



## Między światłem a cieniem



**Efekt tiramisiu**

więcej s. 6



**Szafirowy jubileusz**

więcej s. 16



**Kto ma prawo  
do świadczenia  
po zmarłym?**

więcej s. 26



**Razem z Tobą**  
codziennie informujemy i integrujemy



**Subskrybuj  
nas na YouTube!**

**SUBSKRYBUJ**



**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](http://www.razemztoba.pl)

**WYDAWCA:**

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



## ZADZWOŃ DO NAS

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

## Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

**(55) 232 69 35**

## Napisz!

 [redakcja@razemztoba.pl](mailto:redakcja@razemztoba.pl)

**DRUK:**

Drukarnia MK

Fot. na okładce: Generated by AI  
NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

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



# WARTO PRZECZYTAĆ

## PUBLICYSTYKA

- 4 Święto (nie)docenionych
- 5 Czas nie dla rodziców
- 6 Efekt tiramisiu

## SPOŁECZEŃSTWO

- 10 Nie pod kloszem
- 11 Strach jest zaraźliwy
- 18 Gdynia wspiera szkolnictwo specjalne
- 20 Społecznicy chcą się szkolić
- 24 Mówią do wszystkich Polek
- 25 Co z Centrami Zdrowia Psychicznego?
- 26 Świadczenie po zmarłym. Komu przysługuje?

## SPORT

- 28 16 biało-czerwonych medali na MŚ
- 29 Wisła Kraków piąty raz mistrzem
- 30 Odliczanie do Zimowych Igrzysk

## ELBLĄG

- 14 Pierwszy taki w Polsce
- 15 Badaj się, dbaj o siebie, kochaj życie
- 16 Biała laska, szpilki i szafirowy jubileusz
- 22 Złote gody elbląskiego teatru

Przełom roku ma w sobie coś magicznego. To czas, gdy jedną nogą stoimy jeszcze w jesiennej zadumie, a drugą już nieśmiało wchodzimy w świąteczny blask. To moment, w którym liście opadają, dni stają się krótsze, a my - choć często w biegu - zaczynamy zwalniać. Zatrzymujemy się. Podsumowujemy. Zadajemy sobie pytania: jaki to był rok? Co było ważne? Co chcemy zabrać ze sobą dalej?

Jak co roku staramy się oddać ten szczególny klimat w wyjątkowym numerze „Razem z Tobą”. Numerze, który nie tylko informuje, ale też zaprasza do refleksji. Tym razem jednak postanowiliśmy zrobić coś inaczej. Zamiast jednej, dobrze znanej formy - zaproponować eksperyment. Dwie okładki. Dwa początki. Dwie historie, które spotykają się w jednym środku.

Z jednej strony - jesienna zaduma. Przełom października i listopada, czas wspomnień, zadumy, ciszy. To moment, w którym częściej patrzymy wstecz niż przed siebie. Z drugiej - świąteczne światło. Zapach choinki, ciepło domów, rozmowy przy stole i to szczególne poczucie, że choć świat bywa trudny, potrafimy być dla siebie dobrzy.

Dwa nastroje, które na pierwszy rzut oka wydają się odległe, w rzeczywistości są sobie bliższe, niż myślimy. Bo i zaduma, i radość mają wspólny mianownik - potrzebę bycia razem. Potrzebę zatrzymania się. Potrzebę sensu.

Artykuły, które znajdziecie Państwo w tym numerze, powstały na przełomie października i listopada. Ale ich przesłanie wykracza poza daty w kalendarzu. Dotykają spraw uniwersalnych: relacji, wspólnoty, codziennych zmagania i małych zwycięstw. Takich, które często umykają, gdy pędzimy.

Wierzmy, że ta forma - dwie okładki, dwa początki, jedno spotkanie pośrodku - pozwoli spojrzeć na ten numer z nowej perspektywy. Tak jak na życie: czasem zaczynamy od smutku, by dojść do światła. Czasem od radości, by zatrzymać się na chwilę refleksji.

Zapraszamy do tej podróży. Od jednej strony gazety do drugiej. Od jesieni do świąt. Od zadumy do nadziei. Razem z Tobą.



## Dzień Nauczyciela – święto (nie)do- cenionych

Kiedyś wystarczyło jedno spojrzenie nauczyciela, żeby w klasie zapadła cisza. Dziś – to samo spojrzenie może co najwyżej wywołać śmiech albo komentarz, który szybciej trafi na TikToka niż do wychowawcy.

Tak, czasy się zmieniły. Ale niekoniecznie na korzyść tych, którzy od pokoleń mieli kształtować umysły młodych ludzi. Dziś nauczyciel to zawód trudny, niewdzięczny, często pozbawiony autorytetu i społecznego uznania. Z okazji Dnia Edukacji Narodowej – zamiast kwiatów i czekoladek – należy się im raczej ogromny szacunek i... szczerze współczucie.

Bo nauczyciel XXI wieku to człowiek rozpięty między archaicznym systemem a nowoczesnym uczniem. Z jednej strony – podręczniki, programy i wymagania rodem z lat 90., z drugiej – dzieci, które szybciej uczą się z YouTube'a niż z tablicy. Trzeba więc żonglować pomysłami, by lekcja nie zamieniła się w festiwal ziewania. Nauczyciel staje się po trochu aktorem, psychologiem, informatykiem i mediatorem – a przecież formalnie miał tylko „uczyć”.

Ale dziś samo nauczanie to już za mało. Rodzice oczekują, że szkoła wychowa, wpoi wartości, nauczy manier i najlepiej jeszcze odrobi z dzieckiem lekcje. A kiedy coś pójdzie nie tak – to oczywiście wina nauczyciela. Bo przecież „kiedyś to szkoła była inna”, a dziś „oni tylko narzekają”. I jak tu się dziwić, że uczeń, słysząc w domu, iż nauczyciel „się czepia” albo „nie ma pojęcia o życiu”, przychodzi do szkoły z gotowym przekonaniem, że wie lepiej?

A państwo? Cóż, od lat udaje, że nauczyciel to coś pomiędzy urzędnikiem a misjonarzem – tylko że misjonarz przy-

najmniej ma poczucie, że ktoś go słucha. Rządzący co roku składają obietnice, po czym przypominają sobie o tej grupie zawodowej dopiero wtedy, gdy pojawia się widmo strajku. Społeczeństwo z kolei wciąż powtarza mit, że nauczyciel „ma wakacje i siedzi w domu po 13:00”. Tak jakby te tony zeszytów, przygotowań do lekcji, sprawdzianów i spotkań z rodzicami robiły się same.

Nie znaczy to jednak, że sami nauczyciele są bez winy. Zdarza się, że zamykają się w swoim świecie skarg, niechęci i rutyny. Że zamiast szukać dialogu, bronią przestarzałych metod jak ostatniej reducty autorytetu. I wtedy trudno się dziwić, że młodzież – wychowana w epoce rozmowy, nie wykładu – przestaje słuchać. Autorytet, jak każda relacja, nie rodzi się z nakazu, tylko z szacunku, który trzeba budować po obu stronach.

Mimo to – trudno o bardziej potrzebny zawód. Bo nawet jeśli świat się zmienia, a uczniowie częściej pytają ChatGPT niż nauczyciela, to wciąż właśnie on – ten człowiek z kredą, tabletem albo plikiem PDF – potrafi zapalić iskrę ciekawości, bez której nie byłoby żadnego postępu.

Świat dzisiejszej młodzieży to labirynt pełen pokus i zagrożeń, w którym łatwo się zgubić. Internet, media społecznościowe, presja rówieśnicza, nieustanne porównywanie się z innymi – to codzienność, z którą młody człowiek mierzy się często bez kompasu. Nauczyciel, z założenia, powinien być tym przewodnikiem, który potrafi przeprowadzić ucznia przez te meandry współczesności, wskazać granice i pomóc odróżnić to, co wartościowe, od tego, co złudne. Ale jak ma to zrobić, skoro sam często nie ma do dyspozycji odpowiednich narzędzi, czasu – bo program przeładowany po brzegi – ani nawet wiedzy, jak reagować na nowe zjawiska, o których jeszcze kilka lat temu nikt nie słyszał? W świecie, który zmienia się szybciej niż szkolne reformy, nauczyciel dźwiga na swoich barkach znacznie więcej niż tylko obowiązek nauczania – niesie odpowiedzialność za młodych ludzi, którzy czasem bardziej niż wiedzy potrzebują po prostu dorosłego, który pomoże im zrozumieć świat.

A kiedy tego dorosłego zabraknie – kiedy nauczyciel nie ma już siły, czasu albo wsparcia – młody człowiek zaczyna szukać odpowiedzi gdzie indziej. W internecie, na forach, w mediach społecznościowych, u rówieśników, którzy sami często błądzą po omacku. I wtedy koło zagrożeń się zamyka. Zamiast mądrego słowa, dostaje półprawdy, uproszczenia i złudne wzorce. Zamiast autorytetu – influencerów, którzy w minutę potrafią podważyć sens nauki, wysiłku i odpowiedzialności. Nauczyciel, który mógłby pomóc, staje się w tej

# Czas (nie) dla rodziców

W ostatnią niedzielę października po raz kolejny cofneliśmy zegarki z godziny 3:00 na 2:00. Ot, niby nic wielkiego – jedna godzina w tę czy we w tę, mała korekta w cywilizacyjnym porządku dnia. Dla jednych to dodatkowa godzina snu, dla innych – kłopot z rozkładem jazdy pociągów, synchronizacją systemów komputerowych czy planowaniem zmian w pracy.



Fot. Mart Production / pexels.com

O szkodliwości samej zmiany czasu napisano już tony artykułów: że rozregulowuje rytm biologiczny, zwiększa ryzyko zawałów, pogarsza nastrój, obniża koncentrację. Ale jest jeszcze jeden aspekt, o którym niemal nikt nie mówi – a który dla rodziców małych dzieci jest niczym kubeł zimnej wody wylany o piątę rano.

Bo oto zegarki da się przestawić. Systemy bankowe, komputery, nawet piekarnik w kuchni jakoś sobie poradzą. Ale dziecka już tak łatwo nie „zaktualizujesz”. Małe dziecko ma swój rytm, własny, naturalny, niezależny od ludzkich wymysłów. Kiedy słońce wstaje – wstaje i ono. Kiedy ciało mówi „czas spać” – nie pomoże żaden kalendarz, że „to jeszcze nie ta godzina”.

Weźmy przykład mojej córki. Punkt 6:30 to jej osobisty budzik wszechświata. Można z nią ustawiać zegarki – codziennie, bez wyjątku. Dla nas to nawet wygodne: zdążymy z porannym mlekiem, przebieraniem i całą logistyką domowego rozruchu. Ale w niedzielę ten mały, naturalny budzik wciąż zadzwoni o swojej porze... tylko że dla nas będzie to 5:30. I zacznie się klasyczny rodzicielski poranny dramat: świat śpi, a my już nie.

Co gorsza, ta godzina wcześniej przesuwca cały plan dnia. Zamiast spać wieczorem między 19:00 a 20:00, dziecko zaczyna przysypiać już po 18:00. A to dopiero początek

błędnego koła – po wcześniejszym zaśnięciu znów wstaje wcześniej, więc my znów jesteście zmęczeni, próbujemy „przetrzywać” małego człowieka, który ledwo trzyma oczy otwarte, a on reaguje oczywiście tak, jak każdy z nas by zareagował: płaczem, marudzeniem, rozdrażnieniem.

W teorii zyskujemy godzinę snu. W praktyce – tracimy resztki zdrowego rozsądku.

Rodzicielstwo to i tak nieustanna walka z czasem – z jego brakiem, z jego tempem, z jego nieprzewidywalnością. Ale kiedy do tego wszystkiego dochodzi jeszcze sztuczne manipulowanie zegarkiem, człowiek naprawdę ma ochotę zapytać: po co? Czy naprawdę w 2025 roku musimy wciąż udawać, że cofnięcie wskazówki o godzinę przyniesie oszczędność energii albo lepsze samopoczucie?

Zmiana czasu to relikwiny epoki, w której świat próbował ujarzmić naturę. Tyle że natura – zwłaszcza w wersji jednorocznej, biegnącej po domu o świecie – nie uznaje takich kompromisów.

I kiedy w niedzielny poranek wszyscy będą cieszyć się „dodatkową godziną snu”, rodzice małych dzieci zrozumieją jedno: to nie czas zmienia się dla nas. To my, co pół roku, próbujemy dostroić się do zegarka, który już dawno przestał bić w rytmie życia. ■

Rafat Sutek

sytuacji bezradnym obserwatorem, bo świat młodzieży coraz częściej wymyka się spod szkolnej tablicy. I to właśnie w tym tkwi największy dramat współczesnej edukacji – że młodzi mają dziś dostęp do wszystkiego, tylko nie zawsze do kogoś, kto pomoże im to zrozumieć.

Sam kończyłem filologię polską o specjalności nauczycielskiej i miałem okazję odbywać praktyki w szkołach. To było ładnych piętnaście lat temu – a więc w czasach, które dziś wydają się niemal inną epoką. Już wtedy wiedziałem, że to nie jest zawód dla mnie. Nie na moją cierpliwość, nie na mój charakter. Nawet wtedy, gdy uczniowie nie mieli jeszcze smartfonów w kieszeniach, a jedynym „oknem na świat” była tablica i kreda, praca nauczyciela wymagała stalowych nerwów i anielskiej cierpliwości. Ale mimo trudności, czuło się jeszcze pewien szacunek – może nie zawsze otwarty, ale obecny. Nauczyciel był kimś, kto miał coś do powiedzenia. Dziś, patrząc z perspektywy czasu i obserwując, co dzieje się w szkołach, mam wrażenie, że jest jeszcze trudniej. Uczniowie coraz częściej traktują szkołę jak zło konieczne, rodzice stali się wiecznymi recenzentami, a nauczyciel – kimś pomiędzy psychologiem, policjantem a administratorem dokumentów. Po tym, co się słyszy i widzi, trudno się dziwić, że wielu młodych ludzi, którzy jeszcze niedawno marzyli o pracy w edukacji, wybiera dziś inną drogę. Bo o ile zawód nauczyciela zawsze był trudny, to dziś stał się niemal heroicznym wyzwaniem.

Może więc warto, by w ten Dzień Nauczyciela każdy z nas, choć na chwilę, pomyślał o tych, którzy próbowali nas czegoś nauczyć – nie tylko z podręcznika, ale i z życia. Bo jak powiedział kiedyś Albert Einstein: „Nauczanie to nie napełnianie wiadra, lecz rozpalanie ognia”. A dziś ten ogień – jak nigdy wcześniej – trzeba chronić.

Rafat Sutek

# Efekt tiramisu

**D**zień pierwszy kolacja. Przy sąsiednich stołach mamy z córkami. Jedna z nich jest dorosła, a druga to jeszcze maluszek. Mają wiele ze sobą wspólnego – Zespół Retta. I to wokół niego rozpoczyna się dyskusja o diagnozie, lekach, padaczce, nietolerancjach, komunikacji itd. Nie wiedzą, jak się nazywają i skąd przyjechały, bo to choroba jest sednem. Niezależnie od wieku. Sama się na tym łąpię, szczególnie gdy dla rodziców małych dzieci to my jesteśmy jakąś bazą.

## DOMINIKA LEWICKA-KLUCZNIK

Na tej kolacji usłyszałam (tak, bo permanentnie podsłuchuję ludzi) jednak najważniejsze zdanie:

Po dwudziestu latach nauczyłam się tego, że posiłek jem pierwsza.

### Pomyśleć o sobie

Gdy jesteś rodzicem osoby z niepełnosprawnością, to nawet twoje media społecznościowe generują takie, a nie inne treści. Poruszasz się między grupami, które informują o zmianach w prawie i sposobach na załatwienie różnych formalności, a tymi, które świetnie udają wsparcie, a często są doskonałym miejscem na wyrzycanie się. Twój wall jest pełen zbiórki i stron innych potrzebujących. Wyświetlają ci się teksty robiące z opiekunów niemalże wybrańców, aniołów, superbohaterów. Nieco na drugiej szali są opowieści motywacyjne z całymi listami, jak masz żyć i co robić. A tak naprawdę tego nie wiesz nawet TY! Każda historia jest inna, każdy człowiek ma inną odporność, cel oraz stosunek do tego, co życie mu przynosi. Ma też zupełnie inne wsparcie. Często powtarzam, że nie da się porównać nieszczęść, a ich suma nie zawsze jest wypadkową plusów i minusów. A jeszcze są okoliczności, na które naprawdę nie mamy wpływu. Ale to nie przeszkadza temu, by po sieci hulały tanie wierszyki o matkach tytankach – nie wiem, dlaczego mało jest o ojcach.

