku na zdrowiu Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłaci 1636 zł. To więcej o 205 zł niż do tej pory.



1636 zł

za każdy procent
uszczerbku
na zdrowiu wypłaci
ZUS od kwietnia

Fot. materiały prasowe

Osoby objęte ubezpieczeniem wypadkowym, które doznały stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu w wyniku wypadku przy pracy lub choroby zawodowej, mogą wystąpić o jednorazowe odszkodowanie. Stały uszczerbek na zdrowiu to takie naruszenie sprawności organizmu, które powoduje upośledzenie jego czynności i nie rokuje poprawy. Długotrwały uszczerbek natomiast powoduje upośledzenie czynności organizmu przez ponad 6 miesięcy, ale jest możliwa poprawa stanu zdrowia. Prawo do jednorazowego odszkodowania mają również członkowie rodziny zmarłego.

Żeby otrzymać odszkodowanie trzeba złożyć wniosek wraz protokołem wypadkowym i dokumentacją, sporządzoną i zatwierdzoną przez zakład pracy oraz wypełniony przez lekarza druk OL-9, z adnotacją o zakończeniu leczenia i rehabilitacji.

Stopień uszczerbku na zdrowiu i jego związek z wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową ocenia lekarz orzecznik ZUS, po zakończeniu przez pacjenta procesu leczenia i rehabilitacji. Po analizie wniosku i dołączonej dokumentacji oraz ewentualnym prze-

prowadzeniu postępowania, ZUS wyda decyzję w terminie 14 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności. Odszkodowanie natomiast wypłaci w ciągu 30 dni od wydania decyzji.

Wysokość jednorazowego odszkodowania to 20 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w poprzednim roku za każdy procent stałego lub długotrwałego uszczerbku na zdrowiu. Od 1 kwietnia kwota ta będzie wynosić 1636 zł. Dla przykładu: osoba, u której zostanie stwierdzone 5 proc. uszczerbku na zdrowiu, otrzyma 8180 zł brutto (5×1636 zł). Nowe wysokości jednorazowych odszkodowań obowiązować będą do 31 marca 2026 r.

Są sytuacje, gdy jednorazowe odszkodowanie się nie należy. Jest tak, gdy wyłączną przyczyną wypadku było udowodnione naruszenie przez ubezpieczonego przepisów bhp spowodowane umyślnie lub na skutek rażącego niedbalstwa. Pieniądzy nie dostanie również osoba, która była pod wpływem alkoholu lub substancji psychoaktywnych i przyczyniła się w znacznym stopniu do spowodowania wypadku. Nie dotyczy to wypadków ze skutkiem śmiertelnym. ■

Krzysztof Cieszyński / ZUS

Dodatek dopełniający do renty socjalnej

Osoby uprawnione do renty socjalnej, które są całkowicie niezdolne do pracy oraz do samodzielnej egzystencji, mogą otrzymać dodatek dopełniający. Jego wysokość wynosi 2610,72 zł brutto. ZUS wyjaśnia, kto i kiedy otrzyma ten dodatek z urzędu, a kto będzie zobowiązany do złożenia wniosku.

– Osobom, które na 1 stycznia 2025 roku pobierały rentę socjalną oraz posiadały ważne orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy i do samodzielnej egzystencji, ZUS przyzna dodatek dopełniający z urzędu. Natomiast wniosek o dodatek (druk EDD-SOC) powinny złożyć te osoby, które w tym dniu miały prawo do renty socjalnej, ale nie posiadały orzeczenia o niezdolności do samodzielnej egzystencji. Do formularza należy dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia, które powinno być wystawione przez lekarza na druku OL-9, nie wcześniej niż miesiąc przed złożeniem wniosku – wyjaśnia Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Warmii i Mazurach

Kiedy ZUS wypłaci dodatek dopełniający?

W przypadku osób, którym ZUS z urzędu przyzna dodatek dopełniający, pierwsza wypłata tego dodatku nastąpi w maju, w terminach płatności rent socjalnych, z wyrównaniem od 1 stycznia 2025 roku. Natomiast osobom, które będą miały orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji po 1 stycznia br., dodatek ZUS przyzna od miesiąca, w którym spełnią warunki do jego otrzymania, najwcześniej od miesiąca złożenia wniosku.

Jaka jest wysokość dodatku dopełniającego?

Dodatek dopełniający wynosi 2610,72 zł brutto i będzie waloryzowany raz w roku, w marcu. Wskaźnik waloryzacji uwzględni wyłącznie ogólny poziom inflacji z poprzedniego roku kalendarzowego. Od kwoty dodatku, podobnie jak od renty socjalnej, pobierana jest składka na ubezpieczenie zdrowotne oraz zaliczka na podatek dochodowy. Z kwoty dodatku dopełniającego ZUS będzie mógł dokonywać potrąceń i egzekucji na tych samych zasadach, jak w przy-



Fot. SHOX art / pexels.com

padku renty socjalnej.

Dodatek dopełniający może zostać zawieszony lub zmniejszony w przypadku osiągnięcia przychodu z działalności objętej obowiązkiem ubezpieczenia społecznego. W sytuacji, gdy prawo do renty socjalnej zostanie zmniejszone lub zawieszone w wyniku przekroczenia określonych progów przychodu – 70 proc. lub 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia – dodatek dopełniający również ulegnie zmniejszeniu lub zawieszeniu. Od marca do maja limity te wynoszą odpowiednio 5 934,10 zł brutto oraz 11 020,40 zł brutto.

Czy dodatek dopełniający będzie miał wpływ na inne świadczenia

Dodatek dopełniający wypłacany przy rencie socjalnej wpłynie na prawo i wysokość świadczenia uzupełniającego dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. W związku z tym przyznanie dodatku dopełniającego skutkuje wstrzymaniem świadczenia 500 plus dla niesamodzielnych. Wyrównanie zostanie pomniejszone o nadpłacone od stycznia 2025 roku świadczenie 500 plus. Ponadto dodatek dopełniający będzie miał rów-

nież wpływ na prawo i wysokość tzw. 14. emerytury.

Zbieg prawa do renty socjalnej z rentą rodzinną

Od stycznia 2025 roku, w przypadku zbiegu uprawnień do renty socjalnej oraz renty rodzinnej, kwota renty socjalnej zostanie obniżona w taki sposób, aby łączna suma obu świadczeń nie przekraczała 300 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, która obecnie wynosi 5636,73 zł brutto. Należy jednak pamiętać, że obniżona renta socjalna nie może być niższa niż 10 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, co odpowiada kwocie 187,89 zł.

W przypadku obniżenia renty socjalnej z powyższych powodów, kwota dodatku dopełniającego zostanie pomniejszona o ten sam procent, o jaki obniżono rentę socjalną. Natomiast, jeśli kwota renty rodzinnej przekroczy 300 proc. najniższej renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy (aktualnie 5636,73 zł brutto), zarówno renta socjalna, jak i dodatek dopełniający nie będą przysługiwały. ■

ZUS

Pacjenci żyją dłużej

Postęp w leczeniu spowodował, że średnia długość życia pacjentów dotkniętych hemofilią znacznie się wydłużyła.