### Bomba na dzień dobry i ta z rocznym zapłonem

Naprawdę nikt nie jest w stanie wczuć się w sytuację osoby z niepełnosprawno-



Fot. arch. autorki

ścią czy jej opiekuna, nawet gdyby miał najwyższy poziom empatii. Nie osiągną tego poziomu też osoby na co dzień pracujące z osobami z niepełnosprawnością czy koordynatorzy dostępności. Najczęściej słowa: teraz dopiero cię rozumiem, teraz dostrzegam, o co ci chodzi, czy też czuję ciężar, z jakim się zmagasz, słyszę od znajomych, którzy sami ulegli wypadkom i czasowo lub na stałe zostali unieruchomieni i skazani na pomoc innych, bądź muszą ponieść ciężar opieki zazwyczaj nad starszym rodzicem, który po prostu wyskoczył z systemu. To bardzo bolesna lekcja, ale wiele układa. Przede wszystkim pozwala zrozumieć, że między formalnościami jest bardzo mało miejsca dla człowieka. Sam temat lekko czują asystenci osobiści, ponieważ to oni najmocniej wchodzą w codzienność ze wszystkimi jej obliczami.

Niektórzy mówią, że reszcie nie warto nic tłumaczyć, bo nie zrozumie. Ale ja uważam inaczej. Dlatego z uporem ma-

niaka odpowiadam na wiadomości, że na turnusie rehabilitacyjnym nie odpoczywamy, tylko ciężko pracujemy. Buntuję się na słowa: podziwiam cię i sprzedaję kawałek naszej opowieści. Dla innych.

Przynajmniej tak to sobie tłumaczę. Nie da się bowiem wpłynąć na to, że dla innych człowiek staje się motywatorem. Choć niekoniecznie podoba mi się to, że choroba staje się punktem odniesienia dla osób zdrowych. W myśl idei: skoro on może, to i ja dam radę.

Jezioro, rozkład jazdy i muszę, choć nie zawsze mam na to ochotę

W takim miejscu jak to między bajki można schować większość motywacyjnych bzdur i frazesów, którymi co-achowie codziennie karmią złaknione wskazówek ciała i umysły.

Tu szczególnie mocno widać, że zachowanie dziecka – niezależnie od jego wieku, jest odbiciem kondycji rodzica. Przede wszystkim tej psychicznej. Tu

szczególnie mocno wybrzmiewają wypowiedziane wprost lub między słowami wyznania o depresji, nieradzeniu sobie, lekach, terapiach, chęci, by to wszystko rzucić i żyć w końcu jak normalny człowiek. Tu też widać, jak czasem błahe sprawy wywołują dramy. Bo naprawdę chcielibyśmy mieć inne problemy.

U nas się nie sprawdzają puste hasła o odpoczynku, samorozwoju czy też odkrywaniu hobby lub wygospodarowaniu czasu tylko dla siebie. Nie umiemy bardzo często w to, by zadbać o swoje podstawowe potrzeby, by zatroszczyć się o zdrowie, zadbać o profilaktykę, a co dopiero sięgać dalej.

Jeśli pojawienie się chorego dziecka lub też nabycie niepełnosprawności po chorobie czy wypadku można porównać do straty, to trzeba przejść czas żałoby. Czasem trwa on bardzo długo. Można walczyć, próbować czegoś lub też się poddać. Nie ma gotowych recept. I przecież każdy jest inny – nie tylko przypadek medyczny, diagnoza czy numer w orzeczeniu o niepełnosprawności, ale też rodzic. Nie jesteśmy wyposażeni w instrukcję obsługi małego człowieka, a co dopiero chorego. Życie więc to pasmo prób i błędów. W naszym wypadku jeszcze na widelcu. Ludzie lubią oceniać, jak postępujemy, czy wybraliśmy dobre metody, czy w ogóle warto okazywać wsparcie, na co idą pieniądze, a może wcale nie są potrzebne...

A my żyjemy w permanentnym strachu. Że coś się stanie, że „dziecko” zostanie samo, że okaże się, że zmarnowaliśmy jakąś szansę na poprawę, że nie jesteśmy wystarczający. Liczymy, że będzie w końcu ta ustawa o asystencji, że system stanie się bardziej przejrzysty i nie trzeba będzie co kilka lat udowadniać, że lepiej nie będzie. A jak będzie to i tak jesteśmy daleko w tyle. I nie nadrobimy. Że jesteśmy ludźmi drugiej lub trzeciej kategorii. I na dodatek jeszcze pochłaniamy ogromne pieniądze. I cały czas chcemy, by świat był dostępny.

W strachu, że nie wiadomo, co będzie później. Ten lęk jest paraliżujący.

Przeegraliśmy swoje życie. Przeegraliśmy życie mężów/żon. Przeegraliśmy

życie zdrowych dzieci. Wszystko podporządkowaliśmy jednemu celowi. I jesteśmy oceniani, czy naprawdę było warto. A to jest niepoliczalne.

### We wsi nie zmieniło się nic

To cytat z „M+M”. Ta książka szczególnie mocno do mnie w trakcie tego turnusu wraca. Może to ten czas i zbieg okoliczności. Mieszkam w tym samym pokoju, w którym wiosną 2017 roku napisałam książkę. Nie mam w sobie nerwa jak wówczas, ale zmęczenie jest na podobnym poziomie. Wtedy jednak wypalało mnie coś innego. Teraz zebrało mi się jak kumulacja w Lotto. Podobno 2025 to rok zmiany, ale rewolucja już mogłaby się skończyć. Tych osiem lat pokazuje mi jednak, że zmieniło się sporo – we wsi jest chodnik, choć są też miejsca, w których go nie ma. Sołtys mieszka gdzieś indziej, sklep zrobił się sieciówką i stał się samoobsługowy, a obok pojawił się paczkomat. Wjazdu dla wózków do kościoła cały czas nie ma, ale wszystkie dzieciaki się chórem witają.

To tylko baza, ale nawet jak popatrzymy na sytuację z osób z niepełnosprawnościami to jest lepiej. Oczywiście bardzo dużo jest jeszcze do zrobienia, bo epoki zaniedbań nie da się szybko zakopać. Turnus kosztuje dwa razy tyle, ale inna jest siła nabywczą pieniądza. Mamy 1,5% podatku, choć wiele osób skarży się, że trudniej się go zdobywa. Są opcje, rozkręcają się programy asystencji, choć jeszcze przyjdzie nam poczekać na pełnowymiarową ustawę. Patrzą na rodziców maluszków i widzę, że oni startują już z innego poziomu niż opiekunowie dorosłych OzN. Natomiast w dalszym ciągu pozostają poza zainteresowaniem systemu wsparcia. Bo rodzic ma dać radę.

### Jak ratują się rodzice?

Niektórzy korzystają z grup wsparcia. Powstają one przy placówkach edukacyjnych i opiekuńczych i ich cel jest bardzo różny. Niektórzy się aktywizują, by na przykład z czasem pozyskać pieniądze i wybudować swoim „dzieciom” dom na później. Inni chcą po prostu pogadać i szukają zrozumienia tam, gdzie

jest ono po prostu możliwe. To też widać na turnusach rehabilitacyjnych. Są osoby działające na rzecz OzN i często się w tym spalające. Są tacy, którzy angażują się w coś zupełnie innego i tam łapią swój bufor. Ale są też tacy, którzy się nie ratują i dryfują, a czasami toną. Czasem też po prostu nie wypływają. Umykają systemowi, wpadają w alkohol, narkotyki, choroby czy depresje. Często też po prostu uciekają. To nie jest poddanie się – to jedna ze strategii obronnych. Nie trzeba być bowiem zawsze silnym i zawsze na tip-top, choć tego wymaga od nas system, inni no i my sami.

Nie ma recepty i plastra. Idź pobiegać – się nie sprawdza, udaj się do psychiatry czy skorzystaj z psychoterapii też nie, znajdź sobie kogoś, coś? No nie! Odpocznij, jest pustostawem przy tych wszystkich trzeba.

### Efekt tiramisu?

Mój kolega ma pyszny zwyczaj. Lubi ludziom robić tiramisu w słoiczkach i przynosi na różnego rodzaju spotkania. Okazuje się, że ten miły podarunek częściej wywołuje podejrzenia co do intencji darczyńcy. Zaskoczyło mnie to, ale po namyśle stwierdziłam, że faktycznie coś w tym jest. Jeśli robię dla kogoś coś pro bono, bo chcę, to jest to często niedocenione, a dodatkowo budzi dziwne insynuacje, że pewnie później będę czegoś chciała, albo na czymś mi zależy. Zazwyczaj też finalnie zapomina się o mojej pracy. Nie umiem się nauczyć tego, że jak się za coś nie zapłaciło, to się tego nie docenia. I dlatego za każdym razem boli.

Tiramisu w różnych swoich wariantach to chyba jeden z najbardziej rozpoznawalnych deserów. Ma wielu sympatyków, a przecież wymaga nakładu pracy i pieniędzy. Jest efektem umiejętności i dobrej jakości produktów oraz serca. Jeśli chcielibyśmy je potraktować jak metaforę, to całkiem grube warstwy nam się nadbudowują na relacjach. I to o nie, a nie o intencje trzeba codziennie walczyć, a resztę odpuszczać. ■

## MPK Łódź coraz bardziej dostępne



Fot. UM Łódź

Komunikacja miejska w Łodzi jest systematycznie dostosowywana do potrzeb osób starszych oraz osób z niepełnosprawnościami. MPK Łódź inwestuje zarówno w nowoczesny tabor, jak i w infrastrukturę przystankową oraz specjalistyczne usługi transportowe.

Od kilku lat wszystkie autobusy MPK Łódź są już w pełni niskopodłogowe, co znacząco ułatwia wsiadanie i wysiadanie osobom o ograniczonej mobilności. Dodatkowym udogodnieniem jest tzw. „przyklęk”, czyli możliwość obniżenia progu wejścia pojazdu przy dojeździe do przystanku. W przypadku tramwajów ponad połowa składów wyjeżdżających na ulice miasta posiada niską podłogę. Przewoźnik konsekwentnie wymienia także najstarsze wagony typu 805Na, wyposażone w stopnie, na nowoczesne, w pełni dostępne pojazdy.

Większość autobusów i tramwajów wyposażona jest w specjalne przyciski dla osób z niepełnosprawnościami. Po ich użyciu kierowca udziela pomocy przy wejściu do pojazdu, a w razie potrzeby rozkłada specjalną rampę

umożliwiającą wjazd wózkiem. Dla osób niewidomych i słabowidzących dostępne są urządzenia głośnomówiące informujące o kierunku jazdy oraz kolejnych przystankach. Na przystankach funkcjonuje również system informacji zewnętrznej, uruchamiany m.in. za pomocą pilota. Nowe pojazdy posiadają ponadto elementy oznaczone alfabetem Braille'a, w tym przyciski do obsługi drzwi.

Istotną rolę odgrywa także infrastruktura. W ramach miejskich inwestycji budowane i modernizowane są przystanki z podwyższonymi peronami, co ułatwia korzystanie z komunikacji osobom z ograniczoną sprawnością ruchową. Stosowane są również ścieżki naprowadzające w nawierzchni, przeznaczone dla osób niewidomych i słabowidzących.

Uzupełnieniem oferty MPK Łódź jest działalność Zakładu Przewozu Osób Niepełnosprawnych, który działa siedem dni w tygodniu w godzinach 6:00–22:00, w systemie „drzwi w drzwi”. ■

UM Łódź

## Centrum Aktywności dla OZN

22 października 2025 roku przy ul. Złotej Jesieni 13b w Krakowie rozpoczęło działalność Centrum Osób Niepełnosprawnych Nowa Huta. Nowa placówka została stworzona z myślą o osobach z niepełnosprawnościami i oferuje różnorodne zajęcia wspierające rozwój, zdrowie oraz integrację społeczną.

Centrum funkcjonuje od poniedziałku

do piątku, zgodnie z harmonogramem zajęć. Na wszystkie warsztaty i aktywności obowiązują wcześniejsze zapisy.

Więcej szczegółów pod numerem telefonu 786 449 426, poprzez e-maila: caon@ffheroes.pl i na stronie internetowej pod adresem [www.ffheroes.pl](http://www.ffheroes.pl) ■

UM Kraków

## Rehabilitacja



Wizyta fizjoterapeutyczna, indywidualny plan rehabilitacyjny, działania edukacyjne – z tego wszystkiego będą mogli skorzystać mieszkańcy Rzeszowa w wieku powyżej 50. roku życia.

Świadczenia te będą dostępne bezpłatnie.

„Program polityki zdrowotnej w zakresie rehabilitacji leczniczej mieszkańców miasta Rzeszowa powyżej 50. roku życia na lata 2026-2030” zakłada, że w przyszłorocznym budżecie przeznaczone zostanie na ten cel 250 000 zł, taka sama kwota jest przewidziana w kolejnych latach – program planowany jest na 5 lat. Działaniami zostanie objętych corocznie ok. 270 dorosłych mieszkańców. O przyjęciu programu zdecydowali radni na wtorkowej sesji Rady Miasta Rzeszowa.

Rehabilitacja lecznicza stanowi niezbędny element efektywnej terapii

## na koszt miasta



Fot. Grzegorz Bukala / UM Rzeszów

w przypadku wszystkich problemów zdrowotnych prowadzących do ograniczenia sprawności organizmu, utrudniających lub uniemożliwiających normalne funkcjonowanie. Wśród problemów takich najpowszechniejsze są choroby przewlekłe i zapalne układu kostno-stawowego i mięśniowego, urazy oraz choroby obwodowego układu nerwowego.

Celem głównym programu jest zapobieganie niepełnosprawności, zmniejszenie dolegliwości bólowych u uczestników programu, dotkniętych problemem urazów, chorób obwodowego układu nerwowego lub chorób układu ruchu, poprzez kompleksowe działania rehabilitacyjne prowadzone na terenie miasta Rzeszowa w latach 2026-2030. Sposób naboru będzie szczegółowo opisany i wskazany przez realizatora programu. ■

UM Rzeszów

## Zbyt Silni



Fot. mat. prasowe

Perfekcyjny uśmiech, skuteczność, siła, na której inni się opierają – z zewnątrz wszystko wygląda idealnie. W środku jednak narasta zmęczenie, bezsenność i poczucie, że dalej już się nie da. Taki obraz ludzi przedstawia nowa kampania Fundacja Nie Widać Po Mnie pod hasłem „Zbyt Silni”.

Projekt zwraca uwagę na depresję wśród osób uznawanych za odporne i niezawodne – tych, którzy rzadko proszą o pomoc, bo „zawsze dają radę”. Gdy ich siła zaczyna się kruszyć, często pozostaje to niezauważone.

– Depresja nie jest chorobą ludzi słabych, ale tych, którzy byli silni zbyt długo – podkreśla Urszula Szybowicz, prezes fundacji. Kampania pokazuje, że za sukcesem i perfekcją może kryć się ogromne wyczerpanie psychiczne.

W spotcie wykorzystano metaforę wieży zbudowanej z ludzi, inspirowaną katalońską tradycją castells. Symbolizuje ona sukces i determinację, ale prawdziwa walka toczy się w jej fundamencie – tam, gdzie nikt nie patrzy i gdzie pomoc jest najbardziej potrzebna.

Równoległe z kampanią prowadzona jest zbiórka na [siepomaga.pl](http://siepomaga.pl) na działania wspierające osoby w kryzysie psychicznym. Spot wyprodukowała Filmokracja, muzykę skomponował Krystian Kościański z Malaga Studio. Projekt wspierają m.in. Johnson & Johnson, Dr. Max i Angelini Pharma.

Więcej informacji i spot kampanii: [niewidacpomnie.org/zbyt-silni](http://niewidacpomnie.org/zbyt-silni) ■

Źródło: Fundacja Nie Widać Po Mnie

PAP MediaRoom



Projekt "Razem dla zdrowia psychicznego" finansowany jest ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

## Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

**W**arto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy, w tym o śmierci. Nie róbmy z niej tematu tabu i nie trzymajmy pod kloszem takiego małego człowieka, bo prędzej czy później i tak się o niej dowie, np. w grupie rówieśniczej lub gdy umrze ktoś bliski – podkreśla psycholog Katarzyna Ślebarska.

– My, dorośli, czasem wychodzimy z założenia, że im mniejsze i młodsze dziecko – tym mniej rozumie, mniej widzi, mniej dostrzega, więc po co w ogóle podejmować z nim trudne tematy. Nic bardziej mylnego. Taki mały człowiek przecież widzi, dostrzega i przede wszystkim odczuwa. Dlatego w przypadku zetknięcia się ze śmiercią bliskiej osoby, albo przy okazji odwiedzin cmentarzy i rodzinnych grobów podczas dnia Wszystkich Świętych, zaczną się pytania: co się dzieje? gdzie jest ta osoba? czym jest śmierć? – powiedziała Nauce w Polsce dr hab. Katarzyna Ślebarska, prof. UŚ, która kieruje Instytutem Psychologii na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego.

Pytana o to, w jakim wieku dziecko jest już świadome, czym jest śmierć, odpowiedziała, że dzieje się to wcześniej niż nam się wydaje. – Dziecko ma po prostu inny sposób rozumienia. Oczywiście, że małe dziecko jeszcze nie zrozumie takiej abstrakcji, jak śmierć, co wynika z naszego rozwoju poznawczego oraz jak funkcjonują nasze myśli i nasza wyobraźnia. Ale widzi, gdy coś się dzieje, np. gdy ktoś bliski znika i nie wraca – powiedziała naukowczyni.