W Polsce działa 27 ośrodków leczenia chorych na hemofilię. Według Stowarzyszenia Chorych na Hemofilię dalszy rozwój ośrodków leczenia hemofilii stanowi kluczowy warunek poprawy jakości życia pacjentów. Jako poinformowało, postęp w leczeniu spowodował, że średnia długość życia chorego na hemofilię znacznie się wydłużyła i obecnie nie odbiega od długości życia osób zdrowych. Od 2005 r. Ministerstwo Zdrowia prowadzi działania w zakresie leczenia hemofilii i pokrewnych skaz krwotocznych oraz prawidłowego zabezpieczenia w koncentraty czynników krzepnięcia. Obecnie trwa Narodowy Program Leczenia Chorych Na Hemofilię i Pokrewne Skazy Krwotoczne na lata 2024-2028. Program zapewnia leczenie krwawień u dzieci i dorosłych oraz leczenie profilaktyczne u dorosłych. W 2025 r. przeznaczono na ten program 500 mln zł. W 2008 r. wdrożono program lekowy – „Zapobieganie krwawieniom u dzieci z hemofilią A i B”. Program ten zabezpiecza profilaktyczne podawanie koncentratu czynnika krzepnięcia krwi. Dzięki temu chorzy mogą mieć zapewnione zindywidualizowane leczenie. – W obecnym roku szacujemy, że będzie około 50 milionów zł na program leczenia dla dzieci – poinformowała Iwona Kasprzak z Departamentu Gospodarki Lekami NFZ. Resort Zdrowia prowadzi również prace nad systemem e-hemofilia. Ma on na celu poprawę opieki nad osobami z hemofilią oraz pokrewnymi skazami krwotocznymi. Jego głównym założeniem jest stworzenie nowoczesnej platformy, która zintegruje lekarzy, szpitale, centra krwiodawstwa oraz leczenie pacjentów. W systemie mają znaleźć się informacje takie jak historia leczenia, dostępność leków, harmonogramy dostaw oraz pełna dokumentacja. Ministerstwo Zdrowia przewiduje zakończenie prac nad systemem do września 2025 r. ■

Red.

Jak poprawić dostępność psychiatrii dla OzN?

Wzakładce „Dobre praktyki” na stronie Rzecznika Praw Pacjenta pojawił się nowy materiał dotyczący poprawy dostępności opieki psychiatrycznej dla osób z niepełnosprawnościami. Rekomendacje zostały opracowane przez Panią Hannę Pasterny z Fundacji Wielogłosu.



Fot. MART PRODUCTION / pexels.com

Materiał zawiera praktyczne wskazówki dla placówek medycznych dotyczące dostosowania infrastruktury, procedur oraz komunikacji z pacjentami z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Opracowanie skupia się na potrzebach pacjentów z niepełnosprawnościami hospitalizowanych w szpitalach psychiatrycznych, jednak rekomendacje w nim zawarte mogą być niezwykle użyteczne w każdej placówce medycznej.

Osoby z niepełnosprawnościami, które doświadczają kryzysów psychicznych, często mierzą się z podwójną stygmatyzacją, niezrozumieniem oraz społecznym wykluczeniem. Wprowadzenie rekomendacji może znacząco poprawić ich sytuację, ułatwiając dostęp do niezbędnego wsparcia psychiatrycznego.

Każda osoba z niepełnosprawnością ma inne potrzeby – rekomendacje przygotowane przez Panią Hannę Pasterny uwzględniają tę różnorodność i wskazują rozwiązania, które mogą pomóc placówkom medycznym w lepszej organizacji opieki. Istotne znaczenie w dostosowaniu placówek medycznych do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami mają

konsultacje planowanych rozwiązań z osobami z różnymi niepełnosprawnościami oraz ich opiekunami. Każda z nich ma odmienne potrzeby – dla osoby poruszającej się na wózku dostępność oznacza windę, podczas gdy dla osoby niewidomej istotne będą komunikaty głosowe i oznaczenia brailowskie. Podobnie, strony internetowe placówek powinny być testowane przez użytkowników z różnymi ograniczeniami i poziomem umiejętności cyfrowych. Rekomendacje zawierają nie tylko propozycje dotyczące organizacji przestrzeni i pracy placówek medycznych, opracowania procedur, ale także odpowiedniej komunikacji z osobami mającymi różnego rodzaju niepełnosprawności.

Rzecznik Praw Pacjenta zachęca do zapoznania się z nowym materiałem oraz wdrażania rekomendowanych rozwiązań, które nie tylko ułatwią leczenie osobom z niepełnosprawnościami, ale także poprawią komfort pracy personelu i zwiększą przejrzystość procedur dla wszystkich pacjentów. ■

Źródło: gov.pl / Rzecznik Praw Pacjenta

Bilans 2-latka to szansa na wczesne wykrycie autyzmu

Wczesne zdiagnozowanie zaburzeń ze spektrum autyzmu jest bardzo ważne dla skutecznej terapii dziecka – mówią ekspertki. Ich zdaniem warto, by wprowadzić do bilansu 2-latka obserwację dziecka pod kątem spektrum autyzmu.

W marcu w Warszawie odbyło się spotkanie „Health meeting – wczesna diagnostyka zaburzeń ze spektrum autyzmu u dzieci – wyzwania systemowe”. W trakcie spotkania prezes Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego prof. Teresa Jackowska powiedziała, że wczesne wykrycie spektrum autyzmu zwiększa jakość efektywnej terapii. Zwracała uwagę, że tylko 25 proc. dzieci chodzi do żłobka. Ale do lekarza na bilans zdrowotny trafia każde dziecko.

– Na każdym etapie bilansu zdrowia lekarz ma obowiązek oceny rozwoju fizycznego i psychoruchowego dziecka. Na rozwój psychoruchowy składa się zaś motoryka duża, motoryka mała i komunikacja, czyli dojrzałość społeczna – mówiła.

Dlatego jej zdaniem to pediatra w ramach bilansu 2-latka powinien prowadzić poszerzoną obserwację dziecka, aby zauważyć sygnały, które mogą świadczyć o tym, że dziecko może być w spektrum autyzmu. – Zmiana bilansu zdrowia jest konieczna i natychmiastowa – podkreśliła prezes PTP.

Pediatra dr Iwona Artemiuk opowiadała o pilotażowym projekcie realizowanym w placówkach medycznych Centrum Medyczne Świat Zdrowia. W ramach niego prowadzono badania przesiewowe pod kątem wykrywania autyzmu podczas bilansu 2-latka. Wspomina, że samo badanie zajmowało 15 minut. A 4,6 proc. z przebadanych dzieci skierowano do dalszej diagnostyki. Podkreśliła, że wczesne wykrycie spektrum autyzmu „zwiększa jakość i efektywność terapii, pomaga w rozwoju mowy, poprawia zdolności adaptacyjne, a tym samym zwiększa

komfort i jakość życia dziecka i rodziców”.

Dyrektorka Instytutu Wspomagania Rozwoju Dziecka w Gdańsku dr Anna Budzińska zwracała uwagę, że dzieci, które mają wczesnie zdiagnozowane spektrum autyzmu i trafiają na terapię np. około 2,5 roku życia – szybko nabywają nowe umiejętności. Jeśli zaś dziecko zaczyna terapię później – np. około 7 roku życia – trudniej udzielić mu skutecznego wsparcia. Ekspertka podkreśliła, że terapia musi być prowadzona zgodnie z metodami, o których wiadomo, że mają skuteczność udokumentowaną naukowo. Dr Budzińska wymieniła tu stosowaną analizę zachowania (SAZ).

Podczas spotkania ekspertki mówiły, że lekarze, ale i specjaliści zajmujący się dziećmi, muszą mieć wiedzę, czym jest autyzm i jak zachowania charakterystyczne zaobserwować. Dlatego ich zdaniem w programie studiów warto wprowadzić zajęcia omawiające tematykę spektrum.

Prof. Małgorzata Lipowska, dyrektorka Instytutu Psychologii Uniwersytetu Gdańskiego powiedziała, że specjalistów należy uwrażliwiać na występowanie u dzieci „czerwonych flag”, które mogą być związane ze spektrum autyzmu. Takim znakiem ostrzegawczym powinny być dla pediatrów zwłaszcza zaburzenia w komunikacji – chodzi nie tylko o zaburzenia w rozwoju mowy. Tłumaczyła, że problemy dziecka, które późno uczy się mówić, mogą mieć różne podłoże. Może to być np. problem w wykorzystaniu narzędzia, jakim jest język. Może to mieć też podłoże lękowe. Albo choćby wynikać z tego, że dziecko

nie ma potrzeby komunikacji.

Prof. Agnieszka Słopeń, konsultantka krajowa w dziedzinie psychoterapii dzieci i młodzieży zwracała uwagę, że ok 70 proc. populacji pacjentów z autyzmem (zarówno z opóźnieniem intelektualnym, jak i w normie intelektualnej) ma dodatkowe zaburzenia neurorozwojowe lub psychiczne. Najczęściej autyzmowi towarzyszy ADHD (40 proc. pacjentów z autyzmem), ale i zaburzenia depresyjne (30-40 proc.). Prof. Słopeń mówiła też, że u osób z autyzmem, które są w normie intelektualnej, do prób samobójczych dochodzi nawet 9 razy częściej niż w populacji ogólnej. Mówiła też o objawach lękowych i zaburzeniach snu, a także objawach psychotycznych u osób ze spektrum.

Dr n. med. Aleksandra Lewandowska – konsultantka krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży podkreślała, że ważne jest uporządkowanie ścieżki diagnostycznej spektrum autyzmu i oparcie jej o narzędzia wystandaryzowane, o udowodnionej skuteczności diagnostycznej.

A Iwona Ruta-Sominka, wicedyrektorka Instytutu Wspomagania Rozwoju Dziecka w Gdańsku mówiła o tym, że rodzice dzieci ze spektrum autyzmu potrzebują wsparcia i informacji, aby lepiej zrozumieć specyfikę spektrum, bo są oni szczególnie narażeni na wypalenie i stres. Diagnoza zaś i terapia pozwoli wyposażać rodzica w rzetelną wiedzę. – A to sposób, by zmniejszyć stres – podsumowała. ■

Ludwika Tomala (PAP)

Źródło: naukawpolsce.pl

36 lat bez diagnozy, 18 lat bólu, 3 lata niepewności

W Polsce ponad 3 miliony osób żyje z chorobami rzadkimi, a mimo to system opieki zdrowotnej nadal nie jest na nie przygotowany. Droga do diagnozy w wielu przypadkach trwa latami, co oznacza nie tylko pogarszający się stan zdrowia pacjentów, ale także ogromne obciążenie dla ich rodzin. 28 lutego obchodzono Światowy Dzień Chorób Rzadkich. To moment, by zwrócić uwagę na historie pacjentów oraz pilną potrzebę poprawy diagnostyki i dostępu do leczenia.

Dzień Chorób Rzadkich to globalna inicjatywa, której celem jest zwiększenie świadomości na temat schorzeń dotykających niewielką część populacji, ale mających ogromny wpływ na życie pacjentów i ich rodzin. Szacuje się, że na świecie z chorobami rzadkimi zmagają się około 300 milionów osób. Mimo że każda z tych chorób występuje rzadko, łącznie stanowią poważne wyzwanie dla systemów opieki zdrowotnej. Jednym z największych problemów jest diagnostyka – proces rozpoznania często trwa wiele lat, co nie tylko opóźnia leczenie, ale także wpływa na jakość życia pacjentów.

– Choroby rzadkie to wyzwanie współczesnej medycyny – choć dotyczą milionów ludzi na całym świecie, pojedynczy pacjent często zostaje pozostawiony sam sobie. Musimy zmienić podejście – postawić na interdyscyplinarne zespoły, rozwój badań genetycznych i łatwiejszy dostęp do specjalistów. Nowoczesne technologie, takie jak sztuczna inteligencja w analizie wyników badań, mogą znacznie przyspieszyć diagnostykę. Kluczowe jest również tworzenie centrów referencyjnych dla pacjentów z chorobami rzadkimi – opisuje ekspert prof. Michał Nowicki z Fundacji Saventic.

36 lat w poszukiwaniu diagnozy

Pan Jurek przez 36 lat zmagał się z niezrozumiałymi objawami, które utrudniały mu codzienne funkcjonowanie. Cierpiał na zmęczenie, bóle brzucha i problemy ze skórą, jednak przez dekady lekarze nie byli w stanie postawić trafnej diagnozy. Wskazywano różne przyczyny jego dolegliwości,



Fot. pressfoto / Freepik

ści, od problemów gastrologicznych po psychosomatyczne, co sprawiało, że pozostawał bez skutecznego leczenia.

Dopiero po wielu latach wykonano szczegółowe badania genetyczne, które ujawniły prawdziwą przyczynę jego problemów – chorobę Fabry'ego. To rzadka choroba metaboliczna, prowadząca do stopniowego uszkodzenia wielu narządów, w tym serca, nerek i układu nerwowego. Wczesne rozpoznanie pozwala na szybkie wdrożenie leczenia, jednak w przypadku wielu pacjentów diagnoza stawiana jest zbyt późno. Jurek, mimo wieloletnich trudności, otrzymał w końcu właściwą diagnozę i został objęty specjalistyczną opieką. Przeszedł niezbędne konsultacje i badania kwalifikacyjne do programu lekowego. Od 2019 roku terapia choroby Fabry'ego jest w Polsce refundowana, co daje pacjentom szan-

sę na spowolnienie postępu choroby i poprawę jakości życia.

18 lat bólu bez rozwiązania

Napady rozdzierającego bólu, zaburzenia termoregulacji oraz przewlekłe zmęczenie to tylko niektóre z objawów, z jakimi przez lata zmagająca się pani Grażyna. Początkowo lekarze nie wiązali jej dolegliwości w jedną całość. Wskazywano na problemy neurologiczne, reumatyczne, a nawet psychosomatyczne.

Dopiero po 18 latach pani Grażyna usłyszała prawidłową diagnozę: choroba Fabry'ego – schorzenie genetyczne, które prowadzi do postępującego uszkodzenia wielu narządów. Osoby cierpiące na tę chorobę często umierają przedwcześnie, nawet przed 50. rokiem życia, z powodu niewydolności serca lub udarów mózgu. Dzięki odpowiedniemu leczeniu, które otrzymała



po diagnozie, udało się ustabilizować jej stan zdrowia.

3 lata niepewności przed diagnozą PNH

Pani Monika do marca 2015 roku cieszyła się dobrym zdrowiem. Miała wtedy 32 lata. Pierwsze objawy nocnej napadowej hemoglobinurii (PNH) pojawiły się nagle: duże osłabienie, chroniczne zmęczenie oraz trudności z oddychaniem. Lekarze podejrzewali anemię lub niedobory żelaza, jednak żadne leczenie nie przynosiło poprawy.

Dopiero w październiku 2015 roku po licznych wizytach u specjalistów trafiła na hematologa, który zlecił specjalistyczne badania krwi. Wyniki potwierdziły PNH – rzadką chorobę, w której organizm niszczy własne czerwone krwinki, prowadząc do anemii i ryzyka zakrzepicy. Pani Monika po diagnozie została objęta specjalistyczną opieką i włączona do programu lekowego. Od 2018 roku pacjenci z PNH mają dostęp do nowoczesnego leczenia, które pozwala na kontrolowanie objawów choroby i poprawę jakości życia. Dzięki terapii udało się ustabilizować jej stan zdrowia i znacząco ograniczyć konieczność przetoczeń krwi.