Psycholog dodała, że już dzieci w wieku przedszkolnym mają koszmarny nocne, boją się strasznych rzeczy, pytają, ile lat mama i tata będą żyli itd. – Do tego dochodzi grupa rówieśnicza, która donosi różne sensacje zasłyszane w mediach czy od swoich bliskich. Dlatego nie trzymajmy pod kloszem takiego małego człowieka, bo prędzej czy później i tak się o tym dowie. A lepiej, żeby poznał ten trudny temat

od nas, rodziców i opiekunów – powiedziała.

W jej ocenie warto wprowadzać dziecko w temat śmierci i przemijania możliwie od najmłodszych lat – stopniowo, ale w ciągłym procesie. – Można zacząć od pokazania, czym jest przemijanie na przykładzie roślin, przyrody, pór roku, że coś się rodzi, rozkwita, kwitnie, a potem przekwita. Róbmy to w sposób dostosowany do rozwoju i wieku dziecka, dobierając odpowiedni język – podkreśliła.

Wskazała, że pomocne bywają metafory. – Jeśli w naszej rodzinie mówimy o religii, wierze, niebie, to można wtedy powiedzieć, że ktoś, kto umarł 'poszedł do nieba', albo 'mieszka z aniołkami'. Kluczem jest tu kod kulturowy używany w naszym domu i język, który dziecko rozumie. Dlatego też w trudnych sytuacjach odwołujemy się np. do postaci z bajek. Choć oczywiście nie mogą to być sformułowania, które wyprowadzają na manowce. Bądźmy szczerzy – zachęcała Katarzyna Ślebarska.

Jednocześnie zastrzegła, że należy chronić dziecko przed nadmiarem informacji. – Czasem lepiej jest powiedzieć mniej, niż za dużo, co może przytłoczyć dziecko i sprawić, że będzie przerażone – wskazała.

Ekspertka nawiązała również do przygotowania dziecka do śmierci, gdy ma ono swojego pupila, swoje zwierzątko. – W takim przypadku musimy pamiętać, że w którymś momencie dziecko stanie się świadkiem śmierci tego zwierzątka, co na pewno bardzo na nie wpłynie. Dlatego warto dziecko wcześniej przygotować na taką sytuację. Oczywiście, nie chodzi o stra-

szanie, że 'dostajesz króliczka, który i tak zdechnie'. Ważne jest delikatne podejście, dostosowane do wieku i języka dziecka – wskazała Katarzyna Ślebarska.

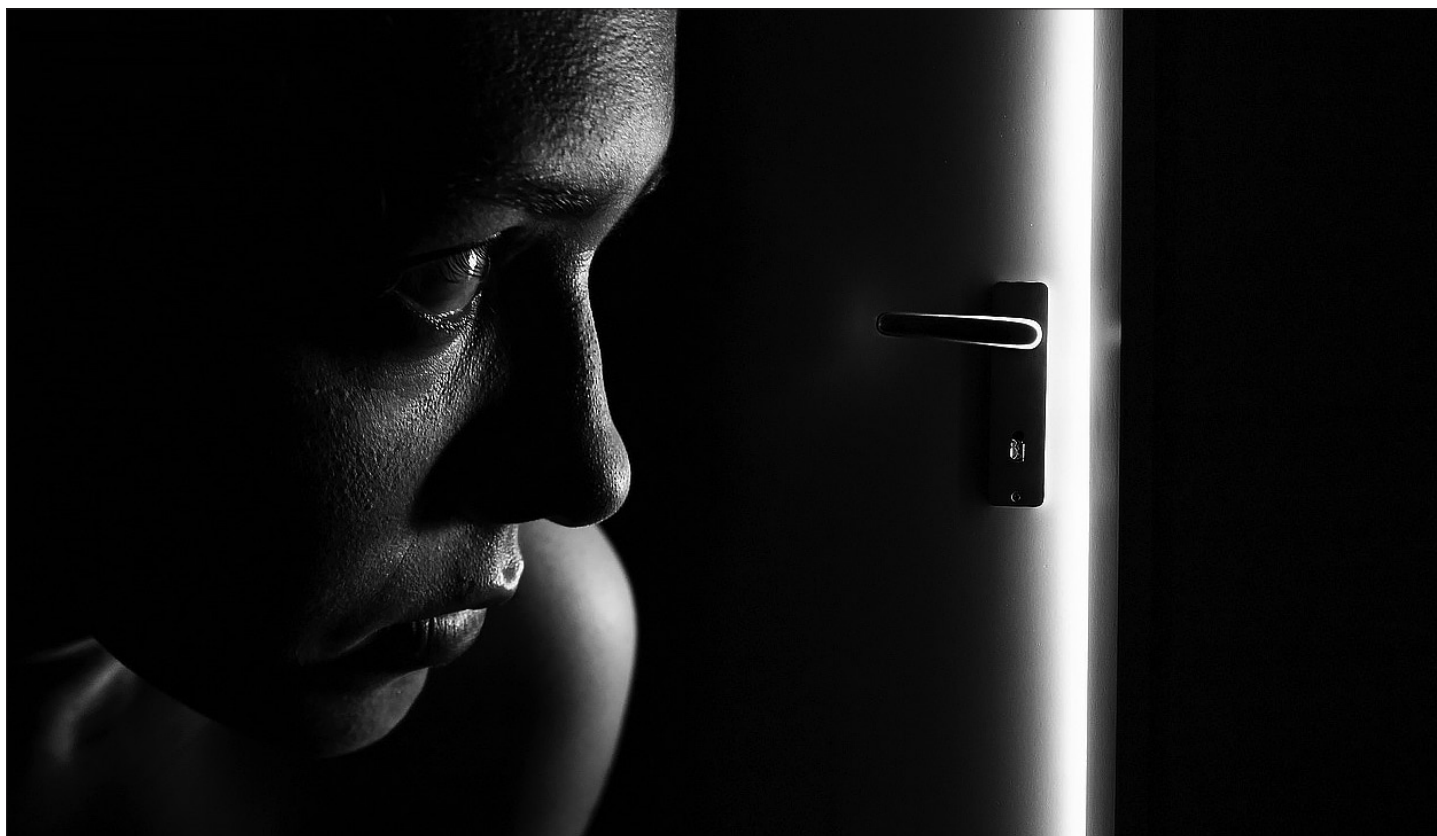
Według naukowczyni żałoba u dziecka może się objawiać w różny sposób. – Jedno dziecko będzie bardzo przeżywało, będzie chciało rozmawiać o tej osobie lub swoim zwierzątku, a inne zamknie się w sobie. Warto też podkreślać, że jeśli dziecko chce płakać – to może; ma prawo być smutne. Z kolei u młodszych dzieci możemy obserwować pewne wahania zachowania, np. najpierw bardzo płacze, a po chwili się śmieje i świetnie bawi. To normalne. Obserwujmy dzieci, bądźmy z nimi, wspierajmy je i dajmy im przeżywać żałobę po swojemu. Może warto też porozmawiać z dzieckiem, że osoba, która zmarła, zostanie w naszych myślach i choć się z nią już nie spotkamy, to pamięć o niej nie zniknie – mówiła.

Psycholog podkreśliła również, że jeśli rodzic lub opiekun podejmuje się zadania rozmowy z dzieckiem o śmierci kogoś bliskiego, nie może zapomnieć również o swoich emocjach. – My, dorośli, też mamy swoje ograniczenia, lęki, obawy, np. czy nie skrzywdzimy dziecka taką rozmową. Dlatego warto się do niej przygotować, poczytać, skonsultować się ze specjalistą. A jeśli zaczynamy czuć, że ten temat nas przeraża, powiedzmy dziecku, że więcej nie jesteśmy mu w stanie teraz powiedzieć i że wrócimy do rozmowy np. jutro. W razie potrzeby nie bójmy się skorzystać z pomocy – podsumowała naukowczyni. (PAP) ■

Nauka w Polsce, Agnieszka Kliks-Pudlik  
Źródło: naukawpolsce.pl

## Strach jest zaraźliwy

**J**eżeli patrzymy na osobę, która czegoś się boi, jesteśmy w stanie to wyczuć – powiedziała w rozmowie z PAP prof. Ewelina Knapska z Instytutu Nenckiego. Jej badania wskazują, że obserwatorom udzielają się również pozytywne emocje innych.



Fot. pixabay.com

Prof. dr hab. Ewelina Knapska jest biologiem, kierownikiem Pracowni Neurobiologii Emocji w Instytucie Biologii Doświadczalnej im. Marcelego Nenckiego Polskiej Akademii Nauk. Kierowała m.in. badaniem „Neuronalne korelaty zarażania emocjonalnego u ludzi”.

### PAP: Po co nam są emocje?

Ewelina Knapska: Mówią nam, co robić, co lubimy, czyli zwykle – co jest dla nas dobre, albo czego nie powinniśmy robić. W zdrowym mózgu i zdrowym organizmie pełnią rolę przewodnika, który nam mówi, do czego dążyć, a czego unikać.

### To co nam mówi strach?

Ostrzega nas przed niebezpieczeństwem. Jeżeli jest niewielki, to jesteśmy

bardziej czujni, bardziej zwracamy uwagę na bodźce, które mogą sygnalizować zagrożenie. Jeżeli boimy się bardzo, to podejmujemy określone działania – uciekamy albo walczymy.

### Zmieniamy się pod jego wpływem?

Strach nie jest tylko subiektywnym odczuciem, ale też pobudzeniem na poziomie fizjologicznym i hormonalnym. Pod wpływem strachu szybciej oddychamy, mamy wyższe ciśnienie krwi, pocimy się, wydzielają się adrenalina. Jeżeli ta reakcja trwa krótko, to fizjologicznie organizm sobie z nią radzi. Natomiast jeżeli uczucie strachu się przedłuża, to wtedy rozregulowują się mechanizmy fizjologiczne i pojawiają się negatywne efekty długotrwałego stresu.

### Pani badania dowodzą, że strach jest zaraźliwy.

Umiemy czytać emocje innych ludzi. Jeżeli obserwujemy osobę, która czegoś się boi, to jesteśmy w stanie to wyczuć. Uczymy się w ten sposób, że pewne bodźce, które dla obserwowanej osoby były nieprzyjemne, są niebezpieczne lub mogą mieć negatywne konsekwencje również dla nas. Jeżeli ktoś poparzy się, łapiąc za gorący garnek i będziemy wiedzieć, co go spotkało, sami będziemy unikać takiej sytuacji.

### Bardziej się boimy w tłumie?

Istnieje zjawisko nazywane buforowaniem społecznym strachu. Jeżeli mamy wsparcie społeczne, inne osoby wokół siebie, to strach jest mniejszy. Szczególnie jeżeli w naszym otocze-

niu są osoby, o których wiemy, że są życzliwe. Ale jeżeli mamy wokół siebie ludzi, którzy się boją, to możemy się ich strachem zarazić. Wpływ społeczny może zarówno strach potęgować, jak i obniżyć.

Zarażanie strachem jest szczególnie widoczne, kiedy w tłumie ktoś zaczyna panikować – emocje bardzo się udzielają pozostałym. Prawdopodobnie dlatego, że ludzie w tłumie nie mają dostępu do informacji. Na przykład na koncercie ktoś zaczyna krzyżeć. Ludzie nie wiedzą, co naprawdę się dzieje i nie mają możliwości zweryfikowania informacji, więc łatwo i szybko przejmują strach. Ale kiedy idziemy w słoneczny dzień ulicą, po której spacerują grupki spokojnych ludzi i nagle ktoś zaczyna panikować, to raczej pomyślimy, że to ta osoba ma problem i nie potraktujemy jej zachowania jako ważnego ostrzeżenia.

W pojedynkę też się boimy, zwłaszcza w nowym środowisku, bo strach budzi w nas to, czego nie znamy. To również ma sens – jesteśmy wtedy bardziej ostrożni, próbujemy dostrzec i rozpoznać zagrożenie. Na przykład gdy na leśnej ścieżce zobaczymy węża, mózg podpowiada nam, żeby odskoczyć, bo to zwierzę oznacza niebezpieczeństwo.

### Jak bada się strach u ludzi?

Mój zespół prowadził badania we współpracy z doktorem Andreasem Olssonem, neurobiologiem z Instytutu Karolinska w Szwecji. Nieco zmodyfikowaliśmy model, którego on wcześniej używał.

Zapraszaliśmy do laboratorium po dwie osoby, które losowały, czy będą pełniły rolę demonstratora czy obserwatora. Demonstrator był poddawany tak zwanemu warunkowaniu strachu. Na ekranie komputera widział pojawiające się kwadraty w dwóch barwach. Jeden z kolorów sygnalizował, że w przedramię zostanie przesłany impuls elektryczny. Nie był to silny szok, przed badaniem demonstratorzy sami sobie ustalali jego poziom. Bodziec miał być nieprzyjemny, ale niebolesny. Mimo

że impuls elektryczny nie wywoływał bólu, był na tyle dotkliwy, że ludzie reagowali na informację, że nastąpi.

### Jak zmierzyć taką reakcję?

Na przykład przez przewodnictwo skórne. Pod wpływem stresu bardziej się pocimy, a przewodnictwo elektryczne wilgotnej skóry jest większe – można to zmierzyć za pomocą elektrody przyłożonej na przykład do dłoni. Tak się wykrywa moment, kiedy jesteśmy pobudzeni i stąd wiadomo, że nawet takie stosunkowo łagodne bodźce, jakich użyliśmy, wywołują u ludzi silne reakcje emocjonalne.

Drugi uczestnik badania przyglądał się, co się działo z demonstratorem. Za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego badaliśmy odpowiedź mózgu, kiedy obserwator leżał w skanerze i na ekranie oglądał reakcje demonstratora. Zaobserwowaliśmy, że szereg struktur w mózgu było wtedy aktywnych. To na przykład ciało migdałowe, kora zakrętu obręczy, kora wyspowa, zakręt wrzecionowaty – związane ze strachem, ale też empatią. Zrobiliśmy to badanie w dwóch wariantach. W jednym obserwator i demonstrator się nie znali, w drugim były to pary przyjaciół.

### Zakładam, że w drugim przypadku reakcja obserwatora była silniejsza.

Właśnie nie. Wiele badań pokazuje, że mamy silniejsze reakcje fizjologiczne i inną odpowiedź mózgu, kiedy widzimy, że ktoś nam bliski czuje ból. W tym przypadku wywoływaliśmy jednak nie ból, tylko strach. I z zaskoczeniem stwierdziliśmy, że reakcje były podobne niezależnie od tego, jak blisko obserwator był związany z demonstratorem. Prawdopodobnie dlatego, że strach to informacja o niebezpieczeństwie, a w sumie wszystko jedno, kto nam wysyła takie ostrzeżenie.

### Możemy zarażać się strachem międzygatunkowo?

Prowadziliśmy również takie badania. Patrzyliśmy na to, czy szczury

wyczuwają nasz strach i jak te reakcje widoczne są w mózgu. Wiemy, że strachem zarażają się różne zwierzęta domowe. Psy, konie, kozy, owce reagują na emocje ludzi, którzy się nimi opiekują, ale nikt tego wcześniej nie badał w mózgu. Szczury umożliwiają takie badanie.

Nasze wcześniejsze badania pokazały, że szczury zarażają się strachem pomiędzy sobą i wiemy, jakie części mózgu są za to odpowiedzialne. W kolejnych badaniach postanowiliśmy sprawdzić, czy gdy eksperymentator, który miał wcześniej warunkowanie strachu, bierze do ręki szczura, reakcja zwierzęcia będzie taka sama, jak na innego szczura po warunkowaniu strachu. Okazało się, że szczury czują, czy osoba, która ich dotyka, miała wcześniej warunkowanie strachu. W mózgu gryzoni uaktywniało się ciało migdałowe, podobnie jak w przypadku zarażania strachem między dwoma szczurami – i dwiema osobami.

Reakcję widać też w zachowaniu. Kiedy szczury są w pobliżu człowieka, którego znają i się go nie boją, spędzają z nim czas, podchodzą, obwąchują rękę. Gdy ten człowiek miał warunkowanie strachu, robią się ostrożniejsze – przechodzą na drugą część klatki, nie wchodzi w interakcje. Po około minucie szczur orientuje się, że nic złego się nie dzieje i nie trzeba się bać.

Potwierdziliśmy więc, że w takiej sytuacji aktywują się podobne obwody neuronalne i pojawiają się podobne reakcje na poziomie behawioralnym, jak w kontaktach między dwoma szczurami.

### Jak mózg zarządza emocjami?

Kora mózgowa kontroluje ciało migdałowe, gdzie mieści się centrum emocji. Najlepiej jest to opisane w przypadku strachu. Jeżeli dowiadujemy się, że nie trzeba się już bać, bo zagrożenie ustąpiło, kora mózgowa jest w stanie zahamować aktywność ciała migdałowego.

### Czasami jednak lubimy się bać.

Podoba nam się, kiedy boimy się

w kontrolowany sposób. Potrzebujemy stymulacji, bo jeśli jej brakuje, zaczynamy się nudzić, a nuda jest również nieprzyjemnym uczuciem. Tymczasem strach podczas oglądania filmu grozy nie ma negatywnych konsekwencji. Oglądanie horrorów pozwala w bezpiecznych warunkach oswoić różne sytuacje albo uczy, jak radzić sobie ze strachem w ogóle.

### **Można się też зараżać pozytywnymi emocjami?**

Tak. Przez lata naukowcy skupiali się głównie na strachu, bo to jest prostsze. To silna emocja, która wywołuje łatwe do zmierzenia i jednoznaczne reakcje. Pozytywne reakcje są bardziej skomplikowane i nie takie oczywiste. U myszy i szczurów wywołujemy je głównie, podając im coś smacznego do jedzenia. U ludzi to również działa – tak wykazało jedno z naszych badań. Kiedy człowiek dostaje na język słodki sok, w skanerze widać, że aktywują się u niego te same struktury mózgu, co u gryzoni.

Myszy i szczury są bardzo wyczułone na osobniki, które właśnie zjadły coś dobrego – chętnie wchodzi z nimi w interakcje. To nowa linia badań, sprawdzamy, co w takiej sytuacji dzieje się w mózgu; ale wygląda na to, że wyczuwanie na pozytywne emocje jest sposobem na zdobycie informacji o tym, gdzie jest smaczne jedzenie.

### **Ludzie chyba też wolą być w towarzystwie osób radosnych niż nieszczęśliwych.**

Z różnych kwestionariuszy wynika, że w otoczeniu osób szczęśliwych i wesołych czujemy się lepiej. Nie do końca jednak wiemy, co dzieje się wtedy w mózgu. Stąd te badania na zwierzętach. Takie eksperymenty pokazują na przykład, że dopamina jest uwalniana, kiedy zwierzę patrzy na innego osobnika odczuwającego przyjemność. Myślę, że z ludźmi jest tak samo. Dopamina to neuroprzekaznik uwalniany, kiedy zwierzę lub człowiek dostają nagrodę. To by wskazywało, że są to podobne mechanizmy – zresztą tak jak w przypadku strachu. Mózg używa tych samych



Fot. pixabay.com

obwodów neuronalnych w przypadku bezpośredniego zagrożenia i strachu, co w przypadku emocji pozytywnych. Jednak dowody na to są jeszcze słabe.

### **Czym strach różni się od lęku i fobii?**

Strach oznacza konkretny bodziec, który działa stosunkowo krótko i wywołuje reakcję przystosowawczą. Lęk to przypadek, w którym boimy się, bo być może zdarzy nam się coś nieprzyjemnego – na przykład w pracy. Interpretujemy informacje w ten sposób, że w środowisku mamy stałe zagrożenie i wywołuje to w nas ciągłe napięcie.

Z kolei fobia to specyficzny strach w stosunku do jakiegoś zjawiska lub przedmiotu. Lista fobii jest bardzo długa, są na niej na przykład strach przed pająkami, zamkniętymi albo otwartymi przestrzeniami. Moja ulubiona to strach przed byciem obserwowanym przez kaczki – to anantidofobia.

Wiele wskazuje na to, że fobie są wyuczone – na wczesnym etapie życia, często przez obserwację innych. Częściej pojawiają się w stosunku do potencjalnie groźnych obiektów, co może wskazywać, że ten pozornie irracjonalny strach jest związany z tym, jak żyli nasi przodkowie. Możemy się go oduczyć przez wielokrotną ekspozycję

na dany obiekt lub sytuację w bezpiecznych warunkach.

### **Mamy w genach skłonność do przesadnej bojaźliwości lub nadmiernej odwagi?**

Obie te cechy mają znaczenie przystosowawcze. W każdej populacji jest utrzymywana zmienność różnych cech. W środowisku niebezpiecznym podwyższony poziom lęku pomaga przetrwać, bo oznacza większe wyczuwanie na sygnały o zagrożeniu. W bardziej stabilnym środowisku osobniki mniej lękliwe mają większe szanse coś odkryć, eksplorować otoczenie. A zatem każda z tych osobowości jest cenna z punktu widzenia populacji i pewnie dlatego te cechy się utrzymują.

### **Czy emocje są wrogiem racjonalizmu?**

Przez stulecia pokutowała taka opinia, jednak badania pokazują, że emocje często pomagają podejmować racjonalne decyzje. Kora mózgowa, kojarzona z racjonalnością, bierze udział zarówno w generowaniu emocji np. strachu, jak i w ich kontrolowaniu. Potrzebujemy emocji, by podejmować racjonalne decyzje. (PAP) ■

Anna Bugajska

Źródło: naukawpolsce.pl

## Pierwszy taki w Polsce

**P**ierwszy w Polsce i drugi w Europie. Do Elbląga trafił nowoczesny tomograf komputerowy. Nowy sprzęt wesprze przede wszystkim kardiologię.

### MATEUSZ MISZTAŁ

W Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Elblągu oficjalnie poinformowano o nowym tomografie komputerowym Revolution Vibe. Jego największą zaletą jest ograniczenie artefaktów ruchowych. Co istotne, pozwala on także w czasie krótszym niż jedna sekunda wykonać badanie angio-TK tętnic wieńcowych.

– Jest mi niezmiernie przyjemnie, że możemy w dniu dzisiejszym otworzyć i uruchomić nowy sprzęt, który uruchamia przede wszystkim Grupa Nu-Med, ale będzie on służył wszystkim pacjentom, w tym przede wszystkim, pacjentom naszego szpitala. Jak ważna jest diagnostyka, w tym diagnostyka onkologiczna nikogo nie trzeba w tej chwili przekonywać. I coraz nowsze urządzenia, które technologia nam serwuje, również znajdują się w naszym szpitalu – mówi Elżbieta Gelert, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Elblągu.

Nowy tomograf pozwala na jednoczesne obrazowanie dużego zakresu ciała pacjenta, a także na obrazowanie narządowe w jednym cyklu. Dodatkowo redukuje dawkę promieniowania i zapewnia precyzyjniejszą diagnostykę.

– Jest to pierwsza instalacja w Polsce, właśnie tutaj w Elblągu, co czyni Elbląg bardzo wyjątkowym miejscem. I dlatego jesteśmy bardzo dumni z tego, że dla naszych pacjentów, okolic Elbląga,

ale też dla Szpitala Wojewódzkiego, będziemy mogli poszczycić się bardzo nowoczesną diagnostyką onkologiczną, kardiologiczną, ale też każdego zakresu tomografii komputerowej, bo wykonujemy każde badanie – zaznacza Anna Tybińska, dyrektor zarządzająca Centrum Radioterapii i Onkologii NU-MED – Affidea Elbląg.

Z badań wykonywanych nowym urządzeniem, będą mogli skorzystać także pacjenci z ryzykiem nefropatii pokontrastowej oraz reakcji nadwrażliwości. Tomograf da również możliwość przeprowadzenia precyzyjnych badań angiograficznych i kardiologicznych u pacjentów obciążonych klinicznie.

– Od 25 lat Affidea jako w tej chwili właściciel grupy Nu-Med, ma możliwość inwestowania i prowadzenia diagnostyki w 15 krajach w Europie. Mamy 400 ośrodków diagnostycznych. Dzięki temu dostęp do aparatury medycznej mamy zdecydowanie lepszy niż inni. Dlatego też mogliśmy pozwolić sobie właśnie na pierwsze instalacje. Pierwsze instalacje cyfrowego PET-a w Warszawie parę lat temu. Pierwsza instalacja tomografu komputerowego takiej jakości i za chwilę również inne inwestycje – wskazuje Agnieszka Szydłowska, członek zarządu Affidea Polska.

Radości z nowego tomografu i wa-



Fot. Anna Dembińska

chlarzu możliwości jaki daje ten sprzęt nie kryje kardiolog Tomasz Hajdukiewicz.

– Jako kardiolog, cieszymy się, że w pracowni pojawią się nowe możliwości wykorzystania nowoczesnego aparatu, zwłaszcza pod kątem wykonywania tomografii naczyń wieńcowych. Ta metoda diagnostyki odgrywa coraz większe znaczenie przede wszystkim w diagnostyce przewlekłych zespołów wieńcowych, wypiera dotychczasowe metody, mniej dokładne tak naprawdę, jak taka zwykła, klasyczna próba wysiłkowa robiona do tej pory na bieżni – mówi Tomasz Hajdukiewicz. – To, co nas cieszy, to to, że ten aparat, który ma się pojawić w pracowni, będzie dawał możliwość wykonywania badań tomografii naczyń wieńcowych u pacjentów, na przykład z niemiarowością serca, co do tej pory stanowiło pewien problem – dodaje.

Koszt nowego tomografu to ok. 9 mln zł. ■

## Badaj się, dbaj o siebie, kochaj życie

Ulice Elbląga znów wypełniły się różem, uśmiechem i ogromną energią. Elbląskie Amazonki po raz kolejny pokazały, że radością życia mogą inspirować całe miasto. Ich przemarsz był nie tylko symbolem wsparcia dla osób dotkniętych chorobą nowotworową, ale też pięknym przypomnieniem, jak ważna jest profilaktyka i troska o zdrowie.

Ulice Elbląga wypełniły się radością, energią i pozytywnymi emocjami. Mieszkańcy, młodzież i przedstawiciele władz i organizacji pozarządowych przeszli w różowych barwach w kolejnym Marszu Zdrowia „Kocham Cię życie”, zorganizowanym przez Elbląskie Stowarzyszenie Amazonek. To wyjątkowe wydarzenie, które już na stałe wpisało się w kalendarz miejskich inicjatyw, po raz kolejny udowodniło, że siła wspólnoty i profilaktyka idą w parze.

– Wszystko po to, by jak najwięcej osób usłyszało prosty, ale niezwykle ważny przekaz: badaj się, dbaj o siebie, kochaj życie – mówiła w rozmowie z nami Danuta Tchorowska, prezes Elbląskiego Stowarzyszenia Amazonek.

– To nie tylko marsz – to manifest radości i siły. Pokazujemy, że życie, mimo trudnych doświadczeń, może być piękne i pełne kolorów – mówiły uczestniczki marszu z Elbląskiego Stowarzyszenia Amazonek.

Podczas całego przemarszu, nie zabrakło muzyki, uśmiechu i różowych akcentów – symbolu solidarności z osobami dotkniętymi chorobą nowotworową. Elbląskie Amazonki po raz kolejny przypomniały, że walka z rakiem to nie tylko leczenie, ale też radość życia, wsparcie i nadzieja. Ich obecność i entuzjazm inspirowały zarówno uczestników marszu, jak i przechodniów, którzy z zainteresowaniem obserwowali kolorowy pochód.

W wydarzeniu aktywnie uczestniczyła również młodzież z elbląskich szkół, która przygotowała hasła promujące zdrowy styl życia i profilaktykę raka piersi. Najlepsze z nich zostaną wyłonione w głosowaniu internautów – to już tradycyjny element marszu, który angażuje młodych ludzi w działania prozdrowotne.

– Cieszy nas jednak, że podczas dzisiejszego Marszu Zdrowia widać było wiele młodych ludzi. To napawa opty-



Fot. Rafał Sutek

mizmem. Bo, jak mówi przysłowie, „czym skorupka za młodu nasiąknie...” – dlatego co roku organizujemy konkurs na najlepsze hasło profilaktyczne, które młodzież przygotowuje na marsz. Najlepsze szkoły otrzymują statuetki, a autorzy nagrodzonych haseł – nagrody od Elbląskich Amazonek – mówi Danuta Tchorowska. – Oczywiście jednym z naszych wyzwania jest zmiana pokoleniowa. Młode kobiety często są pochłonięte pracą, domem, obowiązkami i brakuje im czasu na działalność społeczną. Zdarza się, że do nas przychodzą, ale szybko odchodzą. Dlatego próbujemy docierać do nich w inny sposób – na przykład poprzez wolontariuszki odwiedzające oddziały chirurgii onkologicznej, gdzie spotykają kobiety po diagnozie i rozmawiają z nimi o tym, jak odnaleźć się po leczeniu, jak żyć dalej – dodaje.

Jak zaznacza pani prezes, Elbląskie Amazonki prowadzą działalność dwutorowo – z jednej strony wzajemnie się wspierają, a z drugiej pomagają kobietom, które usłyszały diagnozę raka

piersi. Ich głównym przesłaniem jest przekonanie, że rak to nie wyrok. Dzięki postępowi medycyny wcześniej wykryty nowotwór w większości przypadków kończy się pomyślnym leczeniem i długim, dobrym życiem. Stowarzyszenie prowadzi liczne działania edukacyjne, odwiedzając mniejsze miejscowości i gminy oraz uczestnicząc w spotkaniach organizowanych przez różne instytucje i organizacje. Celem tych inicjatyw jest zwiększenie świadomości kobiet i zachęcanie ich do regularnych badań, ponieważ wczesne wykrycie zmian daje największą szansę na skuteczne leczenie.

– Najtrudniejsze w tej profilaktyce jest dotarcie do ludzi. Często to właśnie brak świadomości stanowi największą przeszkodę. Niedawno rozmawiałam z kobietą w ośrodku rehabilitacyjnym – wspomniałam, że jestem amazonką, a po chwili usłyszałam pytanie: „A kto to są amazonki?” To pokazuje, jak wiele pracy jeszcze przed nami, mimo że mamy XXI wiek – podsumowuje Danuta Tchorowska. ■

PSz



Fot. Mateusz Misztal

## Biała laska, szpilki i szafirowy jubileusz

**P**olski Związek Niewidomych Koło w Elblągu po raz kolejny zorganizował uroczyste obchody Międzynarodowego Dnia Białej Laski, które odbyły się w serdecznej i przyjaznej atmosferze. W wydarzeniu wzięli udział członkowie Związku, ich rodziny, przyjaciele oraz zaproszeni goście – przedstawiciele władz, instytucji i organizacji wspierających osoby z niepełnosprawnościami. Podczas spotkania jubileusz swojej pracy społecznej świętował Prezes Honorowy Związku Stanisław Brandt.

---

### RAFAŁ SUŁEK

---

Międzynarodowy Dzień Białej Laski to nie tylko święto osób niewidomych, ale również przypomnienie całemu społeczeństwu o potrzebie empatii, zrozumienia i likwidowania barier, które wciąż utrudniają życie osobom z niepełnosprawnościami wzroku. Spotkania takie jak to dzisiejsze, służą również zacieśnianiu więzi między osobami niewidomymi, słabowidzącymi a widzącymi.

– Wspólne uczestnictwo w takich wydarzeniach to dla nas okazja do przełamania barier i stereotypów dotyczących osób z niepełnosprawnościami wzroku.

To okazja do wzajemnego poznania i budowania otwartości – mówili w rozmowie z nami uczestnicy spotkania, które tradycyjnie już odbyło się w Kawiarni u Aktorów na ul. Dębowej w Elblągu.

Jak mówi Janina Maksymowicz, Prezes elbląskiego koła Polskiego Związku Niewidomych, organizacja obecnie liczy 240 członków, z których większość to osoby powyżej 70. roku życia i ze znacznym stopniem niepełnosprawności. – Dlatego tak ważne jest, aby każda z nich miała zapewnioną pomoc asystenta osoby niepełnosprawnej. Często udajemy, że jesteśmy silni i samowystarczalni, choć w rzeczywistości potrzebujemy wspar-

cia – czasem, jak to mówię, „chodzimy w szpilkach, choć nie powinniśmy” – podsumowuje prezes Maksymowicz.

Na co dzień elbląskie Koło PZN prowadzi szeroką działalność wspierającą osoby niewidome i słabowidzące – od szkoleń z obsługi smartfonów i czynności dnia codziennego, po warsztaty arteterapii, muzyczne i zajęcia rekreacyjne, takie jak kręgle czy pływanie. Ważną częścią działalności są też cykliczne spotkania integracyjne – z okazji Dnia Kobiet, Międzynarodowego Dnia Białej Laski oraz Wigilii – które sprzyjają budowaniu więzi i przeciwdziałają izolacji społecznej. Polski Związek Niewidomych

w Elblągu stawia w swojej działalności na aktywność, samodzielność i wzajemne wsparcie swoich członków, podkreślając, że nikt nie powinien „zamykać się w czterech ścianach”.

– W tym roku ważnym elementem naszej działalności było zaangażowanie w konsultacje dotyczące dostosowania przestrzeni publicznej w Elblągu do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących. Uczestniczyliśmy między innymi w ocenie przebudowy przystanków tramwajowych przy ulicy Pułkownika Dąbka oraz na odcinku od 3 Maja i Placu Konstytucji do ulicy Grunwaldzkiej. Firmy realizujące te inwestycje zwróciły się do Polskiego Związku Niewidomych o opinię w zakresie rozwiązań ułatwiających poruszanie się osobom z dysfunkcją wzroku. Cenną inicjatywą Urzędu Miasta były również cotygodniowe spacerki konsultacyjne, podczas których wspólnie wskazywaliśmy, co można poprawić, by Elbląg stał się miastem jeszcze bardziej przyjaznym dla osób z niepełnosprawnościami – dodaje Janina Maksymowicz.

Ważną częścią całego wydarzenia w Kawiarni u Aktorów był jubileusz 45-lecia działalności społecznej obecnego Prezesa Honorowego Stanisława Brandta.