5 lat niepewności

Pan Błażej od czwartego roku życia doświadczał intensywnych bólów kości, krwawień z nosa oraz łatwego powstawania siniaków. Początkowo podejrzewano choroby hematologiczne, takie jak białaczka czy szpiczak, jednak liczne badania nie przynosiły jednoznacznej odpowiedzi. Dopiero w wieku dziewięciu lat, po usunięciu śledziony i dalszych szczegółowych

badaniach, zdiagnozowano u niego chorobę Gauchera. Dzięki wprowadzeniu enzymatycznej terapii zastępczej, pan Błażej prowadzi obecnie normalne życie, a leczenie pozwala mu na pełną aktywność zawodową i rodzinną.

Narodowy Plan dla Chorób Rzadkich – szansa na zmianę

W Polsce od lat mówi się o konieczności wprowadzenia skutecznego systemu diagnostyki i leczenia chorób rzadkich. Narodowy Plan dla Chorób Rzadkich, który po wielu latach opóźnień w końcu zaczyna być realizowany, ma na celu poprawę dostępu do badań genetycznych, stworzenie specjalistycznych ośrodków oraz wprowadzenie „paszportu pacjenta z chorobą rzadką”, który ułatwi koordynację leczenia.

– Plan Chorób Rzadkich to nie tylko dokument, ale realna szansa na poprawę sytuacji pacjentów. Kluczowe jest jednak jego konsekwentne wdrożenie, ponieważ wciąż jesteśmy daleko za krajami zachodnimi, które już od lat stosują podobne rozwiązania – zaznacza prof. Michał Nowicki z Fundacji Saventic.

Pacjenci z chorobami rzadkimi wciąż są niewidoczni dla systemu. Historie takie jak Jurka, Grażyny, Moniki i Błażeja pokazują, jak trudna i długa może być droga do diagnozy. Wdrożenie kompleksowego systemu diagnostycznego, lepszy dostęp do specjalistów oraz większa świadomość lekarzy pierwszego kontaktu to kluczowe elementy, które mogą uratować życie wielu osób. ■

Fundacja Saventic

Nowoczesne leczenie padaczki

Około 30 proc. pacjentów z padaczką zmagają się z padaczką lekooporną. Nowoczesne leki są jednak w stanie znacząco ograniczyć liczbę napadów padaczkowych także u tych pacjentów, a im szybciej zostaną włączone do schematu farmakoterapii, tym ich skuteczność jest większa.

Zmniejszenie częstotliwości napadów i złagodzenie ich przebiegu przekłada się na jakość życia osób chorych na padaczkę i pozwala im na w miarę normalne funkcjonowanie w rodzinie, w pracy i w społeczeństwie. Od marca 2023 r. refundacją objęty jest nowoczesny lek stosowany w leczeniu padaczki lekoopornej ogniskowej – cenobamat. To substancja o unikalnym podwójnym mechanizmie działania, który powoduje, że lek ten jest skuteczny zarówno w zapobieganiu napadom drgawkowym, jak i w ograniczaniu szerzenia się napadu. – Bardzo cieszymy się, że cenobamat ponownie znalazł się na liście leków refundowanych – obowiązującej od kwietnia 2025 r. – na tych samych zasadach co poprzednio. Jako pacjenci dziękujemy Ministerstwu Zdrowia za tę niezwykle ważną dla nas decyzję – mówi Alicja Lisowska, prezes Fundacji Epi-Bohater. Na padaczkę choruje około 1 proc. populacji – w Polsce to prawie 400 tys. osób. Choroba ta polega na nagłym wzroście aktywności elektrycznej w mózgu lub pewnym jego obszarze, co przekłada się na tymczasowe zakłócenie komunikacji między neuronami. Padaczka zazwyczaj kojarzona jest z gwałtownymi ruchami lub drgawkami, ale objawy te nie zawsze muszą towarzyszyć napadom padaczkowym. U chorych może pojawić się chwilowa utrata świadomości, nieruchome spojrzenie, mimowolnie powtarzające się gesty lub omamy węchowe czy słuchowe. Padaczka jest chorobą, w której, oprócz napadów, występują różne symptomy psychiczne, wegetatywne i somatyczne, które są następstwem zmian w mózgu, wywołanych przez napady. ■

Oprac. Red.

Sukcesy, ale i problemy.

Podsumowanie sezonu zimowego

Choć na początku kwietnia mieliśmy w Polsce nawrót zimy, sezon sportów zimowych dobiegł już końca. Jak radzili sobie nasi reprezentanci? Jakim ich starty są prognostykiem w kontekście XIV Zimowych Igrzysk Paralimpijskich, które 6 marca 2026 roku rozpoczną się w Mediolanie-Cortinie d'Ampezzo?

– Na pewno był to najlepszy do tej pory sezon – i zawodników, i mój, jako trenera, bo nie słyszałem, żebyśmy wcześniej w paronarciarstwie alpejskim mieli dwa medale mistrzostw świata – nie ukrywa satysfakcji Michał Kłusak, trener kadry. – To był cel tego sezonu i został on osiągnięty.

Mowa o dwóch brązowych medalach Michała Gołasia, startującego z przewodnikiem Kacprem Walasem wśród osób z niepełnosprawnością wzroku. Zdobyli je w slalomie i slalomie gigancie podczas mistrzostw świata, które odbywały się w słoweńskim Mariborze.

– Medale mistrzostw świata na pewno były największym osiągnięciem w tym sezonie – potwierdza Michał Gołaś. – Ale mieliśmy też bardzo dobre wyniki w zawodach pucharu świata, bo regularnie stawialiśmy na trzecim i drugim miejscu podium, a ostatni w sezonie slalom w Veysonnaz udało nam się wygrać. Myślę więc, że cały czas się rozwijamy, z sezonu na sezon wyglądamy coraz lepiej.

Zdaniem trenera, warto zwrócić szczególną uwagę na drugi przejazd wspomnianego slalomu w Veysonnaz w Szwajcarii.

– Drugi przejazd to była jazda z treningów, wyszło to, czego od nich oczekuję. Można powiedzieć, że zakończyli sezon z klasą. Po pierwszym przejeździe byli na czwartym miejscu, a w drugim zdeklasowali wszystkich. Dla mnie to nie było nic dziwnego, bo powtarzałem im już tyle razy, że stać ich na to, a po prostu trzeba było to zademonstrować – uśmiecha się trener Kłusak. – Na pewno mamy jeszcze trochę problem z tym, żeby pozbierać do kupy dwa naprawdę dobre przejazdy. Myślę, że to kwestia czasu, żeby to wszystko posklejać. Na pewno mamy jeszcze nad czym pra-



cować, więc nie spoczywamy na laurach.

Podczas mistrzostw świata z dobrej strony pokazała się także Oliwia Gołaś, siostra Michała, która z przewodniczką Magdaleną Kłusak zajęła szóste miejsce w slalomie gigancie. Ma potencjał i jeśli postawi na karierę sportową, przyjdą i dobre wyniki. Obecnie zawodnicy odpoczywają po sezonie, przygotowania do kolejnego – paralimpijskiego – już jednak za chwilę.

– Na razie myślę o wszystkim, tylko nie o nartach – śmieje się Michał Gołaś. – Czasem trzeba się odciąć od nich na jakiś czas.

Potem jednak trzeba spokojnie, bez niepotrzebnych przygód przygotować się do sezonu, którego zwieńczeniem

będą igrzyska w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo.

– Chłopaki umieją jeździć, umieją się ścigać, pokazali też, że potrafią wygrywać. Nie znam chyba nikogo, kto gwarantuje sukcesy na igrzyskach, ale na pewno stać ich na medale – podsumowuje trener Michał Kłusak.

Słodko-gorzki sezon

Nie tak wyobrażał sobie miniony sezon nasz czołowy biegacz narciarski, Witold Skupień. Podkreśla, że nie był w stanie osiągnąć szczytowej formy, ponieważ od grudnia walczył z nawracającym przeziębieniem.

– Dziwny był ten sezon – przyznaje

zawodnik. – Sportowo nie był może najgorszy. Moje ulubione biegi dystansowe klasykiem były w tym sezonie tylko dwa. Jeden z nich wygrałem, w drugim byłem niestety czwarty – na mistrzostwach świata – nie ma więc powodów do załamania się.

Po zwycięstwie na początku lutego w zawodach pucharu świata na dystansie 10 km stylem klasycznym w Val di Fiemme,



Fot. Łukasz Misiuro/PZSN Start

gdzie za rok odbywać się będą igrzyska paraliimpijskie, wydawało się, że wszystko jest na dobrej drodze. Dziesięć dni później, we włoskiej miejscowości Toblach, podczas pierwszej części tegorocznych mistrzostw świata, w tej samej konkurencji był czwarty. Nie jest to szczególnie lubiane przez sportowców miejsce, ale wciąż czołówka. Witold Skupień chciał się odkuć w Norwegii, gdzie odbywał się finał pucharu świata, a następnie rozgrywano drugą część mistrzostw świata – sprint.

– Na sam koniec, w Norwegii, gdy myślałem, że już „wyciągnę” tę formę jak trzeba, już całkowicie mnie rozłożyło z wysoką gorączką. Prawdopodobnie miałem grypę – opowiada. – Taki



Fot. Łukasz Misiuro/PZSN Start

słodko-gorzki to był sezon.

Aby uniknąć takich niespodzianek w sezonie, w którym są igrzyska, wspólnie z Polskim Komitetem Paralimpijskim zdecydowano o przeprowadzeniu kompleksowych badań.

– Zostały już podjęte kroki, żeby Witek odwiedził LUX MED i przeszedł badania, by poprawić odporność i uniknąć tego, co było w tym sezonie. Zwłaszcza że on nigdy nie chorował – mówi Wiesław Cempa, główny trener kadry narodowej w pararniactwie biegowym. – Otwarte więc zostaje pytanie, co by było, gdyby Witek był zdrowy.

Niezależnie od tego, pod kątem kolejnego sezonu trener planuje nieco zmniejszyć objętość treningu i skupić się na igrzyskach. Taki plan sprawdzał się w poprzednich latach. Igrzyska mogą być też ciekawym doświadczeniem dla Anety Kobryń, która z przewodnikiem, Bartłojem Puto, zajęła trzecie miejsce w klasyfikacji generalnej pucharu świata.

– Oczywiście, można się tym trzecim miejscem chwalić, choć część zawodniczek odpuszczała niektóre starty – przyznaje trener Cempa. – Dla mnie jednak najważniejszy jest poziom sportowy, a wiem, że stać ją na dużo więcej. Trzeba tylko cierpliwości i konsekwentnej pracy, ale ona już sama się nakręciła, inaczej podchodzi do treningu, pełen profesjonalizm. Mam nadzieję, że do przyszłego roku schodek wyżej znowu wejdziemy i Aneta włączy się już do walki o czołowe lokaty.

Wzorem ciężkiej pracy wciąż pozostaje Witold Skupień.

– Nastawiam się na walkę, a na igrzyskach spodziewać się można wszystkiego – mówi nasz czołowy zawodnik. – Na pewno stać mnie na medal – i z takim nastawieniem będę trenował. Nie wyciągam pochopnych wniosków, będę robił to, co do tej pory, i może przy odrobinie szczęścia, które w sporcie też jest potrzebne, uda się powalczyć o najwyższe cele.

Medale z łyżką dziegciu

Walka o najwyższe cele na igrzyskach nie będzie niestety dana dwóm polskim parasnoboardzistkom, które są w czołówce zawodniczek z niepełnosprawnością kończyn górnych (SB-UL). To Monika Kotzian i Anna Drobna, które zajęły odpowiednio: drugie i trzecie miejsce w klasyfikacji generalnej sezonu 2024/2025. Mimo wieloletnich obietnic, na najbliższych igrzyskach kobiecie konkurencje snowboard cross i banked slalom rozgrywane będą jedynie w łączonej kategorii zawodniczek z niepełnosprawnością kończyn dolnych (SB-LL).

– Niestety, kategoria UL została wyřzuczona z programu igrzysk – tłumaczy Zuzanna Smykała, trenerka kadry w parasnoboardzie. – Wciąż mówią, że może za cztery lata, ale tak już słyszeliśmy cztery lata temu i chyba osiem lat temu też. Wiem, że to bardzo boli szczególnie Monikę, która dużo poświęciła, wiele lat treningów. To nie jest tak, że to poszło na marne, są

też inne zawody, ale jednak wiadomo, że każdy sportowiec marzy o igrzyskach.

Monika Kotzian nie ukrywa, że nie jest to dla niej komfortowa sytuacja.

– Od wielu lat przelatykam tę łyżkę dziecinnie – przyznaje. – Cały czas próbujemy i walczymy, rozmawiamy na szczęblu FIS i Międzynarodowego Komitetu Paralimpijskiego, żeby jednak dać szansę naszej kategorii, bo tak naprawdę na tę chwilę to jest zamknięte koło. Jeżeli nie będzie oficjalnie informacji, że jest to kategoria paralimpijska, to też zawodniczek będzie jak na lekarstwo. A wiem, że w wielu krajach są dziewczyny, które dobrze rokują, tylko trzeba dać im szansę.

Perspektywa czekania do kolejnych igrzysk nie jest szczególnie zachęcająca, ale Monika Kotzian nie odpuszcza i daje z siebie wszystko.

– Miniony sezon był generalnie na plus. Myślę, że odblokowałam kilka swoich rzeczy, które miałam w głowie i zakładałam, że może być coraz lepiej – podkreśla. – Deski na kółku absolutnie nie zawieszam, na pewno będę jeździć na snowboardzie, dopóki mi starczy sił. Prywatnie też jestem instruktorką, pasję do jazdy mam i nie wyobrażam sobie sezonu zimowego bez wyjścia na deskę, bez kontaktu z górami, ze śniegiem. A jeśli chodzi o jazdę zawodniczą, to jeśli będę mieć szansę w dalszym ciągu reprezentować nasz kraj, to bardzo chętnie będę to robić i promować nasz parasnowboard.

Monika Kotzian to od lat absolutna światowa czołówka, coraz lepsza jest też Anna Drobna.

– Niestety, Monice „generalki” nie udało się wygrać, ale zajęła drugie miejsce, a na trzeci stopień podium udało się wskoczyć Ani – mówi Zuzanna Smykała. – Całkiem nieźle to wyglądało, szczególnie w wykonaniu Moniki, bo ona jest najbardziej doświadczoną zawodniczką i najlepiej sobie też radzi technicznie. Tam jakiś mały niedosyt był po starcie w mistrzostwach świata w snowboard crossie. W banked slalomie wygrała, a w snowboard crossie w finale jechała właściwie po złoto, z przewagą chyba 15-metrową nad drugą zawodniczką, ale niestety popełniła błąd, wywaliła się i została przez nią wyprzedzona.



Fot. Łukasz Misiuro / PZSN Start

Jako jedyna w przyszłorocznych igrzyskach ma szansę wystartować Natalia Siuba-Jarosz, która rywalizuje w kategorii zawodniczek z niepełnosprawnością kończyn dolnych.