Pan Stanisław Brandt od 45 lat z oddaniem i pasją działa na rzecz osób niewidomych i słabowidzących. Jako jeden z twórców i filarów Polskiego Związku Niewidomych w Elblągu, wniósł ogromny wkład w jego rozwój, przyczyniając się do aktywizacji i integracji osób z niepełnosprawnościami. Dzięki jego zaangażowaniu wiele osób otrzymało wsparcie, głos i szansę na pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym.

– Moja działalność rozpoczęła się, gdy jako inspektor Sanepidu zacząłem tracić wzrok i zapisałem się do Polskiego Związku Niewidomych. Po miesiącu zostałem wybrany prezesem elbląskiego koła. Jako prezes honorowy zawsze uważałem, że należy otworzyć serce szczególnie dla młodych tracących wzrok – umożliwić im kontynuowanie nauki, a młodsze dzieci kierować do specjalistycznych ośrodków, takich jak Łaski, gdzie mogą uczyć się pisma Braille’a, posługiwania białą laską i wielu innych potrzebnych umiejętności – wspomina pan Stanisław.

Prezes Honorowy elbląskiego PZN jest również inicjatorem i opiekunem działającego przy kole zespołu wokalnego „Uśmiech”, który łączy działalność artystyczną z rehabilitacją i terapią poprzez sztukę.

Za swoją wieloletnią działalność i nieoceniony wkład w budowanie lepszego życia osób niewidomych Pan Stanisław Brandt został uhonorowany okolicznościowym pucharem i podziękowaniem od członków i zarządu Polskiego Związku Niewidomych w Elblągu.

– Jestem osobą samotną, ale mam kochające dzieci, które – mimo własnych obowiązków – zawsze mnie wspierają i nie pozwalają mi zamknąć się w czterech ścianach. Sam również staram się być aktywny, dopóki mogę chodzić z laską, chcę działać i być blisko ludzi. Choć w czerwcu kończę 90 lat, wciąż pragnę służyć innym i powtarzam wszystkim: nie wolno zamykać się w domu – to moje życiowe motto i sens mojej 45-letniej działalności – podsumowuje pan Stanisław. ■

## Gesek wspiera Mosty Wspólnoty

**Z**nany artysta i autor wielu przebojów, Łukasz Gesek, podpisał porozumienie o współpracy z Elbląską Radą Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych (ERKON). Tym samym dołączył do grona osób prywatnych, które zdecydowały się udostępnić swoje zasoby mieszkaniowe na potrzeby projektu „Mosty Wspólnoty” – inicjatywy realizowanej przez ERKON.



Fot. Rafał Sułek

Celem projektu jest wsparcie osób w kryzysie bezdomności oraz tych, którzy znaleźli się na granicy utraty mieszkania, poprzez stworzenie bezpiecznych, tymczasowych miejsc zamieszkania i systemu indywidualnej pomocy w powrocie do samodzielności.

– Od zawsze drugi człowiek jest dla mnie bardzo ważny. Gdy usłyszałem o idei, jaką niesie projekt „Mosty Wspólnoty”, zdecydowałem się wesprzeć te działania. Wierzę, że każdy ma prawo do poczucia bezpieczeństwa i własnego miejsca, nawet jeśli życie czasem prowadzi w trudne strony – mówi Łukasz Gesek.

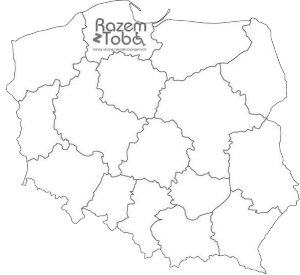
Artysta podkreślił, że zaangażowanie w inicjatywę społeczne to jego osobisty obowiązek i forma wdzięczności za to, co sam otrzymał od ludzi i od życia

– Dla mnie wsparcie ERKON to nie tylko przekazanie przestrzeni – to realna pomoc w budowaniu wspólnoty, w której nikt nie zostaje sam. Jeśli mój gest sprawi, że ktoś odzyska wiarę w siebie i poczuje, że jest częścią społeczeństwa – to największa nagroda, jaką mogę otrzymać – dodaje muzyk.

Przedstawiciele ERKON podkreślają, że współpraca z osobami prywatnymi i artystami to ważny krok w kierunku łączenia świata kultury i solidarności społecznej, a takie inicjatywy inspirują innych mieszkańców do działania.

Projekt „Mosty Wspólnoty” realizowany jest w ramach programu Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021–2027 (EFS+) i skupia się na aktywizacji, mieszkalnictwie wspieranym oraz budowaniu wspólnot lokalnych. ■

Rafał Sułek



## Sport na wózkach

**W**Sopocie trwa druga edycja projektu „Sport na wózkach”, organizowanego przez Fundację Sport bez barier we współpracy z Ogniwem Sopot. Inicjatywa, współfinansowana ze środków miasta, promuje sport dostępny dla wszystkich – niezależnie od wieku, płci czy stopnia sprawności. Zajęcia są bezpłatne, odbywają się w soboty o godz. 11.00 w sali sportowej Szkoły Podstawowej nr 8.

W treningach uczestniczą zarówno osoby poruszające się na wózkach, jak i pełnosprawni sportowcy – dzieci, młodzież i dorośli. Celem projektu jest integracja poprzez wspólną aktywność fizyczną, przełamywanie barier i budowanie społeczności opartej na wzajemnym wsparciu.

Pierwszy turniej „mixed ability”, w kręgle, odbył się 18 października. Wzięły w nim udział osoby w różnym wieku i z różnymi niepełnosprawnościami. Sport może łączyć ludzi niezależnie od ich możliwości – liczyła się radość i zaangażowanie. Do współpracy zaproszono Zespół Szkół Specjalnych nr 5 oraz Poland Rugby Weterans, zrzeszające byłych zawodników rugby.

Kolejne zajęcia w ramach projektu odbędą się 8 i 22 listopada, również w hali SP nr 8.

Planowane są też inne wydarzenia sportowe i turnieje, o których informacje publikowane będą w mediach społecznościowych Fundacji Sport bez barier.

Projekt „Sport na wózkach” to dowód na to, że w Sopocie sport jest naprawdę dla wszystkich – bo najważniejsze nie są ograniczenia, lecz wspólna pasja i otwartość. ■

UM Sopot

## Gdynia wspiera szkolnictwo specjalne

**P**ubliczna edukacja specjalna i rozwój oddziałów dla uczniów w spektrum autyzmu to jeden z priorytetów gdyńskiej polityki oświatowej. Miasto prowadzi liczne działania, by zapewnić jak najlepszą ofertę kształcenia dla wszystkich uczniów o szczególnych potrzebach.



Fot. pixabay.com

Zapewnia również dotacje dla placówek niepublicznych, przekazując środki na ich działalność i rozwój edukacyjny.

Samorządowcy odpowiadają też na apel dyrekcji Szkoły Podstawowej Stowarzyszenia DAR w sprawie udostępnienia lokalu lub działki, które pozwoliłyby na rozszerzenie działalności placówki. Obecnie nie ma takiej możliwości, ale gdy sytuacja się zmieni, władze stowarzyszenia zostaną o tym niezwłocznie poinformowane. Ponadto w 2024 roku placówka otrzymała ponad 4 mln zł na prowadzenie działalności.

Edukacja specjalna to jeden z najistotniejszych elementów miejskiej polityki oświatowej. Gdynia inwestuje w nią i czyni kolejne kroki w kierunku zapewnienia jak najlepszej oferty i odpowiedniej liczby miejsc dla wszystkich uczniów o szczególnych potrzebach. W ostatnim czasie przeprowadzono liczne remonty w szkołach specjalnych. W Szkole Podstawowej nr 23 otwarto nowy oddział dla dzieci w spektrum autyzmu. A to dopiero pierwsze kroki, które podjęło miasto w ramach rozwoju edukacji specjalnej.

Gdyńscy samorządowcy odpowiadają też na apel dyrekcji Szkoły Podstawowej Stowarzyszenia DAR, która zapewnia kompleksowe wsparcie edukacyjne i terapeutyczne dla dzieci w spektrum autyzmu. Działa od 10 lat i obecnie mieści

się na pierwszym piętrze budynku przy ul. Morskiej 509. W zajęciach bierze tam udział 50 dzieci, a szkoła może przyjąć sześćdziesięciu nowych uczniów rocznie. Władze szkoły zwróciły się do miasta w sprawie udostępnienia lokalu lub działki, aby mogły rozszerzyć swoją działalność. Niestety, aktualnie nie ma takiej możliwości, ale jest na to szansa w przyszłości.

– Specjalna edukacja publiczna oraz rozwój oddziałów dla uczniów w spektrum autyzmu pozostają priorytetem naszej polityki oświatowej. Miałam okazję zapoznać się z sytuacją Szkoły Podstawowej Stowarzyszenia DAR. Dostrzegam i doceniam jej wkład w rozwój edukacji specjalnej w Gdyni. Miasto zapewnia dotacje placówkom niepublicznym, w tym Szkole DAR, przekazując środki na ich działalność i rozwój edukacyjny. Obecnie nie ma dostępnych lokali ani działek, które mogłyby zostać przeznaczone na potrzeby szkoły. Poinformowaliśmy przedstawicieli, że gdy pojawią się nowe możliwości, niezwłocznie prześlemy o tym informację stowarzyszeniu – mówi Oktawia Gorzeńska, wiceprezydentka Gdyni.

Koszt utrzymania szkół i przedszkoli niepublicznych w Gdyni w 2024 roku to ponad 145 mln zł. Placówka SSP DAR otrzymała dotację w wysokości 4 782 434,68 zł. ■

UM Gdynia

## Docenione za troskę o drugiego człowieka

Nagrodami „Złotej Malwy” Prezydenta Miasta Gdańska uhonorowano najlepsze, wyjątkowo zaangażowane w pomoc opiekunki osób starszych i osób z niepełnosprawnościami. W tym roku wśród laureatów i wyróżnionych znalazły się tylko panie.



Fot. UM Gdańsk

„Złotą Malwę” 2025 r. otrzymała Dorota Chleboś z Gdańskiej Spółdzielni Socjalnej. Laureatka z poświęceniem, uwagą i troską dba, aby jej podopieczni mogli godnie żyć.

„Srebrną Malwę” otrzymała Ewa Rzetelska, zatrudniona w Domu Pomocy Społecznej „Orunia” w Gdańsku. Z kolei „Brazową Malwę” przyznano Valiantsinie Matskevich z Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej Pomorski Zarząd Wojewódzki w Gdańsku (w imieniu nieobecnej laureatki odebrała nagrodę przedstawicielka PKPS).

Przyznano też dziesięć wyróżnień. Nagrodzone na co dzień opiekują się osobami starszymi, chorymi oraz osobami z niepełnosprawnościami. Są pomocne, uważne na potrzeby swoich podopiecznych. Dbają o ich dobrostan.

Laureatki „Złotej Malwy” 2025 potwierdzają, że choć ich praca jest naprawdę trudna, to jednak daje im mnóstwo wewnętrznej satysfakcji. Dorota Chleboś ma pod opieką zwłaszcza osoby, które nie są samodzielne, także z dysfunkcją wzroku. Wymagają więc szczególnej troski, uwagi i serca. Opiekunka chętnie podejmuje się dodatkowych działań, np. wspiera podopiecznych w załatwieniu: dofinansowań do zakupu leków, środków higienicznych czy usługi „złotej rączki”. Poświęca też czas, by szkolić praktykantów służąc im doświadczeniem

i wiedzą z pracy z drugim człowiekiem.

– Chyba od zawsze mam taką potrzebę pomagania, to człowiek nosi w sobie – przyznała Dorota Chleboś. – Jako nastolatka opiekowałam się starszą osobą, była z rodziny koleżanki mojej mamy. Potem uczyłam się w szkole medycznej, jako opiekunka pracowałam też we Włoszech. Całe życie tak mi się ułożyło, robię to co naprawdę lubię. Teraz jestem w Gdańsku i tutaj staram się pomagać ludziom. W mieście jest duże wsparcie dla osób, które go potrzebują. To ważne, aby dbać o najsłabszych.

Ewa Rzetelska w dorobku zawodowym ma doświadczenie pracy z osobami leżącymi, z niepełnosprawnością intelektualną. Wspiera podopiecznych w podstawowych czynnościach życia codziennego. Tworzy oraz realizuje programy i plany terapeutyczne, często służąc wsparciem dla pozostałych pracowników. Valiantsina Matskevich zajmuje się osobami leżącymi, cierpiącymi na chorobę Alzheimera i ze znacznym stopniem demencji. Często towarzyszy podopiecznym podczas wizyt lekarskich i badań diagnostycznych. Jest osobą profesjonalną, łączy rzetelną pracę z praktyką, empatię z dyscypliną i delikatność z konsekwencją.

Red.

## Dla przykładu

Akcja Grypa na GUMed objęła lekarzy, wykładowców i studentów GUMed. Dla przykładu zaszczepili się nie tylko medycy, ale też dziennikarze z kilku gdańskich redakcji.

– Szczepienia ratują zdrowie i nieraz życie i my to wiemy. Są bardzo bezpieczne, a w przypadku infekcji dróg oddechowych mają przede wszystkim złagodzić przebieg choroby – mówi prof. Tomasz Smiatacz, kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych GUMed.

Sezon grypowy w pełni. Statystyki ogólnopolskie pokazują także znaczący wzrost zachorowań na Covid-19. Dlatego GUMed zorganizował akcję promującą profilaktyczne zabezpieczenie się przed grypą.

– Zaszczepiłam się nie tylko dla siebie, nie tylko dla moich bliskich, ale też dla pacjentów, których odwiedzamy jako studenci – powiedziała Klaudia Łyszkiewicz, studentka V roku oraz wiceprzewodnicząca uczelnianego samorządu studenckiego. – To ważne, abyśmy my, młodzi ludzie, przyszli pracownicy służby zdrowia, promowali zdrowe postawy i wskazywali innym drogę.

– Zachęcam do szczepień przeciwko grypie i czynię to z czystym sumieniem – mówi prof. Tomasz Smiatacz, kierownik Kliniki Chorób Zakaźnych GUMed, konsultant wojewódzki w dziedzinie chorób zakaźnych. – Szczepienia są bardzo bezpieczne, a w przypadku infekcji dróg oddechowych mają przede wszystkim złagodzić przebieg zakażenia. Bo możemy zakazić się mimo szczepienia, ale nie trafimy do szpitala i nie umrzemy, a takie ryzyko dotyczy przede wszystkim seniorów. Szczepienia chronią przed zakażeniem dolnych dróg oddechowych, chronią przed zapaleniem płuc, hospitalizacją, intensywną terapią, a czasem nawet przed śmiercią. ■

Oprac. Red.



## Godni Naśladowania

6 listopada w Hotelu Omega w Olsztynie odbyła się gala finałowa 22. edycji Konkursu „Godni Naśladowania”. Wydarzenie było częścią konferencji „Jak skutecznie wspierać potencjał Organizacji Społeczeństwa Obywatelskiego i Partnerów Społecznych”, zorganizowanej przez Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego Marcina Kuchcińskiego we współpracy z Radą Organizacji Pozarządowych województwa.

Podczas uroczystej gali nagrodzono osoby, organizacje, samorządy i przedsiębiorstwa, które w szczególny sposób przyczyniają się do rozwoju społeczeństwa obywatelskiego w regionie. Wyróżnienia przyznano w czterech kategoriach konkursowych oraz wręczono wyróżnienie specjalne. Galę uświetnił występ artystyczny Studia Artystycznego Katarzyny Panicz „Szalone” i „Szalone Małolaty”.

### Tegoroczni Laureaci:

Organizacja Godna Naśladowania: ZHP Chorągiew Warmińsko-Mazurska, Parafia Społeczna u Franciszkanów na Zatorzu w Olsztynie. Pozarządowiec Godny Naśladowania: Dorota Jachimowicz

Samorząd Godny Naśladowania: Centrum Edukacji Ekologicznej w Ełku  
Przedsiębiorca Godny Naśladowania: Warmiński Bank Spółdzielczy w Jonkowie  
Przynano również specjalne wyróżnienie, które otrzymała Izabela Malewska (Radio Olsztyn) za wrażliwość, życzliwość i otwartość na sprawy organizacji pozarządowych regionu oraz rzetelne, zaangażowane dziennikarstwo wspierające ludzi działających dla dobra wspólnego. ■ Red.

## Społecznicy chcą się szkolić

Dwanaście organizacji społecznych z Warmii i Mazur otrzymało pierwsze granty rozwojowe w ramach nowatorskiego projektu „Wsparcie Organizacji Społeczeństwa Obywatelskiego i Partnerów Społecznych”, realizowanego z programu Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021–2027. Łączna wartość przyznanego wsparcia to 1 253 068 zł.



Fot. mat. prasowe

Granty mają wzmocnić kompetencje pracowników, członków i wolontariuszy organizacji, a w pierwszym naborze pomocą zostanie objętych 276 osób. Projekty obejmują m.in. szkolenia z nowych technologii, sztucznej inteligencji, kompetencji psychospołecznych, językowych, prawnych oraz zarządzania. Wiele organizacji planuje też rozwój kompetencji cyfrowych, podkreślając rosnące potrzeby w pracy z dziećmi, młodzieżą, seniorami oraz osobami z niepełnosprawnościami.

– Zamiast mówić o wsparciu wolę mówić o współpracy, bo organizacje realizują wiele zadań kluczowych dla regionu – podkreśla marszałek województwa Marcin Kuchciński. Jak dodaje, wachlarz pomysłów zgłaszanych przez NGO-sy pokazuje ich rosnące ambicje i potrzebę unowocześnienia działań.

Beneficjenci podkreślają, że zdobyte kompetencje pozwolą im działać samodzielnie, bez konieczności stałe-

go korzystania z usług zewnętrznych ekspertów. Organizacje zrzeszające rodziców dzieci ze spektrum autyzmu, fundacje edukacyjne czy stowarzyszenia wiejskie akcentują, że rozwój zespołów jest koniecznością wynikającą z rosnących oczekiwań i liczby osób potrzebujących wsparcia.

To pierwszy z pięciu naborów, w ramach których planowane jest udzielenie 220 grantów na łączną kwotę ok. 19 mln zł. Kolejny konkurs zostanie ogłoszony na przełomie listopada i grudnia 2025 roku, z alokacją ponad 5,6 mln zł.

Równolegle powstaną trzy Ośrodki Wsparcia – po jednym w każdym subregionie – zapewniające szkolenia, doradztwo i konsultacje w zakresie realizacji i rozliczania grantów. Ośrodki rozpoczną działalność w październiku 2025 roku, a dane kontaktowe dostępne są na stronie projektu osops.warmia.mazury.pl. ■

Oprac. Red.



## Najlepsza terapeutka zajęciowa

**E**mpatia, cierpliwość i zaangażowanie oraz dbałość o najwyższe standardy etyczne i zawodowe – to cechy, którymi powinien wyróżniać się terapeuta zajęciowy. Od siedmiu lat zarząd województwa kujawsko-pomorskiego honoruje najlepszych w tej profesji.

W tym roku laureatką konkursu „Najlepszy terapeuta zajęciowy” została Magdalena Grzeszkowiak, którą nagrodzono za całokształt pracy terapeutycznej.

– Kilka lat temu stworzyliśmy strategię rozwoju województwa kujawsko-pomorskiego, w centrum której jest człowiek. Abyśmy mogli ją realizować, potrzebni są tacy ludzie jak pani. Dziękuję za 28 lat pracy na rzecz drugiego człowieka. Życzę siły i wytrwałości – zwróciła się do laureatki wicemarszałek województwa Aneta Jędrzejewska.

– Nagroda jest symboliczna, doceniamy ciężką pracę i zaangażowanie wszystkich terapeutów zajęciowych – powiedziała przewodnicząca sejmiku województwa Elżbieta Piniewska.

Celem konkursu jest wyróżnienie i docenienie terapeutów zajęciowych, którzy poprzez swoje zaangażowanie w pracę z osobami z niepełnosprawnościami, stosowanie innowacyjnych metod w pracy terapeutycznej oraz zachowanie wysokich standardów etyczno-zawodowych osiągają ponadprzeciętne rezultaty. W tym roku wpłynęło 15 wniosków. Mogły je składać placówki reintegracji zawodowej i społecznej, pomocy społecznej, oświatowe i opieki zdrowotnej oraz sanatoria, organizacje pozarządowe lub ośrodki rehabilitacyjne, a także jednostki samorządu terytorialnego. ■ kujawsko-pomorskie.pl

## Szkoła bez barier

**R**ozpoczęła się kompleksowa termomodernizacja Szkoły Podstawowej nr 41 przy ul. R. Traugutta na bydgoskim Szwedemurze. Inwestycja nie tylko poprawi efektywność energetyczną budynku z lat 60., ale także znacząco zwiększy jego dostępność dla osób z niepełnosprawnościami. Realizacja jest współfinansowana ze środków europejskich.



Fot. materiały prasowe

Szkolny gmach wzniesiono w 1960 roku. Główna, trzykondygnacyjna część budynku jest podpiwniczona, a od strony boiska znajduje się skrzydło z halą gimnastyczną. Wcześniej przy szkole przebudowano boisko i plac zabaw. Teraz przyszedł czas na gruntowną modernizację samego obiektu.

Zakres prac jest szeroki i obejmuje m.in. docieplenie stropodachu, ścian zewnętrznych oraz fundamentów, wymianę stolarki okiennej i drzwiowej, remont dachu bryły głównej, a także nowe rynny, rury spustowe i parapety. Przewidziano również wymianę studni okien piwnicznych.

Duży nacisk położono na likwidację barier architektonicznych. Powstaną pochylnie, przebudowane zostaną schody zewnętrzne wraz z poręczami i balustradami, a wewnątrz budynku zamontowany zostanie schodołaz prowadzący do sali gimnastycznej.

Modernizacja obejmie także instalacje: montaż paneli fotowoltaicznych,

wprowadzenie wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła w części pomieszczeń oraz prace zwiększające oszczędność energii i poprawiające izolacyjność cieplną. Zaplanowano ponadto remont wnętrza – wymianę parkietów (z wyjątkiem sali gimnastycznej), odnowienie klatek schodowych oraz remont pomieszczeń objętych pracami odtworzeniowymi. Nowe wyposażenie zyska także szkolna kuchnia.

Po zakończeniu robót elewacja szkoły będzie utrzymana w stonowanych barwach ecru i beżu. Na budynku pojawią się również budki lęgowe dla ptaków.

Inwestycja o wartości 8,85 mln zł realizowana jest przez firmę ASK Inwestycje. Przygotowanie projektu współfinansowano z inicjatywy ELENA w ramach programu UE Horyzont 2020, natomiast około 40 proc. kosztów robót budowlanych pokryją środki z Krajowego Planu Odbudowy. Zakończenie wszystkich prac planowane jest w połowie 2026 roku. ■

UM Bydgoszcz

## „Jak wam się podoba”, czyli 50 lat elbląskiego teatru

**T**eatr im. Aleksandra Sewruka w Elblągu ma już 50 lat. Z tej okazji odbyła się jubileuszowa gala połączona z wojewódzką inauguracją roku kulturalnego, a tuż po niej wyjątkowa premiera teatralna.

### MATEUSZ MISZTAŁ

Wiele prób, spektakli, widzów i emocji – śmiechu i wzruszeń. Ta historia pisze się już od 50 lat. Początkowo elbląska scena teatralna działała pod skrzydłami Teatru im. Stefana Jaracza w Olsztynie. Jako samodzielna instytucja zaczęła istnieć od 28 maja 1975 roku. Patron – Aleksander Sewruk – w nazwie teatru pojawił się w roku 2007. – To jubileusz i moment, w którym trzeba podziękować i trzeba snuć plany na przyszłość. Chciałbym serdecznie podziękować tym wszystkim, którzy tworzyli ten teatr przez te 50 lat, którzy go tworzą i będą tworzyć – mówił podczas uroczystości Paweł Kleszcz, dyrektor Teatru im. Aleksandra Sewruka w Elblągu. – Pewnie większość z państwa nie wie, ale nasz teatr robi wszystko. Jesteśmy w stanie wyprodukować tutaj kostiumy, dekoracje. Bardzo rzadko korzystamy z podmiotów zewnętrznych, wszystko tworząc to siłami pracowników tego wspaniałego teatru.

Podczas wystąpienia dyrektora teatru nie zabrakło także podziękowań skierowanych do tych, którzy wcześniej prowadzili elbląski teatr. Na sali pojawili się wszyscy poprzedni dyrektorzy. Zabrakło tylko tych, którzy już odeszli.

Po oficjalnej części przyszedł czas na jubileuszowy tort i symboliczny toast oraz wyjątkowa premierę.

– Szekspir ma zapisane wyjątkowe miejsce w historii Elbląga, ponieważ już w 1600 roku trupa szekspirowska zawitała w Elblągu i grała dla publiczności elbląskiej – mówi Paweł Kleszcz, dyrektor Teatru im. Aleksandra Sewruka w Elblągu.

Spektakl „Jak wam się podoba” w reżyserii Sławomira Narlocha był – jak to u Szekspira – o miłości. Joga, bi-



Fot. Mateusz Misztal

czowanie pokrzywami, miłosne intrygi i muzyka na żywo – to tylko część tej szalonej komedii, w której czas płynie inaczej, a uczucia potrafią wyrzucić świat do góry nogami.

– Kiedy dostałem od dyrektora propozycję realizacji jubileuszowego spektaklu, zastanawialiśmy się, jaki tekst będzie godny tak znamienitego jubileuszu i sięgnęliśmy po wyjątkowego, najslawniejszego dramaturga na całym świecie, jakim jest Szekspir. Wzięliśmy na warsztat komedię „Jak wam się podoba”. Szekspir wysłał swoich bohaterów do miejsca, które nazywa się Las Ardeń-

ski. Jest to taka arkadyjska kraina, do której ludzie uciekają z miast po to, żeby wreszcie żyć pięknie i szczęśliwe życie. I pomyślałem sobie, że ta sztuka, dlatego jest tak ponadczasowa, bo ta nasza ludzka chęć ucieczki do jakiejś innej, lepszej rzeczywistości jest niezmienna w nas ludziach od zawsze – zaznacza Sławomir Narloch, reżyser spektaklu. – Kiedy zastanawiałem się, czym ten Las Ardeński może być dla nas dzisiaj, przypomniało mi się takie powiedzenie, które państwo pewnie doskonale znają. Kiedy nam jest ciężko w życiu i źle, to mówimy: „Rzućmy to wszystko i wyjedźmy w Bieszczady”.

I od tego prostego zdania wziął się cały pomysł, żeby ten Las Ardeński, to była przestrzeń Bieszczad. A więc wysłaliśmy naszych bohaterów do jakiejś karczmy, kurortu w Bieszczadach. A co za tym idzie, uruchamiamy cały taki nam dobrze znany jakiś polski kontekst, trochę kulinarny, trochę muzyczny – dodaje.

Jak podkreśla reżyser, dramat „Jak wam się podoba” Szekspira jest najbardziej muzyczną sztuką ze wszystkich dzieł Szekspira. Co ważne, była ona grana na żywo.

– Jestem bardzo zaszczycony tym, że mogę pracować z muzykami grającymi na żywo w tym spektaklu – mówił przed premierą Jakub Gawlik odpowiedzialny za muzykę. – Będzie to fortepian, gitara, skrzypce, klarnet i saksofon. Oprócz tego cały zespół i tutaj chciałbym podziękować pani Magdalenie Czuba za to, jak tutaj przygotowała wokalnie cały zespół aktorski – dodaje. – Na scenie pojawia się niemal cały zespół aktorski elbląskiego teatru, więc myślę, że przede wszystkim mogą państwo liczyć na niezwykły rozmach tego przedsięwzięcia. Robimy wszystko, by to przedstawienie miało swój blask, pewnego rodzaju rytm, który musimy uzyskać. Płynność, która jest ważna w komediach, wymaga od całego zespołu artystycznego, ale też technicznego, niezwyklego zgrania – wyjaśnia Sławomir Narloch.

Za scenografię i kostiumy odpowiedzialny był Maks Mac.

– Zdecydowaliśmy się na użycie sceny obrotowej i chcieliśmy wykorzystać wszystkie możliwości, jakie daje scena elbląskiego teatru, w związku z tym mamy właśnie „obrotówkę”, mamy różnorodne światy – zaznacza Maks Mac, scenograf i kostiumograf. – Kraina, którą ze Sławkiem tutaj razem stworzyliśmy, to rodzaj kurortu Bieszczadzkiego, który nie jest taki bardzo dosłowny. Chcieliśmy, żeby to była jakaś taka trochę kraina bardziej zawieszona. Trochę to jest resort, trochę kurort, trochę jakaś taka przestrzeń nie do końca dopowiedziana, ale właśnie dzięki temu niedopowiedzeniu daje nam większe pole do własnej interpretacji – dodaje. ■

## Radość, sztuka i wspólnota

**W** Centrum Kultury i Sztuki w Tczewie odbył się II Pomorski Zjazd Osób z Niepełnosprawnością pod hasłem „Radość, sztuka i rozrywka”. Wydarzenie, zorganizowane przez Caritas Diecezji Pelplińskiej, miało na celu przeciwdziałanie izolacji społecznej, wzmacnianie poczucia wspólnoty oraz promowanie aktywnego udziału osób z niepełnosprawnościami w życiu kulturalnym.



Do Tczewa przyjechali uczestnicy z całego województwa pomorskiego – przedstawiciele ośrodków wsparcia m.in. z Pelplina, Skórcza, Subków, Kwidzyna, Pszczółek, Sztumu, Kościerzyny, Kartuz, Czerska, Nowego Dworu Gdańskiego, Gdańska, Gdyni, Sopotu, Lęborka i Pruszcza Gdańskiego. Honorowy patronat nad wydarzeniem objął prezydent Tczewa Łukasz Brządkowski, który wspólnie z Joanną Grabowską, zastępczynią ds. społecznych, uroczystie otworzył spotkanie.

– Systematycznie pracujemy nad tym, aby Tczew był miastem bez barier. Samorząd wdraża rozwiązania zwiększające dostępność, m.in. w budynku Urzędu Miejskiego. Wspieramy również inicjatywy sprzyjające aktywizacji i integracji osób z niepełnosprawnościami – pod-

kreślił prezydent Brządkowski.

Program zjazdu był bogaty i różnorodny. Uczestnicy wzięli udział w panelach dyskusyjnych, obejrzeni projekcje filmów dokumentalnych oraz spektakl teatralny w wykonaniu Teatru Biuro Rzeczy Osobistych. Nie zabrakło także muzyki i dobrej zabawy – na scenie wystąpiła Magdalena Bukowska, a publiczność rozbawił znany mim Ireneusz Krosny.

Zjazd w Tczewie był nie tylko okazją do wspólnego świętowania, ale również ważnym głosem w dyskusji o potrzebie budowania społeczeństwa otwartego na różnorodność. Pokazał, że sztuka, kultura i wspólne przeżycia mogą skutecznie przełamywać bariery i wzmacniać poczucie przynależności. ■

Red.

## Mówią do wszystkich Polek

„My, kobiety, które przeszły, przechodzą lub mogą przejść raka piersi, zabieramy głos. Głośno. Wspólnie. I odważnie” – te słowa wybrzmiały podczas gali BRA Day Polska, która odbędzie się w październiku w Łodzi. To wyjątkowa inicjatywa organizowana przez Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika, od 11. lat wspierająca kobiety i przypominająca, że rekonstrukcja piersi po mastektomii jest nie tylko możliwością, ale przede wszystkim prawem każdej pacjentki oraz szansą na odzyskanie pewności siebie i poczucia kobiecości.

„Różowy październik” to czas, w którym szczególnie głośno mówi się o zdrowiu kobiet i znaczeniu profilaktyki raka piersi. To także moment, aby przypominać, że wczesne wykrycie nowotworu daje największe szanse na skuteczne leczenie, nawet u 70 proc. pacjentek.

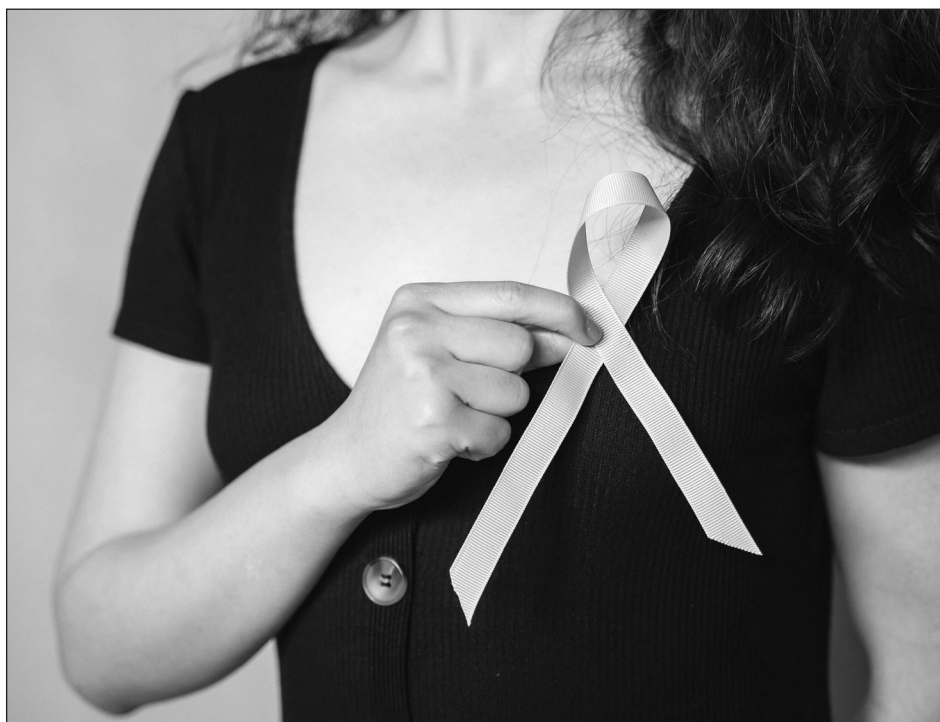
Rak piersi to wciąż najczęściej diagnozowany nowotwór u kobiet w Polsce. Co roku ponad 20 tysięcy Polek słyszy tę diagnozę, a statystycznie co ósma zmierzy się z nią w ciągu życia. Choć rekonstrukcja piersi po mastektomii jest refundowana przez NFZ, wiele pacjentek wciąż nie korzysta z tej możliwości często z powodu braku wiedzy, obaw czy utrwalonych stereotypów.

### Czym jest BRA Day?

BRA Day to międzynarodowa inicjatywa edukacyjna, zapoczątkowana w Kanadzie, która dziś odbywa się w kilkudziesięciu krajach na całym świecie. W Polsce ponad dekadę temu zainicjowana została w Szpitalu Kopernika w Łodzi. Od tamtej pory BRA Day Polska przełamuje tabu wokół raka piersi i rekonstrukcji, stawiając na edukację, profilaktykę i wczesne wykrywanie choroby. To także przypomnienie, że każda kobieta ma prawo do refundowanej rekonstrukcji piersi oraz mocny głos odwagi i nadziei, a jednocześnie dowód, że rak piersi nie odbiera kobiecości.

### Kobiecość to różnorodność

Motywn przewodni tegorocznej edycji brzmi: „Twarze Kobiety – kobiecość to różnorodność”. BRA Day 2025 staje



Fot. Anna Tarazevich / pexels.com

się zaproszeniem, aby spojrzeć na kobiecość szerzej, nie tylko przez pryzmat wyglądu, lecz także emocji, relacji, doświadczeń i ról, które kobiety pełnią na co dzień: matek, partnerek, przyjaciółek, liderek, opiekunek czy buntowniczek. To edycja poświęcona czułości, sile, miłości i trosce, również tej wobec samej siebie. Pokazuje, że profilaktyka zdrowotna to nie tylko obowiązek, lecz przede wszystkim akt miłości do siebie i swojego życia.

Sama idea kreatywna wydarzenia stała się też przestrzenią, aby kobiety, które doświadczyły choroby zabrały głos i tym samym przygotowały Manifest Pacjentek: wspólne świadectwo odwagi i solidarności. To właśnie on stanowi serce tegorocznej kampanii przypominając, że choroba nie odbiera kobiecości, a różnorodność

doświadczeń staje się źródłem siły.

### Edukacja kluczem do budowania świadomości

Punktem kulminacyjnym BRA Day jest uroczysta gala. Podczas wydarzenia 40 pacjentek wystąpi na wybiegu na scenie Teatru Wielkiego w kreacjach polskich projektantów: Angeliki Józefczyk, Jarosława Ewerta oraz marek Belluci i Anataka. To wyjątkowy pokaz, który udowodni, że po diagnozie nie należy rezygnować z celebrowania życia i swojej kobiecości. W tym samym czasie w Łodzi będzie miała miejsce międzynarodowa konferencja Breast Design Days, podczas której eksperci z całego świata podzielą się doświadczeniami wskazując nowe kierunki w leczeniu i rekonstrukcji piersi. Równolegle przez cały październik

## Co z Centrami Zdrowia Psychicznego w 2026 roku?

**P**ilotaż Centrów Zdrowia Psychicznego rozpoczął się w 2018 roku. Z wielu stron słyhać głosy, że CZP spełnia swoje założenia i jest kierunkiem, w którym powinno się zmierzać w całym kraju. Co z CZP w 2026 roku?



Fot. SHVETS production / pexels.com

odbywać się będą warsztaty, spotkania i akcje edukacyjne. Wszystko po to, by dawać kobietom wiedzę, wsparcie i poczucie wspólnoty.

– Rak piersi to choroba, która dotyka nie tylko ciała, ale i całego życia kobiety tzn. jej emocji, relacji i codziennego funkcjonowania. Statystyki są alarmujące, a otaczająca nas rzeczywistość jest ich realnym potwierdzeniem. Niemal w każdej rodzinie, w otoczeniu bliższym czy nieco dalszym, znajdziemy kogoś, kogo ten problem dotyka. Zarówno operacje oszczędzające, jak i mastektomia, choć ratują życie, pozostawiają po sobie ogromne wyzwania fizyczne i psychiczne. Dlatego tak istotne jest, aby mówić nie tylko o leczeniu onkologicznym, ale również o pełnej ścieżce wsparcia – od prehabilitacji, przez opiekę psychologiczną, aż po rekonstrukcję piersi. To właśnie te elementy decydują, czy kobieta po chorobie wraca do życia z poczuciem pełni i siły. BRA Day przypomina, że kobiecość nie kończy się na chorobie, a medycyna daje dziś możliwości, aby ją odzyskać w nowym wymiarze – podkreśla dr Michał Lewandowicz, kierownik Oddziału Chirurgii Onkologicznej Szpitala Kopernika w Łodzi.

### Wspólna inicjatywa dla kobiet

BRA Day Polska to wyjątkowa inicjatywa, która łączy pacjentki, lekarzy, personel medyczny, artystów, autorytety i partnerów społecznych. Wspólnie udowadniają oni, że profilaktyka, wsparcie i kobieca solidarność mają ogromne znaczenie w kształtowaniu świadomości zdrowotnej. Tegoroczna edycja, oparta na Manifeście Pacjentelek, będzie nie tylko wydarzeniem, ale także silnym głosem odwagi, inspiracji i solidarności dla tysięcy Polek. Przypomnieniem, że w różnorodności i wspólnocie tkwi siła.

Źródło informacji: Materiały prasowe Wojewódzkiego Wielospecjalistycznego Centrum Onkologii i Traumatologii im. Mikołaja Kopernika w Łodzi ■

PAP Media Room

W planie finansowym Centrali Narodowego Funduszu Zdrowia na obecnym etapie nie ma wpisanego finansowania dla już istniejących (w ramach pilotażu) Centrów Zdrowia Psychicznego.

Jak zaznacza w swoim komunikacie Ministerstwo Zdrowia, sytuacja ta związana jest z tym, że „zgodnie z aktualnie obowiązującym rozporządzeniem pilotaż trwa do końca 2025 roku”.

Ministerstwo ma jednak w planach wdrożenie programu CZP w całym kraju.

– Obecnie swoje prace finalizuje Zespół ds. zmian systemowych w Centrach Zdrowia Psychicznego, który przedstawi Ministrowi Zdrowia rekomendacje dotyczące sposobu i kierunków wdrożenia Centrów do całości systemu – wyjaśnia resort zdrowia. – W skład Zespołu wchodzi szeroka reprezentacja środowiska, w tym osoba wskazana przez Ogólnopolskie Stowarzyszenie CZP, którego Prezesem Zarządu jest dr

Izabela Ciuńczyk – dodaje MZ.

Jak czytamy w komunikacie Ministerstwa Zdrowia: „Po zakończeniu prac Zespołu zostaną podjęte decyzje dotyczące sposobu, kierunku oraz harmonogramu wdrażania zaproponowanych zmian. Naszym celem jest jak najszybsze objęcie odpowiednią opieką całej populacji Polski”.

– Podkreślamy, że środki finansowe w planie na 2026 r. w zakresie opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień są wyższe niż w planie na 2025 r. o ponad 1,75 mld zł – przekazał resort zdrowia.

– Psychiatria pozostaje jednym z priorytetów Ministerstwa Zdrowia, a środki finansowe przeznaczane na nią nie tylko się nie zmniejszają, lecz są systematycznie zwiększane, co znajduje odzwierciedlenie w podejmowanych decyzjach – czytamy na stronie ministerstwa. ■

Red.

## Kto ma prawo do świadczenia po zmarłym?

**W**iele osób ma wątpliwości, czy może zatrzymać emeryturę lub rentę, którą listonosz doręczył już po śmierci świadczeniobiorcy. Podobnie zdarza się przy świadczeniach, które wpływają na rachunek w banku.

Nie zawsze trzeba zwracać do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych emeryturę lub rentę należną za miesiąc, w którym świadczeniobiorca zmarł. Wątpliwości nie ma, jeśli listonosz przyniósł ją, gdy uprawniony jeszcze żył. Jest to wypłata należna za dany miesiąc. Po śmierci emeryta czy rencisty, listonosz nie powinien już wypłacać świadczenia domownikom, tylko zwrócić je do ZUS. Jeśli rodzina podjęłaby takie świadczenia, to będzie musiała je zwrócić jako nienależnie pobrane. ZUS w takiej sytuacji ustali nadpłatę i będzie dochodził zwrotu wypłaconej kwoty. Jeżeli świadczenie było należne zmarłemu – ZUS wypłaci je osobie uprawnionej, o ile złoży ona wniosek o jego wypłatę.

Gdy emerytura lub renta przekazywane są na rachunek bankowy, zwrócić trzeba te świadczenia, które zostały wypłacone za miesiące następne po miesiącu, w którym zmarł świadczeniobiorca.

Prawo do emerytury czy renty ustaje wraz ze śmiercią osoby uprawnionej.

Jeśli zmarła ona przed terminem płatności świadczenia i istnieje możliwość jej wstrzymania, to ZUS przestaje przekazywać pieniądze od miesiąca śmierci. Jeśli nie było to możliwe, wstrzymanie wypłaty świadczenia następuje w kolejnym miesiącu.

W sytuacji, gdy ZUS wstrzymał wypłatę w tym samym miesiącu, w którym nastąpił zgon, to uprawniony członek rodziny może złożyć wniosek o wypłatę świadczenia niezrealizowanego.

Prawo do niezrealizowanych świadczeń mają w pierwszej kolejności – mąż, żona lub dzieci zmarłego, jeśli prowadziły z nim wspólne gospodarstwo domowe, w drugiej – małżonkowie i dzieci, z którymi zmarły nie prowadził gospodarstwa domowego



Fot. pixabay.com

(w razie braku małżonka, dzieci, z którymi zmarła osoba prowadziła wspólne gospodarstwo domowe), a w trzeciej – inni członkowie rodziny uprawnieni do renty rodzinnej lub ci, na których utrzymaniu pozostawała osoba zmarła, w razie braku wymienionych wyżej małżonka i dzieci. Niezrealizowane świadczenie to takie, do którego zmarła osoba była uprawniona przed śmiercią, ale go nie pobrała lub nie zostało ono jej wypłacone. Jeżeli np. ktoś zmarł 1 lipca i ZUS nie wypłacił świadczenia, bo otrzymał informację o zgonie, to niezrealizowaną emeryturę można wypłacić członkom rodziny – ale wyłącznie na ich wniosek.

Niezrealizowane świadczenie to również takie, gdy osoba złożyła wniosek o emeryturę lub rentę i zmarła zanim ZUS przyznał świadczenie. Podobnie jest, gdy złożyła wniosek o ponowne ustalenie wysokości emerytury lub renty, ale przed

załatwieniem tego wniosku zmarła.

Wniosek o niezrealizowane świadczenie (druk ENS) należy złożyć przed upływem 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, której ono przysługiwało. Dokumenty, na podstawie których ZUS ustali uprawnienia do niezrealizowanych świadczeń, to np. odpis aktu zgonu, odpis aktu małżeństwa, odpis aktu urodzenia, a także te, które potwierdzają prowadzenie wspólnego gospodarstwa domowego lub przyczyniania się do utrzymywania osoby zmarłej.

Niezrealizowane świadczenie to przychód osoby, której ZUS je wypłaci. Dlatego ze świadczenia potrąci podatek, odprowadzi go do urzędu skarbowego, a po zakończeniu roku prześle informację o przychodach z innych źródeł oraz o dochodach i pobranych zaliczkach na podatek dochodowy – PIT 11. ■

ZUS

## Zmiany w stażu pracy

**T**o już pewne – od 1 stycznia 2026 roku okresy prowadzenia działalności gospodarczej oraz wykonywania pracy na podstawie umów zleceń będą wliczały się do stażu pracy. Również te z poprzednich lat. Prezydent RP podpisał ustawę, której zapisy powstały w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.



Fot. Mikhail Nilov / pexels.com

– Mało kto tak naprawdę ma możliwość wyboru formy umowy, na podstawie której świadczona jest praca. Zlecenie to też praca. Jednoosobowa działalność gospodarcza to praca. I zasługują na docenienie. Dlatego konieczna jest zmiana Kodeksu pracy, aby wyrównać szanse w dostępie do niektórych uprawnień pracowniczych, jak i stanowisk wymagających potwierdzonego doświadczenia zawodowego – mówiła we wrześniu br. w Sejmie minister pracy Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Projekt ustawy, którą 16 października podpisał Karol Nawrocki, powstał w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

### Do stażu pracy wliczą się okresy sprzed lat

Ustawa zakłada, że do stażu pracy będą wliczały się okresy prowadzenia działalności gospodarczej oraz pracy na podstawie umów zleceń. Ale to nie wszystko! Pracownicy, którzy w przeszłości pracowali na umowie zlecenie czy prowadzili działalność, otrzymają nowe uprawnienia wynikające z zaliczenia tych okresów do stażu pracy.

### Co wliczy się do stażu pracy?

Zgodnie z ustawą do stażu pracy wliczać będą się: okresy prowadzenia poza-

rolniczej działalności oraz współpracy z osobą prowadzącą działalność; okres zawieszenia działalności gospodarczej przez osobę prowadzącą pozarolniczą działalność gospodarczą w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem; świadczenia usług, umowy agencyjnej oraz okres pozostawiania osobą współpracującą; okres pozostawiania członkiem rolniczej spółdzielni produkcyjnej i spółdzielni kółek rolniczych; przebyty za granicą (udokumentowany) okres wykonywania innej niż zatrudnienie pracy zarobkowej.

### Zaświadczenie wystawi ZUS

Zaświadczenie potwierdzające te okresy wydawać będzie Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Jeżeli z jakiegoś powodu ZUS nie będzie w stanie wydać takiego zaświadczenia (np. bo przepracowany okres był dawno temu), pracownik będzie miał możliwość udowodnienia stażu własnymi dokumentami.

Nowe przepisy ustawy będą obowiązywały od 1 stycznia 2026 roku – dla pracodawców z sektora finansów publicznych, pierwszego dnia miesiąca po upływie 6 miesięcy od dnia ogłoszenia ustawy – dla pracodawców spoza sektora publicznego. ■

MRPiPS

## Wsparcie w opiece

**Z**akład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS) przyzna zasiłek opiekuńczy nie tylko wtedy, gdy sami chorujemy, ale także wówczas, gdy musimy opiekować się chorym członkiem rodziny. Należy jednak pamiętać o właściwym złożeniu wniosku – przypomina serwis Prawo.pl.

O zasiłek opiekuńczy do ZUS mogą wnioskować tylko te osoby, które podlegają ubezpieczeniu chorobowemu. To ci, od których pensji płacona jest składka chorobowa. Ubezpieczenie chorobowe jest obowiązkowe tylko dla osób zatrudnionych na umowę o pracę. Dla zatrudnionych na umowę zlecenia lub inną umowę agencyjną oraz dla tych, którzy prowadzą działalność gospodarczą, ubezpieczenie takie jest dobrowolne – informuje Prawo.pl.

– Warto płacić składkę na to ubezpieczenie, gdyż z tego ubezpieczenia możemy korzystać nie tylko w sytuacji, gdy sami zachorujemy, ale także wtedy, gdy musimy zaopiekować się chorym członkiem rodziny, np. dzieckiem, małżonkiem, rodzicem, bratem czy teściową. Wówczas za czas opieki będzie nam przysługiwał zasiłek opiekuńczy – powiedziała serwisowi Prawo.pl Iwona Kowalska-Matis, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa dolnośląskiego.

Jak podkreśla ZUS, łączny okres wypłaty zasiłku opiekuńczego nie może przekroczyć 60 dni w roku kalendarzowym i nie zależy on od liczby osób uprawnionych do zasiłku, liczby dzieci lub członków rodziny, którzy wymagają opieki. Co ważne, zasiłek opiekuńczy przysługuje niezależnie od okresu ubezpieczenia. ■

PAP MediaRoom

## Polacy Mistrzami Świata

Reprezentacja Polski obroniła mistrzowski tytuł sprzed roku w siatkówce plażowej osób niepełnosprawnych, które rozgrywane były w tureckim Mersin.

– Przed nami ogromne wyzwanie – chcemy obronić tytuł Mistrzów Świata, który zdobyliśmy w ubiegłym roku w Chinach. To był pierwszy w historii złoty medal dla naszej drużyny i wiemy, jak wiele to znaczyło. Teraz, z tą samą ekipą, wracamy na arenę, by powtórzyć ten sukces. Jesteśmy gotowi dać z siebie wszystko – dla siebie, dla kibiców i dla biało-czerwonych barw! – mówili zawodnicy przed wylotem do Turcji.

W turnieju wzięło udział 9 drużyn: po jednej z Kazachstanu, Łotwy, Słowacji i Polski a także dwie drużyny z Turcji i trzy z USA.

Biało-czerwoni w fazie grupowej zagrali przeciwko pierwszej drużynie gospodarzy a także reprezentacjom Kazachstanu i Stanów Zjednoczonych (druga drużyna).

Pierwszego dnia nasz zespół pokonał drugą drużynę USA 2:1 (21:8,21:7). W drugim dniu zmagania biało-czerwoni stanęli na przeciw drużyny z Kazachstanu wygrywając 2:1 (21:15, 19:21,15:10). Ostatnim rywalem grupowym było spotkanie z gospodarzami turnieju – reprezentacją Turcji. I tutaj również zawodnicy znad Wisły nie mieli sobie równych pokonując rywala 2:0 (21:4, 21:10). Tym zwycięstwem nasi zawodnicy zagwarantowali sobie grę w strefie medalowej turnieju.