– Ten sezon był dla niej niestety pechowy, bo przydarzyła się jej kontuzja – mówi trenerka kadry. – Właściwie na pierwszych zawodach w sezonie skrzyła staw skokowy. Musiała zrezygnować z jednego zgrupowania. Ta kontuzja ciągnęła się za nią przez cały sezon. Natalia nie była przez to w stanie wejść na swój poziom, bo nie dało się nadrobić straconych treningów.

Trenerka uważa jednak, że sezon paralimpijski nie jest zagrożony.

– Dużo jest teraz czasu do kolejnego sezonu, a Natalia jest mocno zmotywowana, żeby się do niego porządnie przygotować – podkreśla. – Nie wątpię, że przyłoży się najpierw do rehabilitacji, a potem do treningów i mam nadzieję, że będzie dobrze.

Zabrakło numerów

Nie ma co ukrywać, prawdziwej zimy nie tylko w Polsce mamy coraz mniej, zwłaszcza w okresie przedwiośnia. Pogoda nie storpedowała jednak Mistrzostw Polski w Parasporthach Zimowych 2025, które w dniach 13-15 marca odbyły się

w Białce Tatrzańskiej i Klikuszowej.

– Aura była łaskawa. Udało się, choć prognozy mówiły, że będzie padał deszcz, ale skończyło się na lekkiej, „brytyjskiej” mżawce, co nie zakłóciło przebiegu zawodów – mówi Marcel Jarosławski, członek Zarządu Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start” i dyrektor zawodów. – Warunki były bezpieczne, wielu zawodników chwaliło, że było całkiem dobrze.

Zawodników i zawodniczek – rywalizujących w paranarciarstwie klasycznym i alpejskim oraz parasnowboardzie – pojawiło się zaś w tym roku tak dużo, że... zaskoczeni byli sami organizatorzy.

– Od lat mamy 100 numerów startowych i zawsze to była wystarczająca liczba. Tym razem, gdy w piątek rywalizowali również parasnowboardziści, doszliśmy do 102 i musieliśmy ostatnim zawodnikom nadać numery, które już wróciły do nas. Na przyszły rok już jesteśmy przygotowani, bo zamówiliśmy numery od 101 do 120 – mówi z uśmiechem Marcel Jarosławski.

Poziom – wiadomo – różny, większa liczba zawodników to jednak dobry prognostyk. Może już niedługo skład reprezentacji Polski się powiększy? ■

Polski Komitet Paralimpijski

W czerwcu największy Amp Futbol Cup w historii

Warszawski Amp Futbol Cup to jeden z najbardziej prestiżowych ampfutbolowych turniejów na świecie! Nie inaczej będzie w tym roku. W stolicy naszego kraju rywalizować będzie aż osiem zespołów – męskich oraz kobiecych. Oprócz – rzecz jasna – „Biało-czerwonych” na boisko wybiegną m.in. Turcy, aktualni mistrzowie świata i mistrzowie Europy. Gospodarzem turnieju 28-29 czerwca będzie Ośrodek „Hutnik” Aktywnej Warszawy.

Amp Futbol Cup to zaraz po mistrzostwach świata oraz mistrzostwach kontynentalnych największy ampfutbolowy turniej na świecie. Przez 13 edycji w Warszawie, co roku, rywalizowała czołówka dyscypliny, a w ostatnich latach dołączyły również kadry kobiece. Nie inaczej będzie w tym roku – na boisko wybiegną reprezentanci pięciu reprezentacji męskich – Polska, Turcja, Maroko, Japonia i Anglia oraz trzech kobiecych – Polska, Anglia, Ukraina.

– To będzie najsilniejszy turniej w tym roku na świecie. Do Warszawy przylecą m.in. aktualni mistrzowie świata oraz Europy – Turcy, wicemistrzowie Afryki, gdzie ampfutbol jest na bardzo wysokim poziomie – Marokańczycy, a plany tym dwóm potężnym ekipom pokrzyżować będzie chciała nasza kadra, która z miesiąca na miesiąc jest coraz silniejsza i wierzę, że jesteśmy gotowi po raz kolejny zwyciężyć w Amp Futbol Cup – mówi Mateusz Widlak, prezes Polskiego Związku Amp Futbol, który kilka miesięcy temu został również wybrany na Prezidenta Światowej Federacji w ampfutbolu.

Na boisko wracają również reprezentantki Polski w ampfutbolu, które w listopadzie zdobyły nie tylko brązowe medale mistrzostw świata, ale również serca polskich kibiców!. „Biało-czerwone” w dwóch poprzednich edycjach zwyciężały z Amerykankami, a także Angielkami, ale teraz to pierwszy sprawdzian w charakterze turnieju. Na ławce trenerskiej w kadrze kobiet zadebiutuje Aleksandra Zubrzycka, która pracuje z kadrowiczkami od kilku miesięcy.

– Nie marnowałyśmy czasu między



Fot. Cyfrasport

mistrzostwami na odpoczynek. Rzeczywiście po Kolumbii wróciłyśmy szczęśliwe, ale czas pisać kolejne rozdziały w naszej historii. To świetna okazja, żeby spotkać się z kibicami, wrócić na boisko i mam nadzieję wygrywać! Kobiety ampfutbol rośnie w siłę na całym świecie. Cieszymy się niezmiernie, że my, jako Polska, jesteśmy liderem organizacyjnym i sportowym. Nie mogę doczekać się pierwszego gwizdka – opowiada Weronika Nowotny, zawodniczka reprezentacji Polski.

Dla męskiej reprezentacji, która przygotowuje się do przyszłorocznego mundialu, rywalizacja ze światową czołówką to okazja do sprawdzenia swojej formy po ubiegłorocznym brązowym medalu na Euro. Kadra prowadzona przez Dmytro Kameko jeszcze w tym roku powalczy w najwyższej dywizji

Ligi Narodów (we wrześniu), a mecze z najlepszymi reprezentacjami, to jeden z planów przygotowań do mistrzostw świata.

– Bardzo cieszę się, że tak silne kadry przylatują do Warszawy. To dla nas ogromne wyzwanie. W tym roku nie będzie łatwych meczów, ale mam nadzieję, że przy wsparciu kibiców i „swoich ścian” uda się pierwszy raz w historii wygrać z Turcją i kolejny raz zwyciężyć w turnieju – komentuje Jakub Kożuch, reprezentant Polski.

Turniej odbędzie się na stadionie Ośrodka „Hutnik” Aktywnej Warszawy przy ul. Marymonckiej 42 od 28 do 29 czerwca. Ampfutbolowe emocje trwać będą cały weekend, a na kibiców oprócz ampfutbolowych wrażeń, czekają m.in. animacje czy konkursy. ■

Amp Futbol Polska

„Biegam z czystą przyjemnością”

WChorzowie, Kielcach, Toruniu, Warszawie, Wrocławiu i, pierwszy raz w historii, w Wiedniu odbyła się 5. edycja „Biegam z czystą przyjemnością”. Ten bieg to więcej niż promocja aktywności fizycznej. To popularyzacja wiedzy o czystym sporcie, a także łączenie wokół idei pomagania. Ponad 60 tysięcy złotych przekazano w tym roku na organizację obozu sportowego dla dzieci z niepełnosprawnościami i ich bliskich.

Moment przekazania czeku zawsze wywołuje najpiękniejsze emocje wśród uczestników, organizatorów i samych obdarowywanych. Obecność dzieci „Futbolowej Bandy” z myślą o których wybrano tegoroczny cel charytatywny wzrusza i napędza pozytywną energią.

– Ten moment sprawia, że chce się jeszcze bardziej, że chce się znowu za rok podjąć ten trud organizacyjny. Pomaganie innym przy jednoczesnym promowaniu takich wartości jak zdrowie i czysty sport, nadaje sens naszemu działaniu od pięciu lat – mówi Michał Rynkowski, dyrektor Polada.