W ostatnim dniu zmagania (24 października) swoje pierwsze spotkanie biało-czerwoni rozegrali z pierwszą drużyną USA wygrywając 2:0 (24:22, 21:17). Jak mówili sami zawodnicy, był to dla nich najważniejszy mecz w całym turnieju.

W finale biało-czerwoni spotkali się z drużyną z Łotwy, pokonując ich 2:0 (21:13,21:10), broniąc tym samym zdobytego w ubiegłym roku w Chinach tytułu mistrzowskiego.

Reprezentacja Polski wystąpiła na turnieju w składzie: Dariusz Cegiełka, Filip Gaca, Artur Wąsowicz, Rafał Wojtowicz. ■

RS

## 16 medali na MŚ w Paralekkoatletyce

Polacy podczas tegorocznych mistrzostw świata z udziałem 2000 zawodników z całego świata stawali na podium sześćnaście razy, w tym ośmiokrotnie na jego najwyższym stopniu, i zajęli ostatecznie piąte miejsce w klasyfikacji medalowej. Tak wysoko nie byliśmy od 2011 roku. Triumfowała Brazylia (15 złotych medali, 20 srebrnych i 9 brązowych) przed Chinami (13-22-17), Iranem (9-2-5) i Holandią (8-3-1).



Fot.: Bartłomiej Zborowski / PZSN „Start”

Dla Polski po dwa złota zdobyły Magdalena Andruszkiewicz (100 m i 400 m T72) oraz Faustyna Kotłowska (pchnięcie kulą i rzut dyskiem F64), a po jednym – Bartosz Górczak (pchnięcie kulą F53), Róża Kozakowska (rzut maczugą F32), Artur Krzyżek (100 m T71) oraz Bartosz Sienkiewicz (skok w dal T38). Drugie były Barbara Bieganowska-Zajac (1500 m T20) i Lucyna Kornobys (pchnięcie kulą F34), a brązowe medale padły łupem Miriam Dominikowskiej (100 m T71), Zofii Kałuckiej (100 m T72), Karoliny Kucharczyk-Urbańskiej (skok w dal T20), Joanny Mazur-Dziedzic (1500 m T11, z przewodnikiem Marcinem Kęsym), Piotra Siejwy (400 m T72) i Lecha Stoltmana (pchnięcie kulą F55).

– Cieszymy się, że mimo trudnych warunków nasi lekkoatleci startowali bardzo dobrze, a wynik medalowy jest naprawdę jakościowy. To wielki sukces. Jesteśmy w światowej czołówce.

Zawodnicy oraz szkoleniowcy stanęli na wysokości zadania, co potwierdza duża liczba rekordów życiowych i sezonu – mówi trener Zbigniew Lewkowicz, który w Starcie Gorzów Wlkp. opiekuje się sześciorgiem spośród medalistów.

– Mistrzostwa świata były udane, o czym świadczy pozycja w klasyfikacji medalowej. Nawet odejmując krążki zdobyte w konkurencjach neolimpijskich, nasz dorobek i tak jest dwa razy lepszy niż rok temu w Paryżu – zaznacza członek Zarządu Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”, Marcel Jarosławski. – Niektórzy mogliby powiedzieć, że nie wszyscy tu przyjechali, bo to pierwsza taka impreza po igrzyskach, ale nie jest to prawda. Zawody były mocno obsadzone, padło wiele rekordów. To pokazuje, że świat nigdy nie śpi, a my sobie na jego tle poradziliśmy. ■

PZSN „Start”

# Wisła Kraków po raz piąty z rzędu mistrzem Polski w ampfutbolu

**W**isła Kraków po raz kolejny udowodniła swoją dominację w krajowym ampfutbolu. „Biała Gwiazda” zdobyła piąty z rzędu tytuł mistrza Polski, triumfując w sezonie 2025 PZU Amp Futbol Ekstraklasy. Podczas finałowego turnieju w Bielsku-Białej krakowianie pozostali niepokonani, potwierdzając swoją klasę i stabilną formę.

Jednym z bohaterów sezonu był Kamil Grygiel, który odebrał statuetkę króla strzelców, kończąc rozgrywki z imponującym dorobkiem 33 goli i 27 asyst. Snajper Wisły został również wybrany najlepszym zawodnikiem ligi. – Myślę, że to jeszcze nie jest moje maksimum. Wciąż mam sporo do poprawy, dlatego wierzę, że mogę się rozwijać. Wielkie turnieje pozwalają przekraczać granice, dlatego liczę, że podczas przyszłorocznych mistrzostw świata w Kostaryce będę jeszcze lepszy – podkreśla napastnik reprezentacji Polski.

## Piąty tytuł z rzędu

Wisła niepodzielnie rządzi na krajowych boiskach od 2021 roku. – Czy piąte mistrzostwo smakuje tak samo, jak pierwsze? Pewnie nie, bo znamy już to uczucie. Nie znaczy to jednak, że smakuje gorzej. Każdy sezon to nowa walka, a doświadczenie zdobyte w poprzednich latach procentuje – mówi kapitan zespołu Przemysław Świercz. Drużyna musiała jednak stawić czoła silnej konkurencji. – To nie był łatwy sezon. Śląsk Wrocław wysoko zawiesił poprzeczkę, a Legia Warszawa przebrała naszą serię ligowych meczów bez porażki – dodaje Grygiel.

## Historyczny sukces Śląska i spektakularny powrót bielszczan

Wicemistrzem Polski został Śląsk Wrocław, osiągając najlepszy wynik w historii klubu. Brąz trafił do gospodarzy finałowego turnieju – Rekordu Kuloodpornych Bielsko-Biała, którzy po ogromnych zawirowaniach organizacyjnych na początku roku przeszli imponującą przemianę.



Fot. Cyfraport

Zawodnicy Rekordu zgarnęli przy tym wiele wyróżnień indywidualnych: Łukasz Miśkiewicz – bramkarz sezonu, Marta Rumińska – zawodniczka sezonu, Daniel Wierzbicki – trener sezonu, Janusz Szymura i Daniel Kawka – działacze sezonu.

– W Rekordzie mamy wszystko: atmosferę, bazę, wsparcie. Czujemy się tu jak w domu. Nie jesteśmy odrzutkami, tylko ważną częścią klubu – podkreśla bramkarz Dawid Gadzina.

Choć bielszczanie zajęli trzecie miejsce, pozostaje u nich niedosyt. – To lepsze niż rozpad drużyny, który groził nam na początku roku. Gdyby nie tamte problemy, moglibyśmy być jeszcze silniejsi – ocenia Gadzina.

## Rekordowy sezon i wzruszające pożegnania

Sezon 2025 obfitował w gole – w 92 meczach zawodnicy zdobyli aż 369 bra-

mek, czyli średnio cztery na spotkanie.

Emocje towarzyszyły również pożegnaniom. Przemysław Świercz, jeden z najbardziej zasłużonych zawodników w historii polskiego ampfutbolu, zakończył sportową karierę. W barwach Wisły sięgnął po osiem mistrzostw Polski i triumf w Lidze Mistrzów, a z reprezentacją – m.in. po dwa brązowe medale mistrzostw Europy i półfinał mundialu. W Ekstraklasie rozegrał 150 meczów – dokładnie tyle samo, ile poprowadził jako sędzia zegnający się z boiskiem Grzegorz Młynek.

Przyszłoroczne rozgrywki PZU Amp Futbol Ekstraklasy rozpoczną się już wiosną, będą to pierwsze od lat zmagania bez dwóch ikon: Świercza i Młynka. Miniony sezon pokazał jednak, że emocji, sportowych wzruszeń i rywalizacji na najwyższym poziomie z pewnością nie zabraknie. ■

Red.

## Ostatnia prosta do XIV Zimowych Igrzysk Paralimpijskich

**O**d 6-15 marca 2026 r. odbywać się będą XIV Zimowe Igrzyska Paralimpijskie. O medale w sześciu dyscyplinach powalczy ponad 600 zawodniczek i zawodników z ok. 50 krajów. Wśród nich będą oczywiście Polacy.

– To jest już tak naprawdę ostatnia prosta – mówi Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. – Zawodnicy są w trakcie sezonu, jeśli chodzi o starty w zawodach. Zaraz ruszają pierwsze puchary Europy i świata. Zobaczymy, w jakiej dyspozycji są na początku tego sezonu, choć wydaje się, że są dobrze przygotowani. Większość planów trenerów została zrealizowana. Jest jeszcze czas na minimalne korekty, ogólnie jednak trzeba utrzymać do igrzysk to, co udało się wypracować przez ostatnie cztery lata.

### Pierwszy śnieg

Trenerzy potwierdzają, że udało się przejść przez okres przygotowawczy bez większych przygód.

– Byliśmy teraz 12 dni na pierwszym śniegu w Livigno, mamy więc za sobą pierwszy kontakt z nartami w tym sezonie – podkreśla Wiesław Cempa, główny trener kadry narodowej w paronarciarstwie biegowym. – Lato i jesień przepracowaliśmy zgodnie z założeniami, bez poważniejszych problemów zdrowotnych czy kontuzji, teraz przed nami ta końcowa setka dni, czyli faktycznie ostatnia prosta.

Wiesław Cempa pracował w Livigno z kadrą w składzie: Witold Skupień, Aneta Kobryń (i przewodnik Bartłomiej Puto) oraz Krzysztof Plewa. Tak też powinien wyglądać skład na Mediolan-Cortinę, trenowany w ramach Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „START”, choć w odwodzie jest jeszcze mniej doświadczony Mateusz Kosiorek.

Najbardziej utytułowany jest oczywiście Witold Skupień, dla którego będą to już czwarte igrzyska. Może tym razem uda mu się zdobyć medal? To w końcu mistrz i wicemistrz świata z 2023 roku, a ubiegły sezon, mimo na-



Fot. mat. prasowe

wracających problemów zdrowotnych, zakończył ze zwycięstwem w zawodach pucharu świata (w tym samym Val di Fiemme, gdzie odbędą się igrzyska) oraz czwartym miejscem w mistrzostwach świata.

– Staramy się o igrzyskach w ogóle nie myśleć, tylko skupiać na tym, co możemy jeszcze zrobić albo jak najlepiej wykonać to, co zaplanowaliśmy – mówi trener Cempa. – Jak już się plan zrealizuje, to wtedy trzeba jechać, walczyć i dać z siebie wszystko.

### Dwa miejsca na trzy

Plan na kolejne miesiące to kolejne zgrupowanie w grudniu, a od początku stycznia rozpoczęcie startów. Nieco inny pomysł mają zawodnicy trenujący w ramach Związku Kultury Fizycznej Olimp, pracującego z osobami sła-

bowidzącymi, którzy już w pierwszej połowie grudnia jadą do Canmore w Kanadzie na zawody pucharu świata w paronarciarstwie biegowym i para-biathlonie.

– My wchodzimy teraz w okres startowy, pomimo tego, że jest jeszcze trochę dni do igrzysk – tłumaczy Jakub Twardowski, trener z ramienia ZKF Olimp. – W tym sezonie chcemy wziąć udział we wszystkich pucharach świata, których nie ma tak dużo. Chcemy jednak cyklicznie przez dwa miesiące jeździć na zawody, żeby trochę tych startów chłopaki mieli, a potem, w lutym, mamy plan na bezpośrednie przygotowanie startowe.

Jakub Twardowski jest jednocześnie przewodnikiem Piotra Garbowskiego. Wspólnie startowali już na igrzyskach w Pjongczangu w 2018 r. i cztery lata

później w Pekinie – w paranieciarstwie biegowym i parabiathlonie. Obecnie Garbowski stawia już wyłącznie na biegi. W kadrze OLIMP-u są także dwaj parabiathloniści: Paweł Gil (startujący z przewodnikiem Michałem Lańdą) i Błażej Bieńko (z przewodnikiem Tomaszem Ponickim). Spośród trzech zawodników szanse na wyjazd na igrzyska ma tylko dwóch. Trzeci może liczyć ewentualnie na dziką kartę – stąd m.in. decyzja o obecności na każdym zawodach pucharu świata. Na rozmyślanie o igrzyskach jest jeszcze za wcześnie.

– Chyba z uwagi na fakt, że z Piotrkim byłem już dwukrotnie na igrzyskach, to na razie żyjemy tym, że musimy dolecieć do Kanady na zawody pucharu świata – mówi Jakub Twardowski. – Jesteśmy małym teamem i wszystko spoczywa na moich i chłopaków barkach. Jesteśmy jeszcze na zgrupowaniu w Zakopanem i tyle mamy codziennie rzeczy do zrobienia, że na razie o igrzyskach nie myślimy.

### Chłopaków stać na medal

– Jest sporo czasu i tak naprawdę nie czuję jeszcze tej presji, tego ciśnienia, ale nie będę ukrywał: wszystko jest podporządkowane tym dwóm tygodniom w marcu w Cortinie – przyznaje z kolei Michał Kłusak, trener reprezentacji Polski w paranieciarstwie alpejskim.

Miniony sezon był dla kadry bardzo udany. Michał Gołaś, startujący z przewodnikiem Kacprem Walasem wśród osób z niepełnosprawnością wzroku, zdobył dwa brązowe medale mistrzostw świata – w slalomie i slalomie gigancie. W tej drugiej konkurencji szóste miejsce zdobyła natomiast Oliwia Gołaś, siostra Michała. Wówczas jeszcze z przewodniczką Magdaleną Kłusak, obecnie jeździ z Andrzejem Stasiakiem.

Proces kwalifikacji na igrzyska kończy się dopiero w przyszłym roku, jednak ta dwójka praktycznie zapewniła sobie udział w najważniejszej imprezie czterolecia. Można więc trenować ze spokojną głową.



Fot. Bartłomiej Zborowski

– Można powiedzieć, że już praktycznie do sezonu jesteśmy przygotowani – podkreśla Michał Kłusak. – Teraz zakończyliśmy ostatni obóz, ze trzy dni jeszcze potrenujemy i tak naprawdę już w przyszłym tygodniu zaczynamy starty. Forma będzie, przygotowania idą dobrze. W lutym będziemy mieć trochę mniej startów, więc postaramy się zrobić ostatnie szlify. Chłopaków stać na medal, a co będzie, dowiemy się niebawem.

### Realna szansa

Niestety, nie zobaczymy na igrzyskach reprezentantów Polski w hokeju na sledgach i curlingu na wózkach (choć zwłaszcza w tym drugim przypadku były na to szanse). Może być jednak tak, że zakwalifikuje się paraneorboardzistka Natalia Siuba-Jarosz, która rywalizuje w klasie zawodniczek z niepełnosprawnością kończyn dolnych.

To ważna informacja o tyle, że w ostatnim czasie największe sukcesy odnoszą nasze zawodniczki z niepełnosprawnością kończyn górnych. To Monika Kotzian i Anna Drobna, które zajęły odpowiednio: drugie i trzecie miejsce w klasyfikacji generalnej sezonu 2024/2025. Na włoskich igrzyskach nie przewidziano jednak paraneorboardowej rywalizacji w ich klasie.

– Realną szansę na igrzyska ma więc tylko jedna zawodniczka, która

jest w trakcie walki o kwalifikację – mówi Zuzanna Smykała, trenerka kadry w paraneorboardzie. – Jesteśmy właśnie w Landgraaf w Holandii przed pierwszymi w sezonie zawodami, istotnymi z punktu widzenia kwalifikacji na igrzyska.

Poprzedni sezon był dla Natalii Siuby-Jarosz dość pechowy. Już na pierwszych zawodach skrzyła staw skokowy i ta kontuzja ciągnęła się za nią przez cały sezon. Nie mogła więc pokazać tego, co naprawdę potrafi. Na szczęście jednak po urazie nie ma śladu, tym bardziej, że to już finisz przygotowań.

– Wiem, że Natalia przepracowała bardzo solidnie sezon przygotowawczy i sezon letni – tłumaczy trenerka. – Mocno wierzy, że spełni limity. Myślę, że ma na to szansę, ale wiadomo, że przez kontuzję z zeszłego sezonu musi teraz trochę tych punktów znowu nazbierać. Jest w dobrej formie i mam nadzieję, że będzie dobrze.

XIV Zimowe Igrzyska Paralimpijskie w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo odbędą się w dniach 6-15 marca 2026 r. Wśród ok. 600 parasporthowców, rywalizujących w sześciu dyscyplinach, znajdą się reprezentantki i reprezentanci Polski. Nasi zawodnicy startują w zimowych igrzyskach paralimpijskich od pierwszej ich edycji w szwedzkim Örnköldsvik w 1976 r. Do tej pory zdobyli w nich 45 medali. ■

# WESOLYCH Świąt

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia  
życzymy Państwu spokoju, ciepła  
i chwili wytchnienia od codziennego pośpiechu.

Niech ten wyjątkowy czas  
wypełni domy dobrą energią,  
a Nowy Rok przyniesie  
stabilność, świeże pomysły  
i komfort w każdym wymiarze  
zarówno zawodowym, jak i prywatnym.