Obozy sportowe dla dzieci z różnymi niepełnosprawnościami i ich bliskich, w ramach „Futbolowej Bandy”, organizuje Stowarzyszenie Amp Futbol. Obozy to nie tylko treningi piłkarskie, ale także zajęcia psychologiczne i fizjoterapeutyczne. Do tej pory zorganizowano 10 takich obozów, w których wzięło udział ponad 500 dzieci i rodziców.

– Nie spodziewałem się, że na Stadionie Śląskim cała ekipa „Futbolowej Bandy” doświadczy tak pozytywnych emocji. Dla nas, ten gest, to wsparcie finansowe pozwala realnie myśleć o organizacji kolejnego obozu sportowego dla naszych dzieci i ich bliskich. Dziękujemy wszystkim uczestnikom biegu za ich cegiełkę – podkreśla Mateusz Wiślak, prezes Amp Futbol Polska.

Na cel charytatywny, ze sprzedaży pakietów, zebrano 61 615 zł. Całość zebranej sumy trafi do beneficjenta.

Edukacja o czystym sporcie

„Biegam z czystą przyjemnością” to projekt wypełniający lukę edukacyjną na temat szkodliwości substancji dopingujących w sportach amatorskich. Z jednej strony mowa jest o realnym zagrożeniu dla



Fot. Amp Futbol Polska

zdrowia płynącym chociażby z nielegalnej produkcji suplementów, podrabianych leków czy wprost środków dopingujących, a z drugiej strony to mówienie o etyce sportowej, szacunku do rywala, czy w końcu uczciwości.

Żeby wzmocnić przekaz o czystym sporcie podczas 5. edycji biegu, w Chorzowie, gdzie zapisało się najwięcej biegaczy, organizatorzy przygotowali strefę edukacji antydopingowej pod szyldem „Gramy Fair”. To tu eksperci Polada zachęcali do rozmowy na temat czystego sportu.

– Potrzeba rozmowy, zadawania pytań, i zwyczajnie zaspokojenia swojej ciekawości jest wśród uczestników imprez masowych ogromna. To widać nie tylko podczas „Biegam z czystą przyjemnością”, ale wszędzie gdzie pojawiajemy się z naszą edukacją – mówi Grzegorz Borkowski, kierownik Departamentu Edukacji i Informacji Polada.

O mentalności sportowców z profesjonalistami

Sięganie po doping z jednej strony może być nieintencjonalne, z drugiej może być działaniem celowym, i niestety, z dużą

szkodą dla zdrowia – także psychicznego. W tym roku organizatorzy biegu zaprosili na Stadion Śląski ekspertów: psychologów i trenerów mentalnych Fundacji „Graj z Głową”. Dla fundacji to powrót do Chorzowa po latach, bo w 2022 roku to właśnie ta organizacja była beneficjentem akcji.

– Nasza obecność tutaj to wielka chęć mówienia głośno o tym, co w sporcie naprawdę ważne. W Chorzowie skupiamy się przede wszystkim na aktywności fizycznej uprawianej dla przyjemności, nie wycinowo. Dlatego zachęcamy uczestników do odłożenia na bok takiego „genu” rywalizacji za wszelką cenę – tłumaczy Ewa Urtnowska, prezes Fundacji „Graj z Głową”, ambasador „Biegam z czystą przyjemnością”.

Swoją wiedzą i doświadczeniem, ale i pozytywną energią na Stadionie Śląskim i w innych lokalizacjach dzielili się ambasadorzy akcji, w tym Oktawia Nowacka, medalistka olimpijska w pięcioboju nowoczesnym, Luiza Złotkowska, dwukrotna medalistka olimpijska w łyżwiarstwie szybkim czy Łukasz Gikiewicz, piłkarz i trener. ■

Amp Futbol Polska

Historyczny pierwszy mecz

25 kwietnia 2025 roku – ta data już na stałe zapisze się w historii polskiego blind footballu. Tego dnia pierwszy mecz międzypaństwowy rozegrała reprezentacja Polski kobiet. To historyczne spotkanie rozegrano w Burton upon Trent w Wielkiej Brytanii podczas Pucharu Narodów IBSA w blind footballu kobiet.



Fot. Markus Spiske / pexels.com

W tym pierwszym meczu Polki zmierzyły się z gospodyniami, reprezentantkami Anglii. Musiały uznać wyższość o wiele bardziej doświadczonych rywalek. Spotkanie zakończyło się porażką naszych zawodniczek 0:2.

– Myślę, że zajmie nam jeszcze dobry rok, żeby zbliżyć się trochę do ich poziomu, natomiast na pewno nie odstajemy walecznością, duchem walki, tutaj naprawdę miały twardy orzech do zgryzienia – podkreśla Krzysztof Apolinarski, pierwszy trener reprezentacji Polski w blind footballu kobiet. – Jeden gol padł po zamieszeniu pod naszą bramką, a drugi z karnego za pięć fauli, a piąty faul w jednej połowie to już jest rzut karny. Ale 0:2 to minimalna porażka, a i my mieliśmy ze dwie fantastyczne sytuacje. Kasia Pietruszyńska przepięknie ude-

rzyła, niestety bramkarka jakimś cudem obroniła.

Mimo porażki, pozytywnie inauguracyjny mecz naszej kadry ocenia także Kinga Przewoźna, pierwsza w historii kapitanka reprezentacji Polski w blind footballu kobiet.

– Pierwszy mecz był ciekawy, ponieważ Angielki bardzo nas zaskoczyły swoim prowadzeniem piłki i tym, jak dobrze się ze sobą komunikują – mówi. – Myślę, że jak na debiut, to bardzo fajnie nam poszło, byliśmy zgrane i też się dobrze komunikowaliśmy. Oczywiście, one mają więcej doświadczenia, wiele lat trenują, a my gramy ze sobą dopiero pół roku. Zresztą trener Angielek mówił po meczu, że jest pod ogromnym wrażeniem, że w tak krótkim czasie zrobiliśmy taki progres.

Postęp z każdym meczem

Faktycznie, pierwsze zgrupowanie reprezentacji Polski kobiet miało miejsce ledwo w połowie listopada 2024 roku (podczas gdy mężczyźni grają już dobrych kilkanaście lat). To efekt rozwoju tej dyscypliny w naszym kraju, zwłaszcza programu „Polski Blind Football na lata 2022-2028”, stworzonego przez wieloletniego koordynatora akcji dedykowanych blind footballowi w Polsce, Piotra Niesyczyńskiego, a realizowanego z grupą osób, które uwierzyły w sukces tego przedsięwzięcia. Jedną z tych osób jest Krzysztof Apolinarski.

– Chyba w 2018 roku kolega z Wrocławia zaprosił mnie na trening, a ja kiedyś grałem trochę w piłkę zawodowo jako bramkarz – mówi skromnie były golkipier m.in. Lecha i Warty

Poznań. – Najpierw występowałem w blind footballu jako bramkarz UKS Sprint, później Śląska Wrocław, zagrałem też kilkanaście meczów w reprezentacji Polski. Potem już wiek zrobił swoje i najpierw zostałem trenerem bramkarzy reprezentacji męskiej, a teraz powierzono mi i Michałowi Płacheckiemu zadanie zorganizowania kadry kobiecej. Blind football porwał mnie na całego.

Reprezentacja dopiero powstała, jest więc co robić, trener dostrzega też jednak ogromny potencjał, a każdy kolejny mecz daje bardzo dużo. Widać to było w drugim (i ostatnim, jako że grały trzy drużyny) meczu podczas turnieju – przeciwko Szwecji. Nasze zawodniczki wywalczyły remis 0:0, a więc pierwszy punkt w międzynarodowej rywalizacji.

– Ten mecz był lepszy, bo „ograłyśmy się” już wcześniej z Angielkami – mówi Kinga Przewoźna. – Było kilka możliwości strzału, ale zabrakło nam doświadczenia, żeby to wykończyć. Myślę, że z meczu na mecz naprawdę będzie coraz lepiej. Szwedki zajęły przecież trzecie miejsce na ostatnich mistrzostwach świata, więc myślę, że 0:0 to jest bardzo ładny wynik.

Zalążek dobrej gry

Sama kapitanka reprezentacji Polski bardzo szybko uczy się futbolu. Wcześniej uprawiała kajakarstwo, lekkoatletkę, gra też w blind tenisa. Z kopaniem piłki wiele wspólnego jednak nie miała. Na blind football namówili ją znajomi, którzy uprawiali tę dyscyplinę w Warcie Poznań.

– Mówili: „no chodź, przyjdź, zobacz”, stwierdziłam: „dobra, co mi szkodzi?”. Jeden, dwa, trzy treningi i już 1,5 roku w tym jestem – śmieje się. – Nie wyobrażam sobie życia bez sportu. Lubię doświadczać nowych rzeczy i lubię być aktywna w tym wszystkim. Paradoksalnie, ten sport trochę hamuje takie moje „hop-siup do przodu”. W nim się mogę wyżyć, żeby w życiu prywatnym być spokojniejsza.

Spokojny o przyszłe sukcesy jest też trener ApolinarSKI. A plany rozwoju są naprawdę ambitne. Remis ze Szwecją pozwoli zdobyć pierwsze punkty do rankingu światowego i zaistnieć na arenie międzynarodowej. Turniej w Burton upon Trent może więc być pierwszym krokiem na drodze przygotowań do mistrzostw świata, które w październiku odbędą się w Indiach.

– Po meczu ze Szwecją mamy ape-

tyt na więcej, bo naprawdę wyglądało to bardzo fajnie – mówi trener. – Statystycznie chyba oddaliśmy dużo więcej strzałów na bramkę niż rywalki. To był remis ze wskazaniem na drużynę polską. To my prowadziliśmy grę i przeważaliśmy. Choć trenujemy dopiero od pół roku, widać było zalążek bardzo dobrej gry.

PZSN Start

Skład reprezentacji Polski kobiet

Na historyczny, pierwszy międzynarodowy turniej kobiet w blind footballu reprezentacja Polski pojechała w składzie: Alicja Bzowska (bramkarka), Magdalena Mądra (bramkarka), Weronika Czaniecka, Patrycja Jasica, Natalia Marendziak-Kucza, Zuzanna Mikler, Katarzyna Pietruszyńska, Kinga Przewoźna (kapitanka), Wioleta Zarzecka. Sztab szkoleniowy: Krzysztof ApolinarSKI (pierwszy trener), Michał Płachecki (asystent trenera), Agnieszka Walkowiak (fizjoterapeutka).

Blind football – zasady w pigułce

Blind football, czyli piłka nożna dla osób niewidomych, przypomina futsal. Rywalizują dwie drużyny, każda złożona z czterech zawodniczek w polu, grających z zasłoniętymi oczami, oraz widzącej bramkarki. Mecz dzieli się na połowy po 15 minut czystego czasu gry i toczy się na boisku z bandami przy liniach bocznych. Piłka jest udźwiękowiona – gdy się rusza, wydobywa się z niej charakterystyczny dźwięk, który przypomina grzechotki. By zawodniczki mogły tę piłkę usłyszeć, podczas gry na trybunach musi być cicho. Krzyczeć „voy” (z hiszpańskiego „idę”) muszą za to zawodniczki, które znajdują się w pobliżu piłki prowadzonej przez rywalkę lub znajdującej się poza kontrolą. Brak sygnalizacji skutkuje faulem. Komentary głosowe piłkarkom wydają także przewodnicy – bramkarka w strefie obrony, w strefie pomocy stojący przy linii bocznej trener oraz tzw. guide ustawiony za bramką rywalek. ■



Fot. Markus Spiske, pexels.com

Zbliżają ludzi przez sport

Czy łatwo rozpedzić rower rękami? Jak grać w siatkówkę siedząc na boisku? Jak walczyć szpadą nie ruszając się z miejsca? Na koniec maja w ogrodach Kancelarii Prezesa Rady Ministrów (KPRM) odbył się pierwszy z cyklu dziesięciu Pikników Paralimpijskich. Była to doskonała okazja dla dzieci i dorosłych, by spróbować sił w różnych dyscyplinach, zwłaszcza że w rolę instruktorów wcielili się medaliści i uczestnicy igrzysk paralimpijskich.



**PIKNIKI
PARALIMPIJSKIE**
ZBLIŻAMY LUDZI PRZEZ SPORT

 POLSKI KOMITET PARALIMPIJSKI 

 Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

 Minister Sportu i Turystyki

Projekt jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Dofinansowano ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki.

Fot. materiały prasowe

Ogółem zaś do stycznia 2026 roku Pikniki Paralimpijskie pod hasłem „Zbliżamy Ludzi Przez Sport” odbywać się będą w wielu miastach Polski, prócz Warszawy także m.in. w Krakowie, Poznaniu czy Zakopanem. Wszystkie będą propagować sport paralimpijski, a także aktywny styl życia. Przeznaczone są dla dzieci i dorosłych, osób pełnosprawnych i z niepełnosprawnościami, trenujących regularnie i tych, którzy wolą kibicować. Każdy będzie mógł spróbować kilku dyscyplin paralimpijskich, wziąć udział w warsztatach, prezentacjach i spotkaniach edukacyjno-informacyjnych, a także dzięki symulacjom dowiedzieć się, jak funkcjonują osoby z różnymi niepełnosprawnościami.

Wszystko to pod okiem instrukto-

rów, wśród których nie zabraknie aktywnych zawodników – medalistów i uczestników igrzysk paralimpijskich. Będzie to więc także okazja do ciekawych spotkań i rozmów, a więc bliższego poznania sportowców, ich historii, motywacji i wyzwań, z jakimi się mierzą. Kto wie, może te spotkania staną się inspiracją do rozpoczęcia własnej przygody z profesjonalnym sportem?

– Gorąco zachęcam do przyścia na pikniki, podczas których można spotkać sportowców, poznać kilka dyscyplin i samemu ich spróbować – mówi Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. – Oczywiście, będzie to jedynie namiastka, ale myślę, że wystarczy, by szukać potem dalej i odkrywać rehabilitację poprzez sport. Podczas tych wyda-

rzeń chcemy wyłaniać tych, dla których będziemy organizować wyjazdy na obozy sportowe. Namawiam więc zwłaszcza rodziców dzieci z niepełnosprawnościami, by przybywali całymi rodzinami. Prócz wymiaru włączającego, integrującego, piknik może być pierwszym krokiem do poprawy swojego życia.

Projekt Polskiego Komitetu Paralimpijskiego jest współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Dofinansowany został ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki. ■

Oprac. Red.



Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych

“Samodzielni Niepełnosprawni - kontynuacja”

§ **Bezpłatne poradnictwo prawne** §
dla osób z niepełnosprawnościami

Bezpłatne poradnictwo specjalistyczne
dla osób z niepełnosprawnościami

Wsparcie i rzecznictwo
dla osób z niepełnosprawnościami

podejmowanie interwencji

ELBLĄG

tel. 516 264 836,
ul. Hetmańska 28,

OSTRÓDA

tel. 785 425 131
ul. Słowackiego 13A pok. nr 8



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych