Razem z Tobą

codziennie informujemy i integrujemy

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Pismo finansowane jest ze środków PFRON

www.razemztoba.pl • Codziennie każdego dnia • Razem już 29 lat

Nr 4/331/2026

sierpień - wrzesień



Nie jesteśmy tylko opiekunkami



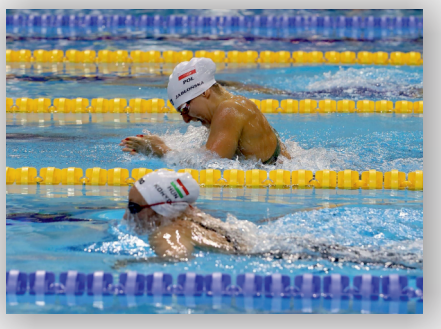
Przestrzeń Aktywności

więcej s. 20



Samodzielność rozpoczyna się od wsparcia

więcej s. 41



Dwanaście medali i rekord Europy

więcej s. 54

WIEDZA CHRONI TWOJE PRAWA! ♥

Mini-komiks: Twoje prawa konsumenta

Świadomy konsument to silniejszy Ty!

1. Zakup online



Przy zakupie online masz 14 dni na odstąpienie od umowy bez podawania przyczyny.

2. Sklep stacjonarny



Zwrot pełnowartościowego towaru w sklepie tradycyjnym zależy od regulaminu sklepu.

3. Reklamacja



Jeśli towar jest niezgodny z umową, reklamację składasz u sprzedawcy. Jeśli to nie poskutkuje można odstąpić od umowy albo żądać obniżenia ceny.

4. Paragon to nie wszystko



Np. potwierdzenie płatności, e-mail, wyciąg z konta.

5. Termin odpowiedzi



Sprzedawca powinien odpowiedzieć w 14 dni. Brak odpowiedzi w terminie oznacza uznanie reklamacji.

6. Gdzie szukać pomocy?



Warto znać swoje prawa i działać spokojnie, krok po kroku.

WARMIA MAZURY

Materiał powstał w ramach zadania pn. *Chcemy znać swoje prawa* finansowanego ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

REDAKCJA:
Rafał Sułek (red. naczelny)
Mateusz Misztal

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

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

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

ZADZWOŃ DO NAS

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

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!

(55) 232 69 35

Napisz!

redakcja@razemztoba.pl

DRUK:
Drukarnia MK

Fot. na okładce: SMA Europe
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

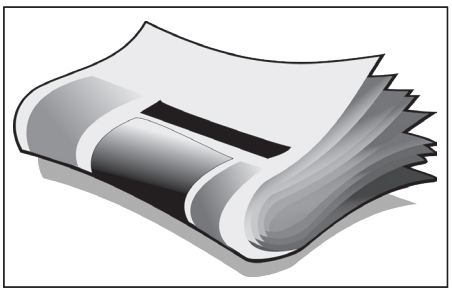
12 „Matki SMAków" - historie kobiet, które stoją w cieniu diagnozy
15 Wyjątkowy order
16 Łóżka-klatki w DPS
18 Mieszkania wspomagane alternatywą...
22 Nowa Pełnomocnik
46 Wcześniejsi emeryci i renciści muszą uważać na zarobki
47 Świadczenia gwarantowane są gwarantowane?
48 Samo zastrzeżenie PESEL-u nie wystarczy
49 Pompa insulinowa także po 26. roku życia
50 Zaczyna się od opadającej powieki
52 Ile osób potrzeby by pomóc jednej osobie?
54 Dwanaście medali i rekord Europy
56 Klasyfikacja do Los Angeles
59 Szukają nowych talentów
60 Siódme miejsce na parakajakarskich MŚ
61 Złoto na plaży
63 Amerykański sen Rity

ELBLĄG

23 Od ruchu po rodzinne historie
28 Pierwszy krok to rozmowa
29 Grochy, muzyka i mnóstwo uśmiechu
30 Sport, integracja i przełamywanie barier
33 Dwie godziny to za mało
34 Miejsce spotkań, pomysłów i sąsiedzkiej integracji

W REGIONIE

37 Deyna byłby dumny
38 Dobry kurs na wspólne świętowanie
39 Pomoc bliżej domu
40 Konkurs literacki „Generacji"
42 Baj pomorski otwiera się na wszystkich
43 Miejsce, które łączy pokolenia



PUBLICYSTYKA

4 Zastrzegać, czy nie zastrzegać



PUBLICYSTYKA

6 Pracownik dostał wolne. Pacjent stracił zabieg



SPOŁECZEŃSTWO

20 Tutaj można wyjść z domu i poczuć, że nadal jest się potrzebnym



SPORT

41 Samodzielność rozpoczyna się od wsparcia



Zastrzegać czy nie zastrzegać

Jedni przekonują, że zastrzeżenie numeru PESEL powinno być dziś tak oczywiste jak zamykanie drzwi do mieszkania. Inni odpowiadają, że to kolejne cyfrowe utrudnienie, przez które człowiek musi prosić system o zgodę na skorzystanie z własnych pieniędzy. Obie strony mają trochę racji. Tyle że skutki pomyłki nie rozkładają się po równo. Zapomniane zastrzeżenie może oznaczać kilkanaście minut irytacji. Brak zastrzeżenia może skończyć się wieloletnim udowadnianiem, że nie jesteśmy wielbłądem i nie zaciągnęliśmy długu, którego ktoś od nas żąda.

Zastrzegać, bo lepiej zamknąć drzwi

Zacznijmy od argumentów zwolenników zastrzegania numeru PESEL. Są one proste i, nie ma co ukrywać, dość mocne.

Od 1 czerwca 2024 roku banki i inne instytucje finansowe mają obowiązek sprawdzać, czy PESEL klienta nie został zastrzeżony, zanim udzielą kredytu lub pożyczki. Rejestr sprawdzają również między innymi notariusze oraz operatorzy telekomunikacyjni. Jeżeli instytucja zignoruje zastrzeżenie i mimo to udzieli finansowania oszustowi podszywającemu się pod inną osobę, nie może później domagać się od ofiary spłaty takiego zobowiązania. To zasadnicza zmiana, ponieważ ciężar błędu przestaje spadać wyłącznie na człowieka, którego dane zostały skradzione.

I właśnie to jest największą zaletą całego rozwiązania. Zastrzeżenie nie tylko utrudnia przestępcy zaciągnięcie kredytu. Daje również konkretny argument prawny człowiekowi, którego dane zostały wykorzystane. Nie trzeba już samotnie udowadniać, że nigdy nie widziało się danej umowy, nie było się w placówce i nie otrzymało pieniędzy.

Zastrzeżenie jest bezpłatne. Można je włączyć w aplikacji lub serwisie mObywatel, a także w urzędzie gminy. Można je również czasowo cofnąć i od razu wskazać moment, w którym ochrona zostanie automatycznie przywrócona. Nie trzeba więc pamiętać wieczorem, że rano odblokowaliśmy PESEL, aby kupić lodówkę na raty.

Co ważne, zastrzeżony numer nie paraliżuje codziennego życia. Nadal możemy pójść do lekarza, wykupić receptę, zrobić przelew, wypłacić pieniądze z bankomatu, załatwić sprawę urzędową, głosować czy wyjechać za granicę. Nie przestaje również działać dowód osobisty ani paszport.

Na początku maja 2026 roku z tej możliwości korzystało już 8,1 miliona osób. To dużo, ale wciąż oznacza, że zdecydowana większość dorosłych Polaków pozostawia swój numer bez takiej ochrony.

Nie zastrzegać, bo system potrafi przeszkadzać

Teraz druga strona medalu. Zastrzeżony PESEL potrafi dać o sobie znać dokładnie wtedy, kiedy człowiekowi się spieszy.

Nie otworzymy nowego rachunku bankowego, nie weźmiemy kredytu, pożyczki ani zakupów na raty. Problem pojawi się również przy zwiększaniu niektórych limitów kredytowych, uzyskaniu kopii karty SIM oraz przy części czynności notarialnych, szczególnie dotyczących nieruchomości. Przed taką operacją trzeba zastrzeżenie czasowo cofnąć.

Jeszcze większe emocje budzą wypłaty gotówki w placówce bankowej. W 2026 roku granicą jest trzykrotność minimalnego wynagrodzenia, czyli 14 418 zł. Jeżeli klient zleci wypłatę większej kwoty, mając zastrzeżony PESEL, bank może wstrzymać operację na 12 godzin. Samo późniejsze cofnięcie zastrzeżenia nie skróci już tego czasu. Z punktu widzenia bezpieczeństwa ma to chronić między innymi osoby zmanipulowane metodą „na wnuczka" lub „na policjanta". Z punktu widzenia klienta wygląda to jednak czasem tak, jakby bank decydował, kiedy może on skorzystać z własnych pieniędzy.

Jest też półgodzinna przerwa. Po bezterminowym cofnięciu zastrzeżenia nie zawsze można natychmiast włączyć go ponownie. System może wymagać odczekania 30 minut. Ministerstwo tłumaczy, że ma to zapobiegać nadużyciom i sytuacjom, w których ktoś zaciąga zobowiązanie, po czym błyskawicznie zastrzega numer, próbując uniknąć odpowiedzialności.

Dla osoby sprawnie korzystającej ze smartfona nie jest to wielki problem. Gorzej z seniorem, osobą z niepełnosprawnością, człowiekiem wykluczonym cyfrowo albo kimś, kto zwyczajnie nie używa bankowości elektronicznej. Owszem, zastrzeżenie można cofnąć w urzędzie, ale trudno uznać wizytę w urzędzie za rozwiązanie wygodne, szczególnie gdy sprawę trzeba załatwić pilnie.

Można więc zapytać: dlaczego to obywatel ma pamiętać o zabezpieczeniu numeru? Dlaczego system nie działa odwrotnie, czyli PESEL jest domyślnie zastrzeżony, a odblokowujemy go tylko wtedy, gdy naprawdę chcemy zawrzeć konkretną umowę? Skoro państwo wie, jak wiele danych

wycieka z firm, urzędów, sklepów i baz internetowych, nie powinno przerzucać całej odpowiedzialności na człowieka.

Zastrzeżenie nie jest magiczną tarczą

Jest jeszcze jeden argument, o którym w urzędowych kampaniach mówi się zdecydowanie za cicho. Zastrzeżony PESEL nie chroni przed każdym oszustwem.

Nie zatrzyma przelewu, który sami zatwierdzimy. Nie uratuje pieniędzy, jeśli podamy przestępcy kod BLIK, dane do logowania albo zainstalujemy na jego polecenie aplikację umożliwiającą zdalny dostęp do telefonu. Nie pomoże również wtedy, gdy uwierzymy fałszywemu pracownikowi banku i sami przelejemy oszczędności na rzekomo bezpieczne konto.

To nie jest wada samego rejestru. Po prostu zastrzeżenie zostało stworzone do ochrony przed określonym rodzajem przestępstwa: wykorzystaniem naszej tożsamości bez naszej wiedzy. Nie chroni przed sytuacją, w której oszust manipuluje nami tak skutecznie, że sami wykonujemy jego polecenia.

Dlatego nie wolno przedstawiać zastrzeżenia jako cudownego przycisku bezpieczeństwa. To jeden z zamków w drzwiach, ale nadal trzeba uważać, komu je otwieramy.

Zastrzegać czy nie? Mój wybór jest jasny

Odpowiem krótko: zastrzegać. Nie dlatego, że system jest doskonały – nie jest. Potrafi zirytować, wymaga pamiętania o odblokowaniu numeru, a w niektórych sytuacjach może opóźnić załatwienie ważnej sprawy. Państwo powinno też zdecydowanie lepiej wspierać osoby starsze, z niepełnosprawnościami i wykluczone cyfrowo, zamiast zakładać, że każdy ma smartfon, aplikację i swobodnie porusza się po usługach elektronicznych.

Mimo tego rachunek ryzyka jest prosty. Po jednej stronie mamy kilka kliknięć, czasem pół godziny oczekiwania i konieczność wcześniejszego przygotowania się do większej transakcji. Po drugiej stronie jest ryzyko kredytu zaciągniętego na nasze dane, przejęcia numeru telefonu albo próby rozporządzenia naszym majątkiem.

Zastrzeżony PESEL nie zwalnia państwa, banków i przedsiębiorców z odpowiedzialności za ochronę danych a nas obywateli z myślenia. Jest jednak jak pas bezpieczeństwa: nie zapobiega każdemu wypadkowi, ale trudno znaleźć rozsądny powód, żeby z niego nie korzystać.

Ostatecznie wolę raz zdenerwować się przy zakupie telewizora na raty, niż przez kilka lat tłumaczyć bankowi, komornikowi i sądowi, że telewizora, samochodu ani pożyczki nigdy na oczy nie widziałem. Przestępcy wystarczy chwila nieuwagi a skoro nam do zamknięcia tych drzwi wystarcza jedno kliknięcie, naprawdę nie ma sensu zostawiać ich otwartych.

Rafał Sułek

Nie jesteśmy ze szkła



Fot. Generated by AI

„Kiedyś nie było depresji. Ludzie byli silniejsi". Słyszę to i zastanawiam się, skąd ta pewność. Z tego, że ojciec milczał całymi tygodniami, dziadek zaglądał do kieliszka, a matka płakała dopiero wtedy, gdy wszyscy zasnęli? To nie są diagnozy. Ale cisza też nie jest dowodem, że nikogo nic nie bolało.

Nie zamierzam opowiadać, że dawniej żyło się łatwo. Była bieda, ciężka praca, strach o jutro. Nasi rodzice i dziadkowie dźwigali rzeczy, których wielu z nas nie chciałoby doświadczyć. Tyle że dzisiejszy świat dołożył nam ciężar, który mieści się w kieszeni i nigdy nie zasypia.

Wychodzisz z pracy, ale praca wychodzi razem z tobą. Telefon mruga, wiadomości czekają. Masz być dobrym pracownikiem, obecnym rodzicem, czułym partnerem. Do tego zadbanym, ambitnym, uśmiechniętym. Odpoczywasz? Świetnie, tylko zrób to produktywnie. Pobiegaj, przeczytaj coś mądrego, pokaż, jak dobrze ci idzie.

Nawet kiedy siadasz, w głowie nadal biegniesz. Bo rata, bo termin, bo dzieci, bo ktoś znowu radzi sobie lepiej. Cudze sukcesy oglądasz codziennie. Własne zmęczenie chowasz, żeby przypadkiem nie wyjść na słabego.

Nie każdy kiedyś miał czas na oddech. Nie każdy ma go dzisiaj. Ale trudno odpocząć w świecie, który puka nas w ramię i mówi: jeszcze to, jeszcze tamto, jeszcze trochę.

A potem wystarczy iskra. Uwaga szefa, kłótnia, kolejny telefon. Otoczenie widzi wybuch i pyta: „Naprawdę przez taką drobnostkę?". Tylko że tej benzyny przybywało miesiącami.

Nie każde przemęczenie jest depresją. Ale żadnego cierpienia nie da się unieważnić zdaniem: „Inni mieli gorzej". Zanim więc nazwiemy kogoś przewrażliwionym, zapytajmy, ile już niesie. I czy naprawdę musi nieść to wszystko sam.

Rafał Sułek

Pracownik dostał wolne. Pacjent stracił zabieg

Człowiek idzie do lekarza, dostaje skierowanie na rehabilitację i konkretną liczbę zabiegów. Nie otrzymuje ich dla przyjemności ani dlatego, że nie ma lepszego pomysłu na spędzenie czasu. Otrzymuje je, ponieważ ktoś uznał, że są potrzebne, aby zmniejszyć ból, przywrócić sprawność albo przynajmniej zatrzymać pogarszanie się stanu zdrowia.

Pacjent czeka więc na swoją kolej, dostosowuje plany, organizuje dojazdy i każdego dnia stawia się na zabiegi. Wszystko przebiega zgodnie z harmonogramem, aż pojawia się święto przypadające w sobotę.

Zgodnie z przepisami pracownikom trzeba wyznaczyć za nie inny dzień wolny. I bardzo dobrze. Pracownik ma swoje prawa, należy mu się odpoczynek i nikt rozsądny nie powinien tego kwestionować. Problem zaczyna się jednak wtedy, gdy koszt tego wolnego pracodawca postanawia przerzucić na chorego człowieka.

W opisanym przypadku placówka wyznaczyła pracownikom wolny piątek przed świętem. Drzwi zostały zamknięte, zabieg się nie odbył. Można byłoby więc pomyśleć, że brakujące świadczenie zostanie wykonane w najbliższym możliwym terminie, na przykład w poniedziałek. Przecież skierowanie obejmowało konkretną liczbę zabiegów.

Nic z tego. Dzień wolny otrzymali pracownicy placówki, ale zabieg stracił pacjent. Placówka odpoczęła, a chory został z bólem i jednym świadczeniem mniej. W dokumentach zapewne wszystko się zgadza. Liczba przepracowanych godzin została prawidłowo obliczona, harmonogram zamknięcia zatwierdzony, a odpowiednia tabelka uzupełniona. Tylko człowiek jakoś nie zmieścił się w tej tabelce.

Pozostaje jednak jeszcze jedno, bardzo ważne pytanie: co placówka wykazała w dokumentacji i przekazała do Narodowego Funduszu Zdrowia? Dziewięć rzeczywiście zrealizowanych dni zabiegowych czy pełne dziesięć, które pierwotnie zaplanowano?

Jeżeli wykazano dziewięć, to przynajmniej pod względem rozliczenia liczby odpowiadają rzeczywistości. Pacjent nadal ma jednak prawo zapytać, dlaczego nie otrzymał pełnej terapii i z jakiego powodu brakującego zabiegu nie wyznaczono w innym terminie.

Jeżeli natomiast w dokumentacji lub sprawozdawczości uwzględniono również dzień albo zabiegi, które w rzeczywistości się nie odbyły, sprawa przestaje dotyczyć wyłącznie złej organizacji pracy. Byłoby to wykazanie świadczeń, których pacjent nie otrzymał. Mówiąc bez urzędowej waty: zwykłe oszustwo na koszt publicznych pieniędzy, które powinno zostać dokładnie wyjaśnione przez NFZ.

Nie przesądzam, że tak się stało. Pytam jednak, ponieważ odpowiedź na to pytanie istnieje. Powinna znajdować się w dokumentacji medycznej i raportach przekazywanych Funduszowi. Każdy dzień realizacji zabiegów fizjoterapeutycznych pacjent potwierdza przecież podpisem. Warto więc sprawdzić, czy ktoś



Fot. Generated by AI

nie próbował rozliczyć również tego, czego faktycznie nie wykonał.

I właśnie w tym miejscu kończy się logika, a zaczyna systemowa niesprawiedliwość. Bo jeśli jeden zabieg można bez żadnych konsekwencji skreślić, to po co lekarz wypisuje ich określoną liczbę? Jeśli zamiast dziesięciu wystarczy dziewięć, to może wystarczy osiem? A może sześć? Jeżeli zaś każdy z tych zabiegów ma znaczenie dla procesu leczenia, to jakim prawem pacjent zostaje jednego z nich pozbawiony tylko dlatego, że kierownictwu placówki tak było najwygodniej ułożyć czas pracy?

Nie oczekuję, że rehabilitanci zostaną pozbawieni należnego im dnia wolnego. Oczekuję jedynie, że osoba zarządzająca placówką potrafi zorganizować jej pracę. Można zmienić harmonogram, przesunąć termin, wydłużyć cykl rehabilitacji albo wyznaczyć brakujący zabieg w innym dniu. Rozwiązań jest kilka. Najprostsze okazało się jednak to, w którym wszystkie konsekwencje ponosi pacjent.

System ochrony zdrowia jest wyjątkowo bezwzględny wobec chorego. Gdy pacjent nie pojawi się na umówionym zabiegu, może usłyszeć, że termin przepadł, trzeba było wcześniej poinformować, inni czekają w kolejce, a placówka poniosła koszt. Kiedy jednak to placówka zamyka drzwi w dzień, który nie jest ustawowo wolny od pracy, odpowiedzialność nagle wyparowuje. Nie ma przeprosin, nie ma nowego terminu, nie ma uzupełnienia zabiegu. Jest tylko krótkie: „Nie odbyło się”.

Pacjent ma być punktualny, zdyscyplinowany i wyrozumiały. Instytucja nie musi być żadna z tych rzeczy.

Najbardziej oburzające jest to, że nie mówimy o odwołanej wizycie u fryzjera czy niewykorzystanym bilecie do kina. Mówimy o rehabilitacji. Dla jednego pacjenta brak zabiegu będzie oznaczał jedynie mniejszy komfort. Dla innego może oznaczać silniejszy ból, wolniejszy powrót do sprawności albo zaprzepaszczenie części efektów wcześniejszej terapii. Tego jednak system nie liczy, ponieważ cierpienia nie da się wpisać do ewidencji czasu pracy.

Łatwo powiedzieć, że przecież chodzi tylko o jeden dzień. Właśnie z takich „tylko jednych dni", „tylko jednych zabiegów" i „tylko drobnych niedogodności" składa się codzienna bezradność pacjentów. Każda instytucja zabiera po trochu, każda znajduje uzasadnienie, a na końcu człowiek zostaje sam ze swoim bólem i przekonaniem, że powinien jeszcze podziękować za to, co w ogóle otrzymał.

Prawo pracownika do wolnego nie może oznaczać prawa placówki do zabrania pacjentowi części leczenia. To nie pracownik jest tutaj problemem. Problemem jest organizacja, która potrafi precyzyjnie policzyć należne godziny zatrudnionego, ale nie potrafi policzyć zabiegów należnych choremu.

Placówki ochrony zdrowia rzeczywiście nie mają ostatnio łatwych dni. Brakuje pieniędzy, personelu i terminów, a kolejki są coraz dłuższe. Tyle że pacjenci mają jeszcze trudniej. To oni czekają miesiącami, zmagają się z bólem i ponoszą konsekwencje każdej organizacyjnej dziury. Nie mogą więc być traktowani jak amortyzator, który przyjmie na siebie wszystkie problemy systemu.

Dzień wolny trzeba oddać pracownikowi. Zabieg trzeba oddać pacjentowi. Jedno nie wyklucza drugiego. Jeżeli więc system potrafi ochronić odpoczynek pracownika, ale nie potrafi ochronić leczenia chorego, to trudno nadal nazywać go systemem ochrony zdrowia. To raczej system ochrony własnej wygody, w którym drzwi zamyka placówka, ale rachunek zawsze płaci pacjent. ■

Rafał Sulek



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

Nie taki wniosek straszny

Duże, wygodne auta z rampami wszelkiego rodzaju, dostosowane do przewozu osób na wózkach, coraz częściej pojawiają się w przestrzeni publicznej i coraz więcej osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów, z nich korzyta. Powodów może być wiele, jednak jest to głównie wynikiem sukcesu programu S-A-M (Samodzielność, Aktywność, Mobilność) w ramach którego można otrzymać niemałe dofinansowanie na zakup takiego właśnie dostosowanego autka.

Program istnieje od kilku lat, nabór wniosków odbywał się dwa razy do roku, w marcu i wrześniu (obecnie tylko we wrześniu) i w tym czasie ilość takich pojazdów na drogach znacznie się zwiększyła. I, co najważniejsze, pomoc jest bardzo namacalna. Otrzymane dofinansowania nie są już legendą, opowieścią, że „syn kolegi kuzyna babki od strony wujka podobno coś tam dostał, ale nikt nie wie co, ile i kiedy"... Nie. Pomoc jest realna, na wyciągnięcie ręki, a dofinansowania zacne.

Abstrahując od trybu składania wniosków, istnego wyścigu o jak najniższy nr, ponieważ kolejność składania jest bardzo istotna, ja chciałam zwrócić uwagę na to, że, tak w tym, jak i w każdym takim programie, od samego początku, spotykamy na drodze sporo formalności. Jako beneficjenci jesteśmy zobligowany do dostosowania się do umów, zasad, przepisów, wywiązywania z obowiązków i przedkładania wszelkiej maści dokumentacji, jaką przygotowujemy na każdym z etapów - od podpisania umowy, po rozliczenie dofinansowania po zakupie auta.

Wielu ludzi sama myśl o tym gąszczu papierów i wymogów, zniechęca już na wstępie. A nie daj Boże wejdą na fora...Te, dedykowane programowi, nie zachęcają, mówiąc delikatnie... Roją się od ludzi, którzy, z rożnych powodów, wylewają tam swoje frustracje, czerpiąc niezrozumiałą dla mnie satysfakcję z pastwienia się nad, próbującymi się czegoś dowiedzieć, Bogu ducha winnymi, pytającymi. Zresztą nie znam chyba forum, które jakikolwiek problem tak po prostu rozwiązuje, w trybie pytanie – odpowiedź... Nie ma szans... Trzeba się najpierw przebić przez gąszcz: „u mnie było zupełnie odwrotnie"; „ przecież już to pytanie było zadawane „ ; „jak można tego nie wiedzieć?!"; „napisz na priv"... i jak komuś wystarczy cierpliwości i nadal żyje nadzieją, że może jednak się czegoś dokopie i dowie, to czasem trafi się jakaś rozsądna odpowiedź. Poniekąd rzadko... Jednak jeżeli ktoś, nie zniechęcony, jakimś cudem, podejmie wyzwanie złożenia wniosku i owe dofinansowanie otrzyma, myślę, że całą krętą drogę formalności spokojnie ogarnie. Jednym słowem chcę powiedzieć, że nie ma się czego obawiać. Ludzie odpowiedzialni za kompletowanie dokumentów są bardzo pomocni, odpowiadają na każde pytanie, rozwiązują każdy problem, i są bardzo kompetentni i zorientowani w każdym wątku, na każdym etapie, a jeżeli nie, to wiedzą kto jest. Nie ma tam pola do błędów, czy pomyłek, bo wszystko jest do ustalenia na bieżąco. Trzeba tylko nie bać się pytać. Ale tych na stanowiskach, którzy coś wiedzą, a nie Katarzyny z forum, która „przecież wie, co mówi" .

Przeszliśmy tę drogę, a ponieważ zaczęła się ona od zachęcenia nas do złożenia wniosku przez przyjaciół i ich pomocy na samym początku, chcę i Was zachęcić. Jeżeli będzie ogłoszony nowy nabór wniosków i jeżeli do tej pory zastanawialiście się czy warto i czy dacie radę, to naprawdę nie ma nad czym się zastanawiać. Warto i dacie radę. ■

Niemal 2 mln zł na mobilne doradztwo

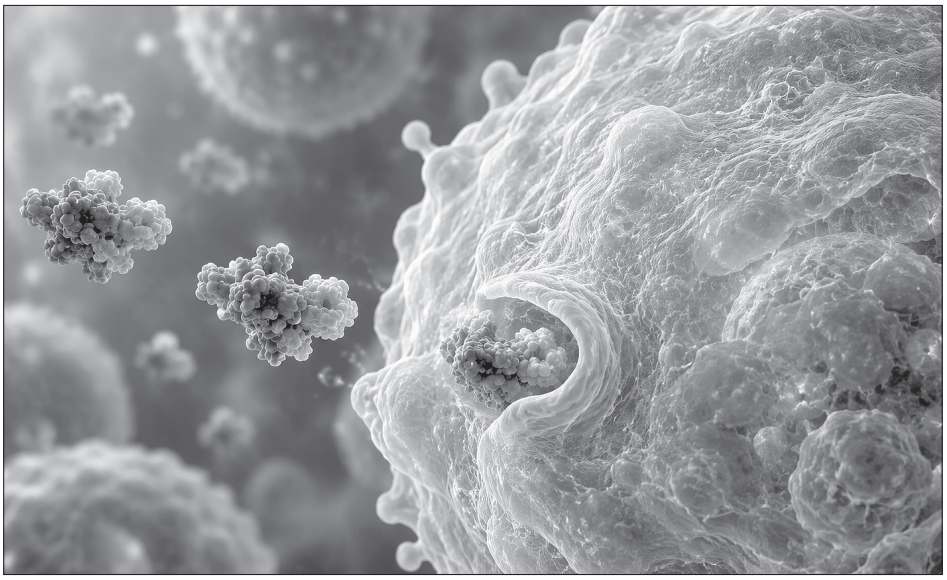
PFRON ogłosił nabór do programu „Pilotaż modelu MDWS", realizowanego w ramach projektu „Mobilny Doradca Włączenia Społecznego". Powiaty mogą ubiegać się o finansowanie od 1,7 mln zł do 1 966 254,50 zł. Łączna pula środków wynosi ponad 149 mln zł. Samorząd musi zapewnić pięcioosobowy zespół mobilnych doradców, przygotować stanowiska pracy oraz skierować kadrę na pełny cykl szkoleń. Wsparciem należy objąć co najmniej 158 uczestników. Nabór jest skierowany do samorządów powiatowych, a nie osób indywidualnych. Wnioski można składać wyłącznie elektronicznie w systemie iPFRON+ do 1 października 2026 r. do godz. 15.00. Każdy powiat może złożyć jeden wniosek. Samo podpisanie dokumentu w systemie nie oznacza jego złożenia. Umowy mają być podpisywane w październiku i listopadzie. Regulamin oraz szczegóły naboru są dostępne na stronie PFRON. Pytania można kierować na mdws@pfron.org.pl lub do punktów kontaktowych projektu. ■

Red.

Mieszkanie treningowe we Wrocławiu

Przy ul. Smoczej 4 powstało mieszkanie treningowe dla pięciu osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Projekt prowadzą MOPS i Fundacja im. Brata Alberta. Lokal ma około 90 m^2. Obejmuje trzy sypialnie, salon z aneksem kuchennym oraz dwie łazienki. Jest wyposażony i dostosowany. Pobyt trwa około trzech miesięcy. Przy całodobowym wsparciu trenerów i pomocy psychologicznej uczestnicy uczą się prowadzenia gospodarstwa domowego, gotowania, dbania o porządek, zarządzania budżetem i planowania wolnego czasu. Celem jest przygotowanie ich do możliwie niezależnego życia. Lokal jest częścią miejskiej sieci około 200 mieszkań przeznaczonych m.in. dla osób z niepełnosprawnościami, seniorów i osób wychodzących z bezdomności. ■ Red.

Komórki można „zaprogramować", by skuteczniej pobierały lek



Fot. Generated by AI

Naukowcy z Uniwersytetu Wrocławskiego opracowali sposób sterowania pobieraniem leków przez komórki, który może zwiększyć skuteczność terapii celowanych. Wyniki badań zespołu prof. Łukasza Opalińskiego opisano w „Journal of the American Chemical Society".

W terapiach celowanych poszukuje się cech odróżniających komórki nowotworowe od zdrowych, aby dostarczyć lek do guza. Znalezienie odpowiedniego celu jest jednak trudne, a w części nowotworów dotąd się nie udało.

Wrocławscy badacze zaproponowali inne podejście: kontrolowanie mechanizmu wchłaniania leku. Połączyli odpowiednią budowę cząsteczki rozpoznającej cel na komórce z działaniem substancji regulujących procesy w jej wnętrzu.

Metoda może w przyszłości poszerzyć możliwości leczenia nowotworów, dla których brakuje odpowiednich terapii celowanych, m.in. raka trzustki. Zanim jednak znajdzie zastosowanie u pacjentów, konieczne są dalsze badania. ■

Źródło: PAP – Nauka w Polsce

Wyjątkowe Centrum

W Zielonej Górze dobiegają końca prace przy budowie Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami. W obiekcie przy ul. Aliny trwają roboty wykończeniowe i porządkowanie otoczenia. Wykonawca deklaruje dotrzymanie terminu oddania placówki.

Centrum zapewni 20 miejsc: 10 w opiece całodobowej i 10 w dziennej. Do dyspozycji mieszkańców będzie sześć pokoi jednoosobowych i dwa dwuosobowe. Każdy otrzyma aneks kuchenny, łazienkę oraz własny miniogród.

Zaplanowano także sale do zajęć terapeutycznych, zieloną przestrzeń wspólną, zaplecze gospodarcze, pomieszczenia dla personelu i parking. Bezpieczeństwo mają zapewniać system przyzywowy, monitoring i alarm.

Jak podkreśla prezydent Marcin Pabierowski, placówka ma wspierać zarówno podopiecznych, jak i ich rodziny, dając opiekunom możliwość odpoczynku od codziennych obowiązków.

Obiekt powstaje w sąsiedztwie Domu Pomocy Społecznej. Koszt inwestycji przekracza 4,5 mln zł. ■

Źródło: UM Zielona Góra

Szczecin rozwija turystykę dostępną

Sześć tras turystycznych, baza obiektów z udogodnieniami i karta wspierająca komunikację to efekty projektu „Turystyka Dostępna" w Szczecinie. Działania mają ułatwić zwiedzanie osobom z niepełnosprawnościami, seniorom i rodzinom z małymi dziećmi.

Trasy opracowano z przewodnikiem, uwzględniając dostępność miejsc, możliwe bariery i bezpieczeństwo. Informacje o szlakach, noclegach, restauracjach i atrakcjach są publikowane na stronie Visit Szczecin w zakładce „Szczecin Dostępny".

Powstała także Szczecińska Karta Komunikacji, pomocna m.in. osobom głuchym i słabosłyszącym. Zawiera piktogramy oraz miejsce na pisanie i rysowanie. Przygotowano wersje dla informacji turystycznych i hoteli.

Kolejne działania obejmą audyty dostępności, konsultacje z organizacjami reprezentującymi osoby z niepełnosprawnościami oraz szkolenia dla branży turystycznej. Projekt realizuje Żegluga Szczecińska Turystyka Wydarzenia. ■

Źródło: UM Szczecin

„Uwolnij MOC": potrzeba spotkań i wsparcia



Fot. materiały prasowe

Stowarzyszenie Wiedzy i Wsparcia Podkowa zakończyło w Bielsku-Białej projekt „Uwolnij MOC", skierowany do osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz ich bliskich i opiekunów. Odbyły się warsztaty, sesja fotograficzna, panel dyskusyjny z prezentacją plakatu „Nasze moce" oraz spacer „Dbaj o MOC!".

Podczas panelu osoby z niepełnosprawnością, rodziny, specjaliści i przedstawiciele instytucji rozmawiali o codziennych trudnościach i potrzebnym wsparciu. Uczestnicy wskazywali przede wszystkim na potrzebę kolejnych spotkań. Bliscy mówili też o opiece wytchnieniowej, wspólnych wyjazdach i przestrzeni do rozmów o seksualności osób z niepełnosprawnością.

Stowarzyszenie chce wykorzystać zebrane doświadczenia i pomysły w kolejnych działaniach.

Projekt sfinansowano ze środków PFRON przekazanych przez Fundację Oczami Brata w ramach projektu „Niepełni? Pełni możliwości! Moc lokalnych inicjatyw". ■

Red.

Warszawskie szkoły po remontach

Latem wyremontowano ponad 200 warszawskich placówek oświatowych. Największą zmianę przeszedł Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Słabowidzących im. Zofii Galewskiej przy ul. Koźmińskiej 7.

Gruntownie wyremontowano szkołę i internat oraz dobudowano skrzydło z salą gimnastyczną, szatniami i zapleczem sanitarnym. Ośrodek otrzymał meble, sprzęt rehabilitacyjny i multimedialny, boisko, plac zabaw oraz altanę do zajęć na zewnątrz.

Placówka może przyjąć 130 uczniów i zapewnić 25 miejsc w internacie. Powstała przestrzeń do wczesnego wspomagania rozwoju. Obiekt dostosowano do potrzeb dzieci i młodzieży słabowidzącej, niewidomej oraz z niepełnosprawnościami ruchowymi. Modernizacja kosztowała blisko 51 mln zł.

W pozostałych placówkach remontowano m.in. sale sportowe, instalacje, dachy, elewacje, sanitariaty i place zabaw. Na szkolne remonty Warszawa przeznaczyła w 2026 r. prawie 200 mln zł, a na wieloletnie inwestycje oświatowe ponad 2 mld zł. ■

Red.

Nowości w eZUS

ZUS wprowadził zmiany w portalu eZUS oraz aplikacjach mZUS i mZUS dla Lekarza. Świadczeniobiorcy mogą sprawdzać status wniosków o emeryturę lub rentę w zakładce „Obsługa wniosków EiR", niezależnie od sposobu ich złożenia. W portalu i mZUS udostępniono też szczegóły dotyczące zbiegu świadczeń, w tym kwoty brutto.

W obu aplikacjach przywrócono rezerwację wizyt stacjonarnych w ZUS i wprowadzono obowiązek ustawienia kodu PIN liczącego od 6 do 8 cyfr. Aplikację mZUS można pobierać z oficjalnych sklepów we wszystkich krajach UE. Użytkownicy telefonów z Androidem muszą mieć system w wersji co najmniej 11. Zmiany wdrożono 4 września. ■

Red.

Technologią w bariery



Fot. materiały prasowe

W Tauron Arenie Kraków odbyła się 12. edycja HackYeah. Podczas 24-godzinnego hackathonu programiści, projektanci i twórcy technologii pracowali nad rozwiązaniami odpowiadającymi na konkretne potrzeby. Kraków, pełniący rolę miasta gospodarza, zaproponował wyzwanie „Kraków bez barier".

Zadaniem uczestników było stworzenie prototypu narzędzia pomagającego mieszkańcom i turystom ocenić dostępność miejsc i tras według indywidualnych potrzeb. Miało ono dostarczać szczegółowych informacji m.in. o schodach, podjazdach, windach, szerokości wejść, nawierzchni, toaletach i miejscach odpoczynku.

W założeniach narzędzie powinno wskazywać źródła danych, daty ich aktualizacji oraz wiarygodność. Uczestnicy mogli korzystać z otwartych baz, OpenStreetMap i zgłoszeń użytkowników. Liczyła się także możliwość rozwoju rozwiązania i wykorzystania go w innych miastach, hotelarstwie czy przy organizacji wydarzeń.

Na najlepsze rozwiązanie przewidziano 5 tys. zł nagrody. Na miejskim stoisku prezentowano aplikację mKraków i ofertę turystyczną miasta. W centrum uwagi były codzienne bariery. ■

Red.

Konkurs dla NGO



Fot. materiały prasowe

PFRON zaplanował 400 mln zł na realizację w 2027 roku projektów w konkursie nr 1/2026 „Czas na aktywność". Organizacje pozarządowe będą mogły ubiegać się o dofinansowanie działań wspierających osoby z niepełnosprawnościami w pracy i codziennym życiu.

Konkurs obejmuje sześć kierunków pomocy, w tym zwiększanie samodzielności i aktywności, wsparcie wejścia na rynek pracy, dostęp do informacji oraz upowszechnianie wiedzy i pozytywnych postaw społecznych. Na samodzielność przeznaczono 67 proc. puli, a na aktywizację zawodową 14 proc. Ostateczne kwoty zależą od planu finansowego Funduszu.

Wnioski należy składać wyłącznie przez system iPFRON+ od 23 września 2026 r. od godz. 12.00 do 27 października 2026 r. do godz. 12.00. Konieczna jest rejestracja w systemie. Nie trzeba dostarczać dokumentów papierowych.

Jedna organizacja może złożyć maksymalnie trzy wnioski, w tym najwyżej dwa w jednym kierunku pomocy. Minimalny wkład własny wynosi od 1 do 40 proc. kosztów kwalifikowalnych, zależnie od rodzaju działań.

Projekty mogą ruszyć od 1 stycznia 2027 r. W określonych przypadkach możliwe są umowy dwuletnie lub trzyletnie. Regulamin, limity dofinansowania i kryteria oceny dostępne są na stronie PFRON. ■

Red.

Pływalnie będą bardziej dostępne

Ponad 6600 osób ze szczególnymi potrzebami, w tym 1200 osób z niepełnosprawnościami, będzie mogło korzystać z dostosowanych pływalni w 13 województwach. W Wieliczce podpisano pierwszych 15 umów na modernizację samorządowych obiektów. Prace obejmą m.in. poszerzenie drzwi i ciągów komunikacyjnych, budowę podjazdów, dostosowanie toalet i pryszniców, wymianę nawierzchni na antypoślizgową oraz zakup urządzeń ułatwiających wejście do wody. Program FERS sfinansuje bezpłatne zajęcia dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym naukę pływania i rehabilitację. Grupy i zajęcia zostaną dopasowane do możliwości uczestników. Instruktorzy, trenerzy, ratownicy oraz pracownicy obsługi przejdą specjalistyczne szkolenia.

Wieliczka otrzymała ponad 4,82 mln zł na dostosowanie pływalni Solnego Miasta. Projekt, który potrwa do marca 2029 r., obejmie osoby z niepełnosprawnościami, seniorów oraz mieszkańców z czasowo lub trwale ograniczoną mobilnością. ■ Red.

Pinokio pokazuje, jak otwierać teatr dla wszystkich

Teatr Pinokio w Łodzi otrzymał tytuł Lidera Dostępności. To drugi teatr dla dzieci w historii konkursu uhonorowany tym wyróżnieniem. Wcześniej nagrodę zdobył warszawski Teatr Baj.

Łódzka scena mieści się w zrewitalizowanej przędzalni Wigencja przy ul. Sienkiewicza 75/77. Wejście z poziomu chodnika, przestronne windy i szerokie korytarze ułatwiają poruszanie się osobom na wózkach. Dostępne są też komfortki, czyli toalety z leżankami i przewijakami dla dorosłych oraz starszych dzieci z niepełnosprawnościami.

Osobom szczególnie wrażliwym na hałas i światło służy Pokój Spokój, przygotowany z udziałem uczniów szkoły specjalnej. Można w nim odpocząć i skorzystać ze słuchawek wygłuszających.

W budynku działają punkty mikronawigacji ToTuPoint oraz pętle indukcyjne. Wybrane spektakle mają audiodeskrypcję, napisy i tłumaczenie na polski język migowy. Widzowie mogą również zamówić bezpłatną asystę pracownika, który odbierze ich z pobliskiego przystanku przy ul. Sienkiewicza lub Tuwima. ■

Red.

Asystent osobisty OzN.
Konkurs dla NGO



Fot. Generated by AI

Organizacje pozarządowe mogą ubiegać się o środki na usługi asystencji osobistej dla osób z niepełnosprawnościami w 2027 roku. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej ogłosiło konkurs w ramach kolejnej edycji programu. Na jego realizację przeznaczono 320 mln zł z Funduszu Solidarnościowego.

Asystenci mają pomagać w podstawowych czynnościach i uczestnictwie w życiu społecznym. Wsparcie służy większej samodzielności, umożliwia realizowanie pasji, spotkania z bliskimi oraz udział w wydarzeniach kulturalnych i życiu lokalnej społeczności.

W 2027 roku usługi asystenckie będą świadczone zarówno przez organizacje pozarządowe, jak i samorządy. Łączna pula środków wyniesie 1,2 mld zł. Szczegóły konkursu dla NGO dostępne są na stronie Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych. ■

Red.

Portal dla serca

Ministerstwo Zdrowia i Narodowy Instytut Kardiologii uruchomiły portal kardiologia.gov.pl, poświęcony profilaktyce i chorobom układu krążenia. Serwis ma być miejscem, w którym pacjenci znajdą sprawdzone i przygotowane przez ekspertów informacje dotyczące zdrowia serca oraz organizacji opieki kardiologicznej w Polsce. Portal będzie systematycznie rozwijany o kolejne materiały edukacyjne. Eksperci przypominają, że wiele chorób sercowo-naczyniowych można ograniczyć dzięki regularnym badaniom, kontroli ciśnienia, cholesterolu i poziomu cukru, aktywności fizycznej oraz zdrowej diecie. Projekt realizowany jest w ramach Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia. ■

Red.

Kultura dostępna



Fot. materiały prasowe

Estrada Rzeszowska kupiła nowe wyposażenie, które ma ułatwić osobom ze szczególnymi potrzebami udział w wydarzeniach plenerowych. Zakupy objęły m.in. rampę sceniczną, schodołaz, zestawy tourguide, ekran plenerowy oraz sprzęt nagłośnieniowo-oświetleniowy. Dzięki nim instytucja lepiej dostosuje imprezy do potrzeb odbiorców, w tym osób z ograniczoną mobilnością. Zadanie kosztowało 199 792 zł. Dofinansowanie ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury wyniosło 136 000 zł. Pozostałe 63 792 zł pochodziły z innych środków sektora finansów publicznych. ■

Red.



Fot. SMA Europe

„Matki SMAków" – historie kobiet, które stoją w cieniu diagnozy

Fundacja SMA rusza z kampanią „Matki SMAków", by pokazać, że matka osoby chorującej to nie tylko opiekunka, ale przede wszystkim kobieta z ambicjami, marzeniami i niezwykłą zdolnością do budowania normalności w trudnych warunkach. „Sierpień – Miesiąc Świadomości o SMA" (rdzeniowym zaniku mięśni), stał się w tym roku pretekstem do oddania im głosu.

JOANNA ZAWADZKA FUNDACJA SMA

Rdzeniowy zanik mięśni jest wokół nas – dzięki badaniom przesiewowym i dostępnemu leczeniu, choroba została poskromiona. W mediach mówi się o SMA pokazując sylwetki osób dotkniętych tym schorzeniem. W tym medialnym dyskursie zapomina się jednak o osobie „matki", która często postrzegana jest jako kobieta-opiekunka, relacjonująca postępy w leczeniu lub prosząca o wsparcie na rehabilitację. Kampania „Matki SMAków", będąca kontynuacją projektu Strumień życia w SMA, chce to zmienić. Odejść od wizerunku, który utrwalił się w różnych przekazach i pokazać matki – kobiety, które mają pasje i pragną rozwoju zgodnie ze swoimi talentami, których im nie brakuje.

– Jako młoda dziewczyna marzyłam o studiach prawniczych, szczęśliwym małżeństwie, domu i zdrowych dzieciach. Większość udało mi się z tego osiągnąć. Jednak, któregoś dnia u młodszego syna Mateusza, padła diagnoza SMA. Musiałam zrezygnować z pracy i stać się jego opiekunką. Trwało to trzy lata, aż poczułam, że muszę coś zmienić – opowiada Anna Bojek, która dziś w Fundacji SMA prowadzi projekt „Wsparcie na starcie". – Walka syna z chorobą pokazała mi, że mogę zawalczyć również o siebie. Wróciłam do pracy, zaczęłam biegać i przebiegłam już kilka półmaratonów.

Dla większości rodzin moment usłyszenia diagnozy – SMA, dzieli świat na „przed" i „po". Jak zauważa Katarzyna Pedrycz, wiceprezes Fundacji SMA i mama Benia: – Ciężka choroba członka rodziny jest chorobą całej rodziny. Bardzo to odczuliśmy. Zmienił się cały nasz świat. – W tym nowym świecie kobiety często stają się logistykami, pielęgniarkami i fizjoterapeutkami, zapominając o sobie jako o autonomicznych osobach. Często będąc zbyt zmęczone, aby zadbać o swoje potrzeby.

– Zdarza się, że Matki dzieci z SMA doświadczają nieustannego stresu, są pozbawione wsparcia innych osób, w tym drugiego rodzica dziecka. Rezygnują ze swoich potrzeb, z życia

zawodowego i towarzyskiego, więc pozostają w izolacji. To sprawia, że są narażone na zespół stresu opiekuna (ang. caregiver stress syndrome). Ten stan charakterystyczny dla osób długotrwale opiekujących się osobą niesamodzielną, przejawia się wyczerpaniem fizycznym, emocjonalnym i psychicznym. Może to prowadzić do depresji. I taką diagnozę nierzadko otrzymują Mamy SMA – mówi Maria Koźmińska-Brygoła, psycholog i mama Antka z SMA 1.

Ale Matki SMA to też świadomość odbudowywania siebie. Niejedna z nich znajduje drogę do samorealizacji – pracują, dalej się kształcą, angażują w różne aktywności, pomimo, że codzienność bywa naznaczona ogromnym trudem i strachem o zdrowie dziecka.

Katarzyna Pedrycz, z zawodu architektka, dziś otwarcie mówi o potrzebie powrotu do swoich pasji: – Chcę po prostu dołożyć tę „drugą nogę", z której kiedyś zrezygnowałam. Podkreśla przy tym, jak ważne było dla niej budowanie grupy wsparcia z innymi mamami dzieci chorych na SMA: – Chodziło o to, żeby dzieci nie widziały w nas tylko opiekunów i żebyśmy same się w tej roli nie zatraciły – mówi.

Jagoda Rabczuk, mama 7-letniej Oliwii otrzymującej standardowe leczenie nusinersenem i autorka bloga „SMAkOlisia", podkreśla, że życie z chorobą ma wiele odcieni: – Chcemy odczarować wizerunek „niepełnosprawnej rodziny" jako tej wiecznie smutnej i potrzebującej współczucia. Nasze życie ma wiele smaków – czasem gorzkich, ale często niezwykle intensywnych i pięknych. Jako matki potrzebujemy bycia zauważonymi jako pełnoprawne członkinie społeczeństwa, które mają własne potrzeby i oczekiwania wobec przyszłości – zaznacza.

– Wdrożenie pierwszego leczenia na SMA było przełomem i wielką ulgą dla każdej Mamy. Wciąż jednak codzienność SMA jest niełatwa i to my pozostajemy jej bohaterkami. Dlatego tak ważne są wszelkie formy pomocy dla opiekunów: spotkania z psychologiem, grupy wsparcia, aktywność fizyczna, regeneracja czy szczególnie bliska mi logoterapia (terapia sensem). W Fundacji SMA od wielu lat realizujemy działania dedykowane – SMA Rodzicom, a Zloty SMA Mam i Ojców cieszą się ogromnym zainteresowaniem i realnie pomagają. Bardzo ucieszył mnie fakt, że tegoroczny miesiąc świadomości SMA kieruje uwagę na SMA Matki – dodaje Maria Koźmińska-Brygoła.



Fot. SMA Europe

Fundacja SMA poprzez kampanię i historie swoich bohaterek chce pokazać, że SMA ich nie definiuje, choć bez wątpienia w dużej mierze je kształtuje. Ponadto przypomina, że dbanie o siebie to nie egoizm, ale „etyczny obowiązek" opiekuna. Wiele z tych kobiet uratowało właśnie działanie.

– Zanim zdążyliśmy przeżyć diagnozę, weszliśmy w aktywność. I to nas uratowało – wspomina Katarzyna Pedrycz. Dziś, dzięki leczeniu – SMA – stało się chorobą przewlekłą, a misją fundacji jest pomoc mamom w powrocie do ich własnego życia.

– Chcemy skruszyć mur niewidzialności, który otacza te niezwykłe kobiety. To opowieść o sile, która nie bierze się z braku trudności, ale z umiejętności życia w ich obecności – podsumowuje swoją wypowiedź Katarzyna Pedrycz.

Sierpień to również idealny czas, aby wspólnie ze społecznością pacjentów chorych na SMA celebrować postępy medycyny. Nowe i wyczekiwane możliwości leczenia w postaci wyższego dawkowania nusinersenem dają nadzieję nie tylko na istotną poprawę u chorych, ale także na większą niezależność matek.

– Naprawdę bardzo tego potrzebujemy! Na koniec dodam, że obserwuję bardzo wiele pięknych przykładów SMA Mam, które pomimo, a może dzięki SMA, szeroko rozwijają swoje skrzydła. Akceptacja choroby przychodzi z czasem, my przewartościowujemy nasze życie i podejmujemy decyzje, żeby skupić się na prawdziwie ważnych obszarach. To nie musi być życie zawodowe, choć tutaj często SMA Mamy podejmują nowe aktywności i ja sama tego doświadczam. Inne SMA Mamy rozwijają pasje, angażują się w działania organizacji, podróżują, nawiązują nowe, głębokie relacje. I jeżeli diagnoza SMA bywa traumą, w dalszym życiu SMA Mama może doświadczać wzrostu i rozwoju (Post-traumatic growth). Tego nam wszystkim życzę i marzę, żeby pokazać nas światu! – kończy z entuzjazmem Maria Koźminska-Brygoła.

Nie jesteśmy tylko opiekunkami. Mama dziecka z SMA o odzyskiwaniu własnej tożsamości



Fot. SMA Europe

Zanim zdążyłam przeżyć diagnozę, weszłam w aktywność. I to mnie uratowało – mówi Katarzyna Pedrycz, mama Benia chorego na rdzeniowy zanik mięśni (SMA), z zawodu architektka, wiceprezes Fundacji SMA. Dziś opowiada o partyzanckiej walce o dostęp do pierwszej terapii w leczeniu SMA, cenie, jaką płaci cała rodzina, ale też potrzebie odbudowania swojej tożsamości. – Żeby dzieci nie widziały mnie tylko w roli opiekunki i żebyśmy my matki same się w tej roli nie zatraciły.

Jak doszło do rozpoznania SMA? Co Pani poczuła, gdy dowiedziała się o chorobie synka?

Sytuacja rozwijała się stopniowo. Przez pierwsze pół roku Benio rozwijał się normalnie, potem zaczęły pojawiać się pierwsze niepokojące objawy. Diagnostyka była bardzo stresująca – na wyniki badań genetycznych w tamtym czasie czekało się nawet dwa lata, więc szukaliśmy szybszych możliwości. To okazało się kluczowe, bo szybkość podania leczenia w tej chorobie ma ogromne znaczenie.

Diagnozę SMA otrzymaliśmy, gdy Benio miał dziewięć miesięcy. Towarzyszyły temu dwa uczucia jednocześnie – załamanie i nadzieja, bo wiedzieliśmy, że za granicą jest możliwość leczenia. Cały ból przekuliśmy w działanie i skupiliśmy się na tym, by jak najszybciej je zdobyć.

Który to był rok?

Benio urodził się w 2015 roku. Tuż przed jego pierwszymi urodzinami – dwa dni wcześniej – udało nam się uzyskać lek we Francji. Od razu po diagnozie skontaktowaliśmy się z Fundacją SMA i postanowiliśmy połączyć siły, możliwości i kontakty, by jak najszybciej otrzymać leczenie.

Benek, wraz z innymi dziećmi z Polski, zakwalifikował się do francuskiego programu charytatywnego dostępu do leczenia, przeznaczonego dla dzieci z najcięższą postacią SMA – typem pierwszym. Lek był bezpłatny, jednak musieliśmy pokrywać wysokie koszty hospitalizacji i znaleźć neurologa wspierającego nas w programie. Udało się nam to wszystko zorganizować.

Gdy Francja wprowadziła refundację, program charytatywny został zamknięty. Lekarz przeniósł nas do Belgii – tam nadal otrzymywaliśmy terapię bezpłatnie, ale koszty hospitalizacji pozostały równie wysokie.

Czyli Pani życie bardzo szybko zaczęło toczyć się w rytmie podań leku, podróży i organizowania leczenia zza granicą?

Wówczas jeszcze nie wiedzieliśmy, czy Polska zdecyduje się na refundację. Trwały intensywne prace w tym kierunku. W międzyczasie w Belgii lek również zaczął być refundowany i program wczesnego dostępu zakończono. Na szczęście taki program uruchomiono w Polsce i wszyscy chorzy, którzy brali udział w tych zagranicznych programach charytatywnych, mogli do niego przejść, dzięki czemu otrzymywali terapię aż do czasu jej refundacji.

To wszystko było bardzo „partyzanckie", to był czas walki o leczenie, pozyskiwania środków i działań zaradczych. Zanim zdążyłam przeżyć diagnozę, weszłam w aktywność. Ta sytuacja stała się też impulsem do zaangażowania w Fundację SMA.

Jak to przekładało się na życie rodzinne i zawodowe?

Zgadzam się z określeniem, że ciężka choroba członka rodziny jest chorobą całej rodziny. Bardzo to odczuliśmy. Zmienił się cały nasz świat. Ja wiedziałam, że już na długo nie wrócę do pracy, a może nawet nigdy. Na początku mąż praktycznie też zarzucił swoje działania zawodowe. Skupiliśmy się tylko na leczeniu. Nasz starszy syn nam w tym towarzyszył, ale jego życie też stanęło na głowie.

W pierwszym etapie każdy z nas miał jeden cel, a cała reszta zeszła na trzeci, czwarty plan. Dopiero z czasem, kiedy życie się ustabilizowało – Benio dostał leczenie w polskim szpitalu, pojawiła się refundacja i program lekowy, zaczęłam rozumieć, że powinnam zacząć myśleć o sobie, spróbować chociaż w jakimś stopniu wrócić do życia sprzed diagnozy.

Swoje umiejętności i talenty oraz czas zaangażowałam w pracę w pełnym wymiarze w fundacji. W ten sposób zaczęłam wracać do życia zawodowego. Teraz, wraz z innymi mamami rozwijamy projekt aktywizacji mam SMAków – tak aby każda z nas we wspólnocie, którą tworzymy, rozkwitała i nie bała się robić czegoś dla siebie. Stworzyłyśmy projekt „Weekendy dla mam SMA", podczas którego spotykamy się, rozmawiamy, tworząc w ten sposób pewnego rodzaju grupę wsparcia. Dzielimy się trudem, ale też wspieramy w odbudowywaniu własnej tożsamości. Chodzi o to, żeby dzieci nie widziały w nas tylko opiekunów, i żebyśmy same się w tej roli nie zatraciły.

Czym Pani zajmowała się zawodowo?

Pracowałam w pracowni architektonicznej. Teraz szukam możliwości połączenia tych dwóch środowisk: działań projektowych i zaangażowania w działania fundacji. Chcę łączyć te dwie rzeczy, bo 10 lat pracy w fundacji i na rzecz fundacji stało się częścią mojej misji. Nie chcę tego porzucać. Widzę jeszcze wiele rzeczy do zrobienia. Chcę po prostu dołożyć tę „drugą nogę", z której kiedyś zrezygnowałam.

Rodzice dzieci diagnozowanych obecnie nie muszą już organizować leczenia za granicą. Czy to oznacza, że jest im łatwiej?

Mają zdecydowanie inną ścieżkę, bo leczenie jest dostępne, a diagnoza przychodzi wcześniej. Ale to nie znaczy, że śpią spokojnie. Oczywiście nie przeżywają tego samego, co my albo mamy, które rodziły dzieci jeszcze wcześniej i słyszały, że ich dziecko będzie się tylko pogarszało, aż umrze. To są diametralnie różne perspektywy.

Choroba genetyczna to obciążenie na całe życie. Towarzyszy jej lęk, wieczny niepokój o dziecko: czy leki będą działać, czy coś nie wyjdzie, czy widzę już objawy, czy nie. To też nie jest proste życie. Nawet jeśli rodzice chodzą do pracy, nie rezygnują z zawodu i mogą dalej funkcjonować, to ten niepokój bardzo często im towarzyszy.

Czy fundacja pomaga też nowym rodzicom wejść w tę rzeczywistość?

Staramy się przyjmować wszystkie mamy i funkcjonować razem. Ale wiemy też, że na samym początku nie jest łatwo dołączyć do takiej grupy, bo to oznacza przyznanie, że choroba naprawdę jest.

Czasami wiąże się to z procesem integrowania choroby we własnym życiu. W pierwszych momentach wiele z nas odsuwało od siebie myśl, że to prawda. Że jest choroba. Że może ktoś się pomylił. Pierwsze lata z chorobą to lata bardzo różnych emocji i ciężkich przejść. Każdy w rodzinie przeżywa to inaczej. Widzimy to także po dziadkach i dalszej rodzinie. Potrzeba czasu, żeby to zaakceptować.

W chorobie dziecka często cała uwaga idzie w stronę leczenia. Co dzieje się wtedy z rodzeństwem?

W walce o leczenie rodzice są bardzo zmotywowani, ale gdzieś z tyłu zostaje rodzeństwo. Te dzieci często jeszcze nie wiedzą, co się dzieje, a potem żyją z niepełnosprawnością w domu i też przeżywają różnego rodzaju ograniczenia.

Boguś jest starszy od Benia o rok i sześć miesięcy. Kiedy Benio miał rok, miał niecałe trzy latka. Mieliśmy poczucie, że taki przedszkolak jedzie z rodzicami samolotem, potem idzie do szpitala, bawi się. Ale myślę, że tej uwagi brakowało. Życie nabrało innego tempa, a napięcie, które było w domu, było odczuwalne dla każdego. Na pewno to miało na niego wpływ i na pewno jest to trud, który też niesie, tak jak my wszyscy.

Teraz widzę, że inne fundacje związane z innymi grupami osób z niepełnosprawnością mają programy dla rodzeństwa. W naszej fundacji też o tym myślimy. Nie zdejmiemy z rodzeństwa faktu, że żyje w takich rodzinach, ale możemy pomóc im odnaleźć się w tej rzeczywistości.

Jak synek odpowiedział na leczenie?

Bardzo dobrze. Kiedy miał rok, dostał pierwsze podanie dawek nasycających i odwracania efektów choroby. Bardzo dobrze reagował na leczenie, co było widać na wykresach kontrolnych. Spadek umiejętności zaczął się odwracać i pojawiło się zyskiwanie nowych funkcji. Dzięki leczeniu i stałej rehabilitacji potrafi nadrabiać ubytki. Jesteśmy też w grupie klinicznej leków mięśniowych – to również eksperyment, więc działają na niego dwie substancje.

Jak Pani patrzy na przyszłość?

Pozytywnie, z nadzieją. Wierzę, że pomimo choroby mój syn będzie się rozwijał i dożyje późnej starości. Czekamy aktualnie na możliwość podania wyższej dawki, która może przybliżyć Benia do większej samodzielności. Leczenie potrafi działać cuda, i to przy całkiem dobrej jakości życia. Dziś cieszymy się, że z choroby śmiertelnej SMA stało się chorobą przewlekłą. To ogromna ulga. ■

Wyjątkowy Order

Zuzanna Janaszek-Maciaszek, prezes Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej, została Damą Orderu Uśmiechu. Wyróżnienie otrzymała 27 sierpnia podczas Pikniku Przyjaciół Małych Odkrywców, gromadzącego uczestników kolonii dla dzieci z niepełnosprawnościami, wolontariuszy i darczyńców.



Fot. materiały prasowe

Jej kandydaturę zgłosiła uczennica Szkoły Podstawowej nr 3 w Koninie. To właśnie dzieci wskazują dorosłych, którzy zasługują na to odznaczenie. Zgodnie z tradycją laureatka wypiła sok z cytryny i szeroko się uśmiechnęła.

– Za tym Orderem stoi cała armia Aniołów – podkreślała, dziękując współpracownikom, wolontariuszom i przyjaciołom Fundacji.

Uroczystość miała także rodzinny wymiar. Jej ojciec, doktor Piotr Janaszek, otrzymał Order Uśmiechu 28 lat wcześniej. Jego podejście do rehabilitacji, łączące aktywność, przygodę i relacje z ludźmi, kontynuuje Fundacja, która od 2004 roku wspiera samodzielność osób z niepełnosprawnościami.

– Dzieci mówiły o tacie, że był doktorem, który leczył uśmiechem. My każdego dnia próbujemy robić to samo – mówiła laureatka. ■

Red.

Łóżka-klatki w domach pomocy społecznej. Resort zleca kontrole po interwencji RPO

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zwróciło się do wojewodów, aby podczas kontroli domów pomocy społecznej sprawdzano, czy wobec mieszkańców stosowane są tzw. łóżka-klatki. Rzecznik Praw Obywatelskich ostrzega, że używanie takich konstrukcji stwarza wysokie ryzyko nieludzkiego i poniżającego traktowania.



Fot. materiały prasowe

Problem został ujawniony podczas wizytacji placówek opiekuńczych prowadzonych przez Krajowy Mechanizm Prewencji Tortur, działający w Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich. Jego przedstawiciele stwierdzili, że w niektórych domach pomocy społecznej wykorzystywano łóżka otoczone ze wszystkich stron wysokimi metalowymi prętami.

Kontrolujący spotykali również konstrukcje wykonane z drewna, wyposażone w drzwiczki zamykane na zasuwkę. Łóżka były otwarte od góry, jednak ich budowa powodowała, że przebywająca w nich osoba nie mogła samodzielnie ich opuścić.

W ocenie RPO już sama konstrukcja takich łóżek może sprawiać, że umieszczanie w nich mieszkańców placówek jest formą nieludzkiego lub poniżającego traktowania.

Ryzyko izolowania i dyscyplinowania mieszkańców

Krajowy Mechanizm Prewencji Tortur zwraca uwagę, że łóżka-klatki mogą być wykorzystywane niezgodnie z przeznaczeniem. Istnieje ryzyko, że staną się narzędziem zastraszania, represji, nieformalnego dyscyplinowania albo izolowania mieszkańców.

Takie rozwiązania mogą być również stosowane jako zastępstwo dla odpowiedniego nadzoru personelu, na przykład w sytuacji braków kadrowych lub konieczności opieki nad osobą wymagającą stałej obserwacji.

Dodatkowym problemem jest brak dokumentowania czasu, jaki mieszkaniec spędza w zamkniętym łóżku. Zdaniem RPO zwiększa to ryzyko arbitralnych decyzji oraz nadużyć ze strony personelu.

Konstrukcje mogą także stanowić zagrożenie w sytuacjach wymagających szybkiej ewakuacji, między innymi podczas pożaru. Wydostanie mieszkańca z zamkniętego łóżka może bowiem wymagać dodatkowego czasu i pomocy innych osób.

Organizacje międzynarodowe przeciwko łóżkom-klatkom

RPO powołuje się również na stanowiska międzynarodowych instytucji zajmujących się ochroną praw człowieka.

Komitet Praw Człowieka Organizacji Narodów Zjednoczonych uznaje stosowanie łóżek z metalowymi prętami wobec pacjentów placówek psychiatrycznych i opiekuńczych za nieludzkie oraz poniżające traktowanie. Zaleca też podejmowanie zdecydowanych działań prowadzących do wyeliminowania takich praktyk.

Podobne stanowisko prezentuje Europejski Komitet do Spraw Zapobiegania Torturom oraz Nieludzkiemu lub Poniżającemu Traktowaniu albo Karaniu. Według jego standardów korzystanie z łóżek z siatki lub klatek powinno być zakazane w każdych okolicznościach.

Specjalny Sprawozdawca ONZ do spraw tortur wskazuje natomiast, że stosowanie łóżek klatkowych lub siatkowych nie służy żadnemu uzasadnionemu celowi, którego nie można byłoby



Fot. materiały prasowe

osiągnąć za pomocą innych, standardowych środków.

Kilka lat temu z używania takich konstrukcji zrezygnowały Czechy. Było to między innymi wynikiem zaleceń międzynarodowych instytucji oraz czeskiego mechanizmu prewencji tortur.

RPO apeluje o wyeliminowanie niebezpiecznej praktyki

Zastępca Rzecznika Praw Obywatelskich Wojciech Brzozowski zwrócił się do wiceminister rodziny, pracy i polityki społecznej Katarzyny Nowakowskiej o przeanalizowanie problemu oraz podjęcie skutecznych działań zmierzających do wyeliminowania łóżek-klatek z domów pomocy społecznej i placówek całodobowej opieki.

Zdaniem RPO konieczne jest nie tylko reagowanie na pojedyncze przypadki, ale również wprowadzenie odpowiednich regulacji prawnych. Pozwoliłoby to określić jednolite standardy dotyczące sprzętu stosowanego wobec mieszkańców placówek opiekuńczych.

Brak precyzyjnych przepisów może bowiem prowadzić do sytuacji, w której podobne konstrukcje są uznawane przez część placówek za dopuszczalne zabezpieczenie, mimo że ich używanie wiąże się z poważnym ryzykiem naruszenia godności i praw mieszkańców.

Ministerstwo prosi wojewodów o kontrole

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej odpowiedziało na wystąpienie Rzecznika. Resort zwrócił się do wojewodów, aby kwestia ewentualnego stosowania łóżek-klatek była sprawdzana podczas kontroli domów pomocy społecznej.

Jeżeli kontrolerzy stwierdzą używanie takich konstrukcji, mają formułować odpowiednie zalecenia pokontrolne, uwzględniające stanowisko RPO. Ich celem ma być zapewnienie mieszkańcom bezpiecznych warunków pobytu i wyeliminowanie praktyk mogących prowadzić do złego traktowania.

Działania kontrolne są pierwszym krokiem, jednak Rzecznik oczekuje również zmian w prawie. W jego ocenie skuteczne zapobieganie torturom oraz nieludzkiemu i poniżającemu traktowaniu wymaga zarówno odpowiedniej reakcji administracyjnej, jak i przyjęcia jednoznacznych przepisów obowiązujących wszystkie placówki.

Mieszkańcy domów pomocy społecznej to często osoby starsze, chore, z niepełnosprawnościami lub wymagające całodobowej opieki. Ich stan zdrowia nie może jednak uzasadniać stosowania rozwiązań, które ograniczają wolność w sposób naruszający godność człowieka. Bezpieczeństwo podopiecznych powinno być zapewniane poprzez odpowiednią opiekę, właściwą organizację pracy i wystarczającą liczbę pracowników, a nie przez zamykanie człowieka w łóżku przypominającym klatkę. ■

Red.

Wypożyczalnia znów działa

Od 4 września 2026 roku ponownie można składać wnioski o wypożyczenie technologii wspomagających z PFRON. Sprzęt i oprogramowanie pomagają osobom z niepełnosprawnościami w komunikacji, nauce, pracy i codziennych czynnościach.



Fot. Generated by AI

Dostępne są m.in. aparaty słuchowe, systemy wspomagające słyszenie, powiększalniki, drukarki i linijki brajlowskie, urządzenia do sterowania komputerem wzrokiem, tablety z oprogramowaniem Android oraz programy do komunikacji alternatywnej i translacji brajla.

Zasady ubiegania się o wypożyczenie pozostają bez zmian. Wnioski można składać elektronicznie lub papierowo.

Nowelizacja ustawy o rehabilitacji ma umożliwić nieodpłatne przekazywanie wypożyczonych technologii na własność. Rozwiązanie obejmie osoby wypożyczające sprzęt oraz wskazane instytucje publiczne i organizacje pozarządowe.

Na razie nie można jednak składać wniosków o przejęcie urządzeń. PFRON przygotowuje procedury, a szczegóły ogłosi po zakończeniu prac. Do tego czasu sprzęt jest udostępniany na dotychczasowych zasadach. ■

Red.

Mieszkania wspomagane alternatywą dla opieki instytucjonalnej

Osoby z niepełnosprawnościami w Polsce wciąż częściej są traktowane jako podopieczni i beneficjenci opieki społecznej niż pełnoprawni obywatele – wynika z badania Szkoły Głównej Handlowej i Polskiego Forum Osób z Niepełnosprawnościami. Zdaniem autorów raportu taki sposób myślenia jest jedną z przyczyn zbyt wolnego rozwoju mieszkalnictwa wspomaganego, w którym osoby z niepełnosprawnościami mogą samodzielnie mieszkać przy wsparciu odpowiednich usług. Strategia rozwoju usług społecznych zakłada utworzenie 7 tys. takich mieszkań do 2030 roku.

– Z badań wynika, że wciąż w Polsce osoby z niepełnosprawnościami są częściej traktowane jak beneficjenci pomocy społecznej niż jak pełnoprawni obywatele i obywatelki, a co za tym idzie – także lokatorzy mieszkań. Wynika to z wielu rzeczy, przede wszystkim z tradycji myślenia o osobach z niepełnosprawnościami jako odbiorcach opieki i pomocy. Mówienie o prawie do niezależnego życia osób z niepełnosprawnościami wciąż dla wielu osób jest trudne do zrozumienia – podkreśla w rozmowie z agencją Newseria dr Magdalena Kocejko z Katedry Polityki Społecznej Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie.

– Wciąż gdy myślimy o wsparciu osób z niepełnosprawnościami, to myślimy o instytucjach, nie o tym, w jaki inny sposób takie wsparcie mogłoby być zorganizowane.

Jednym z obszarów, w którym szczególnie wyraźnie widać różnicę między opiekuńczym a opartym na prawach człowieka podejściem do osób z niepełnosprawnościami, jest mieszkalnictwo wspomagane. Badanie „Lokator czy podopieczny?", zrealizowane przez PFON i SGH, analizowało, na ile funkcjonujące w Polsce rozwiązania odpowiadają standardom Konwencji ONZ o prawach osób z niepełnosprawnościami. Autorzy zwracają uwagę nie tylko na dostępność takich mieszkań, ale również na sposób organizacji codziennego życia ich mieszkańców – to właśnie on w dużym stopniu decyduje, czy wsparcie ma charakter instytucjonalny, czy sprzyja niezależnemu życiu.

– Konwencja nie mówi nam wprost o standardach, możemy mówić o prawie do niezależnego życia. W naszych badaniach próbowaliśmy przełożyć te standardy na to, jak może wyglądać mieszkalnictwo. To, co zobaczyliśmy, pokazuje, że w wielu miejscach wciąż obecna jest logika instytucji, czyli że na przykład są regulaminy określa-



Fot. Generated by AI

jące, kiedy osoba może wyjść z mieszkania, a kiedy musi w nim być, kiedy jeść posiłki, w niektórych jest wspólna stołówka zamiast kuchni w mieszkaniu – wskazuje dr Magdalena Kociejko.

Rozwój mieszkań treningowych i wspomaganych jest jednym z celów Strategii rozwoju usług społecznych. Dokument zakłada, że do końca 2030 roku w Polsce ma funkcjonować 7 tys. mieszkań wspomaganych z koszykiem usług dostosowanych do indywidualnych potrzeb, a do końca 2035 roku – 12 tys. Tymczasem według danych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej obecnie działa 1156 mieszkań treningowych i 1134 wspomagane. Resort zapowiada uproszczenie przepisów i bardziej elastyczne rozwiązania, które mają ułatwić samorządom rozwój tej formy wsparcia.

– Nasze badanie pokazało jednak, że jest coraz lepiej i że jest coraz więcej takich mieszkań, w których osoby z niepełnosprawnościami faktycznie mogą żyć, decydować o tym, jak wygląda ich życie i kiedy wychodzą z mieszkania, gdzie szanowana jest ich prywatność. Dla mnie szczególnie istotne jest, że takie miejsca są prowadzone nie tylko przez organizacje pozarządowe, które te zagadnienia rozumieją dużo głębiej, ale także przez samorządy – ocenia ekspertka Katedry Polityki Społecznej SGH. – Rozwój mieszkalnictwa wspomaganego postępuje, chociaż bardzo powoli, za wolno w stosunku do potrzeb. Zdecydowanie potrzebujemy przyspieszenia. Mamy takie samorządy, które radzą sobie z tym doskonale i rozwój tej usługi jest bardzo dynamiczny, ale w zdecydowanej większości gmin w Polsce ta forma nie rozwija się w ogóle. Potrzebujemy, po pierwsze, żeby ona zaczęła się rozwijać dynamiczniej, a po drugie, żeby zaczęła się rozwijać bardziej równomiernie.

Jak wynika z badań Biura Rzecznika Praw Obywatelskich, osoby z niepełnosprawnościami zdecydowanie częściej wybierają życie w społeczności niż opiekę instytucjonalną. 53 proc. badanych chce mieszkać samodzielnie lub z rodziną, 44 proc. wskazuje mieszkanie ze wsparciem jako preferowaną formę zamieszkania, a tylko 17 proc. dom pomocy społecznej lub zakład opiekuńczo-leczniczy. Jednocześnie możliwość samodzielnego decydowania o własnym życiu badani uznają za jedno ze swoich najważniejszych praw.



Fot. Generated by AI

– Tym, co hamuje rozwój mieszkań wspomaganych i treningowych, jest brak stabilnych ram finansowania i dobrej ramy prawnej do tego, żeby móc to robić. Tutaj istotną kwestią jest paternalizm i podejście do osób z niepełnosprawnościami jako do odbiorców opieki. W tej logice nie ma miejsca na te mieszkania, a ona się musi pojawić, czyli musi się całkowicie zmienić sposób myślenia. Potrzebna jest też reforma ustawy o pomocy społecznej – wymienia dr Magdalena Kocejko.

Zapowiadany przez MRPiPS projekt nowelizacji ustawy o pomocy społecznej ma ułatwić rozwój mieszkań treningowych i wspomaganych oraz usług świadczonych w społeczności lokalnej. Mieszkania wspomagane mają być przyznawane także osobom wymagającym wsparcia nawet do 24 godzin na dobę, a w uzasadnionych przypadkach również na czas nieokreślony. Nowe przepisy w założeniu mają także uprościć zasady kwalifikowania do tej formy wsparcia i rozszerzają katalog podmiotów, które będą mogły prowadzić mieszkania treningowe i wspomagane.

– Nie wyobrażam sobie sytuacji, że osoby wymagające najintensywniejszego wsparcia są wciąż wykluczane z mieszkalnictwa i skazane na domy pomocy społecznej albo na to, że po prostu będą musiały zostać w rodzinach, nawet jeśli tego nie chcą. Na pewno nowa ustawa o pomocy społecznej jest potrzebna. Może poprawić sytuację i wprowadzić stabilniejsze finansowanie tych form wsparcia, zamiast opierać je przede wszystkim na programach – przekonuje ekspertka SGH.

Jak podkreśla, mieszkalnictwo wspomagane jest potrzebne także ze względu na postępujące zmiany demograficzne i szybko starzejące się społeczeństwo, które będą zwiększać zapotrzebowanie na usługi świadczone w miejscu zamieszkania. Prognozy GUS wskazują, że do 2060 roku osoby w wieku 65 lat i więcej będą stanowiły blisko jedną trzecią mieszkańców Polski.

– Coraz więcej osób będzie potrzebowało wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, także wsparcia zorganizowanego wokół mieszkania, czy to w społeczności lokalnej, czy właśnie w mieszkaniu wspomaganym. Jeśli nie będziemy rozwijać mieszkań wspomaganych, to jedyną alternatywą będą domy pomocy społecznej – przekonuje dr Magdalena Kocejko.

Domy pomocy społecznej są podstawową formą całodobowego wsparcia dla osób, które nie mogą samodzielnie funkcjonować ani otrzymać odpowiedniej pomocy w miejscu zamieszkania. Rozwój mieszkań wspomaganych i treningowych ma stopniowo zwiększać dostępność usług świadczonych w społeczności lokalnej i ograniczać konieczność kierowania osób wymagających wsparcia do opieki instytucjonalnej. ■

Newseria

Tutaj można wyjść z domu i poczuć, że nadal jest się potrzebnym

Warsztaty artystyczne i kulinarne, dogoterapia, wyjścia do kina, rozwijanie zainteresowań, a przede wszystkim spotkania z innymi ludźmi. Projekt „Przestrzeń Aktywności", realizowany przez Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych, daje uczestnikom możliwość zdobywania nowych doświadczeń, przełamywania własnych barier i aktywnego spędzania czasu. Jak sami podkreślają, udział w zajęciach pomaga im również odzyskać pewność siebie i odpocząć od problemów codzienności.

RAFAŁ SUŁEK

Projekt „Przestrzeń Aktywności" jest skierowany do mieszkańców Elbląga oraz gmin Elbląg, Milejewo i Gronowo Elbląskie. Mogą w nim uczestniczyć osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności, a także osoby, które mają trudności w wykonywaniu codziennych obowiązków i potrzebują dodatkowego wsparcia.

Przedsięwzięcie jest współfinansowane przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur na lata 2021–2027.



Fot. Rafał Sułek

Wsparcie i aktywność dostosowane do uczestników

Uczestnicy projektu mogą korzystać między innymi ze wsparcia specjalisty do spraw aktywizacji społecznej, psychologa oraz asystenta osobistego. Program obejmuje także muzyko- i śmiechoterapię, dogoterapię, jogę dostosowaną do stanu zdrowia, różnorodne warsztaty oraz wspólne wyjścia do kina i teatru czy wyjazdy do opery. Odbył się również piknik integracyjny w elbląskiej Bażantarni.

Nie chodzi jednak wyłącznie o zapewnienie atrakcyjnych sposobów spędzania wolnego czasu. Projekt ma pomagać uczestnikom w wychodzeniu z domu, budowaniu relacji, rozwijaniu zainteresowań oraz wzmacnianiu samodzielności i poczucia własnej wartości.

– Projekt oceniam bardzo pozytywnie. Wszystko mi się podobało, dużo się nauczyłam i dowiedziałam wielu ciekawych rzeczy. Przede wszystkim poznałam wspaniałych ludzi. Projekt dał mi możliwość częstszego kontaktu z innymi osobami, zdobycia nowych doświadczeń oraz przyjemnego i wartościowego spędzania czasu – mówi pani Zofia, jedna z uczestniczek.

Podobnie projekt ocenia pani Jadwiga, która po przystąpieniu do niego zachęciła do udziału także swoje koleżanki.

– Cieszę się, że mam przyjemność brania udziału w tym projekcie. Sama zachęciłam później również swoje koleżanki, które także są zadowolone z uczestnictwa w zajęciach. Takie spotkania są dla nas miłą odmianą od codziennego życia. Pozwalają wyjść z domu, pobyć z innymi ludźmi i zrobić coś ciekawego. Pozytywnie wpływają również na nasze samopoczucie i psychikę – podkreśla pani Jadwiga.

Od płótna i szkła po kamienie oraz kolorowe nici

Dużą część dotychczasowych działań stanowiły warsztaty artystyczne i zajęcia rozwijające zdolności manualne. Uczestnicy malowali obrazy na płótnie oraz tworzyli prace metodą malowania po numerach. Choć w drugim przypadku poszczególne pola i kolory były wcześniej określone, każda praca wymagała cierpliwości, dokładności oraz zaangażowania. Gotowe obrazy uczestnicy mogli zabrać do swoich domów.

Podczas innych spotkań poznawali technikę decoupage na szkle, dzięki której zwykłe szklane przedmioty zmieniały się w oryginalne dekoracje. Tworzyli również niewielkie kompozycje lasów w szkle, wykorzystując rośliny, mech, kamienie, korę i elementy ozdobne.

W programie znalazły się także

zajęcia krawieckie oraz malowanie na torbach. Była to okazja nie tylko do ćwiczenia sprawności dłoni, lecz także do samodzielnego przygotowania praktycznych i niepowtarzalnych przedmiotów.

– Z każdych zajęć można było wynieść coś ciekawego. Brałam udział między innymi w malowaniu na torbach oraz zajęciach krawieckich. Takie aktywności rozwijają zdolności manualne, ale dają też wiele satysfakcji. To przyjemne uczucie, kiedy można samodzielnie wykonać coś dla siebie albo dla drugiej osoby – zaznacza pani Zofia.

Jedne z kolejnych warsztatów poświęcono technice string art. Uczestnicy tworzyli obrazy z kolorowych nici, sznurków lub włóczki rozciąganych pomiędzy gwoździami umieszczonymi na drewnianych deskach. Praca wymagała skupienia i precyzji, ale pozwalała przekonać się, że z kilku prostych materiałów może powstać efektowna kompozycja.

Kamienie, które mogą ruszyć w świat

Szczególne zainteresowanie uczestników wzbudziły warsztaty „Kamień życzliwości – malowanie kamieni i mandali". Podczas spotkania zwykłe kamienie zmieniały się w kolorowe, niewielkie dzieła. Uczestnicy tworzyli własne wzory i przesłania, eksperymentowali z barwami, a przy malowaniu mandali mogli się wyciszyć i skupić na wykonywanej pracy.

Pomalowane kamienie mają jednak spełniać jeszcze jedno zadanie. Pozostawione w różnych miejscach mogą zostać znalezione przez przypadkowe osoby, które zabiorą je ze sobą i przeniosą dalej.

– Towarzyszy nam nadzieja, że ktoś znajdzie pozostawiony przez nas kamień, zabierze go ze sobą, a my będziemy mogły sprawdzić w telefonie, dokąd zawędrował. Byłoby wspaniale, gdyby któryś z tych kamieni trafił bardzo daleko, może nawet poza Polskę, niosąc dalej przygotowane przez nas przesłanie – mówi pani Teresa.

Wspólne gotowanie smakuje najlepiej

W ramach projektu uczestnicy rozwijali również umiejętności kulinarne. Jedną z aktywności było wspólne przygotowywanie gofrów. Liczył się nie tylko końcowy efekt, ale także sama praca, współdziałanie i możliwość zjedzenia wspólnie przygotowanego posiłku.

– Najbardziej podobały mi się zajęcia kulinarne, ponieważ bardzo lubię gotować. Pieczenie gofrów czy przygotowywanie innych potraw sprawiało mi dużo przyjemności. Mogłam poczuć się jak w domu, a na końcu jeszcze spróbować tego, co wspólnie przygotowaliśmy – opowiada pani Teresa.

Uczestnicy poznawali także tajniki tłoczenia olejów na zimno. Mogli zobaczyć cały proces powstawania naturalnych olejów oraz dowiedzieć się, jakie właściwości mają oleje słonecznikowy, lniany i rydzowy. Nie zabrakło degustacji ze świeżym, domowym chlebem przygotowanym przez panią Reginę, beneficjentkę ERKON.

Warsztaty przyniosły również praktyczną wiedzę dotyczącą wykorzystywania produktów pozostających po procesie tłoczenia.

– Wcześniej nie zdawałam sobie sprawy, jak wygląda ten proces. Dowiedziałam się także, że pozostałe po tłoczeniu wytłoczyny można wykorzystać, na przykład do przygotowania placków. Sprawdziłam jeden z otrzymanych przepisów i rzeczywiście okazało się, że mogą być smaczne. To była dla mnie zupełnie nowa wiedza – przyznaje pani Teresa.

Pani Martyna również wypróbowała jeden z przekazanych uczestnikom przepisów. Jak mówi, warsztaty pokazały jej, że produkty, które mogłyby zostać uznane za zbędne, można z powodzeniem ponownie wykorzystać w kuchni.

Dogoterapia pomogła przejść przez trudne emocje

Ważnym elementem projektu jest dogoterapia. Podczas pierwszego spotkania uczestnicy poznali psa terapeutycznego, oswajali się z jego obecnością oraz dowiadywali się, w jaki sposób kontakt ze zwierzęciem może wspierać rozwój, aktywność i codzienne funkcjonowanie.

Dogoterapia może pomagać w budowaniu relacji, rozwijaniu komunikacji i koncentracji, przełamywaniu barier oraz wzmacnianiu poczucia bezpieczeństwa. Dla uczestników jest także źródłem spokoju, radości i pozytywnych emocji.

Dla pani Zofii zajęcia miały szczególnie osobiste znaczenie.

– Bardzo kocham zwierzęta. Dwa miesiące wcześniej pożegnałam swojego pieska i było to dla mnie trudne doświadczenie. Kontakt z psem podczas zajęć pomógł mi poradzić sobie z tymi emocjami i stopniowo wyjść z żałoby – opowiada uczestniczka.

Podczas kolejnych spotkań uczestnicy będą poznawać zasady bezpiecznego nawiązywania kontaktu ze zwierzęciem i odczytywania jego zachowania. Zajęcia mają również uczyć cierpliwości, odpowiedzialności, empatii i wzajemnego zaufania.

Kultura pozwala odpocząć od codzienności

Projekt obejmuje także wspólne wyjścia do kina i teatru oraz wyjazdy do opery. Dla uczestników zainteresowanych kulturą to nie tylko forma rozrywki, ale też sposób na odpoczynek, zebranie sił i oderwanie się od codziennych trudności.

– Dzięki udziałowi w projekcie mogę wyjść z domu, spotkać się z ludźmi i poznać nowe osoby. To dla mnie okazja, aby choć na chwilę oderwać się od codzienności i odpocząć od spraw, które czasami mnie przytłaczają – mówi pan Jacek.

Jak podkreśla, szczególnie bliskie są mu aktywności związane z kulturą.

– Lubię wspólne wyjścia do kina. Sam również dużo czytam, dlatego takie aktywności pozwalają mi odpocząć, uporządkować myśli oraz zregenerować siły. Projekt daje mi też możliwość poznawania nowych rzeczy i sprawdzania się w zajęciach, z którymi wcześniej nie miałem do czynienia – dodaje.

Odzyskać życiową odwagę

Uczestnicy zgodnie przyznają, że wartość projektu nie kończy się na samych zajęciach. Równie ważna jest możliwość regularnego spotykania się z ludźmi oraz przebywania w grupie, w której każdy może poczuć się swobodnie, niezależnie od tego, czy jest osobą otwartą, czy bardziej nieśmiałą.

– Bardzo lubię spotykać się z ludźmi, ale czasami brakuje mi odwagi, żeby samodzielnie zaproponować komuś wspólne wyjście. Tutaj nie ma znaczenia, czy ktoś jest bardziej otwarty, czy nieśmiały. Każdy może przyjść, włączyć się do grupy i znaleźć swoje miejsce – podkreśla pani Martyna.

Według uczestniczki projekt może pomagać osobom, które przez dłuższy czas pozostawały same i stopniowo wycofywały się z kontaktów społecznych.

– Kiedy człowiek długo pozostaje sam, może zamknąć się w sobie i zacząć myśleć, że już niewiele znaczy. Tutaj ma szansę ponownie poczuć się zauważony, potrzebny i doceniony. Przekonuje się, że nadal ma wartość, posiada różne umiejętności i może zrobić coś pożytecznego. To daje odwagę, żeby powiedzieć sobie: wychodzę z domu, jestem, żyję i nadal jestem komuś potrzebna – mówi pani Martyna.

Na znaczenie rodzinnej atmosfery zwraca uwagę również pani Teresa.

– Osoby prowadzące zajęcia są miłe, serdeczne, przychylne i zawsze gotowe do pomocy, szczególnie osobom nieśmiałym. Sama nie należę do najbardziej odważnych osób, a tutaj czuję się swobodnie, niemal jak w domu – zaznacza.

„Przestrzeń Aktywności" pokazuje, że aktywizacja może zaczynać się od prostych rzeczy: wspólnie pomalowanego kamienia, przygotowanych gofrów, wyjścia do kina czy rozmowy przy stole. Z czasem takie spotkania mogą jednak przynieść znacznie więcej. Pomagają uczestnikom otworzyć się na ludzi, rozwijać umiejętności, odzyskiwać pewność siebie i na nowo poczuć, że są ważną częścią lokalnej społeczności. ■

Nowa Pełnomocnik

Na stanowisko Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych oraz Sekretarza Stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej powołana została Monika Sikora, wcześniej podsekretarz stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej, gdzie odpowiadała m.in. za Europejski Fundusz Społeczny Plus, politykę dostępności oraz wybrane obszary polityki mieszkaniowej.



Fot. niepelnosprawni.gov.pl

13 sierpnia Prezes Rady Ministrów Donald Tusk powołał Monikę Sikorę na stanowisko Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych oraz Sekretarz Stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. W ramach tej funkcji odpowiada za koordynację polityki rządu na rzecz osób z niepełnosprawnościami, rozwój polityki dostępności oraz współpracę z organizacjami społeczeństwa obywatelskiego i partnerami krajowymi oraz zagranicznymi.

Kim jest Monika Sikora?

Monika Sikora pochodzi z Katowic. Jest absolwentką London School of Economics, Kolegium Europejskiego w Brugii oraz Studium Polityki Zagranicznej PISM.

Od stycznia 2024 r. do sierpnia 2026 r. pełniła funkcję podsekretarza stanu w Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej. Odpowiadała m.in. za wdrażanie Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, wspierając rozwój kompetencji i zatrudnienie, poprawę jakości edukacji oraz działania na rzecz ograniczania nierówności społecznych, a także za politykę dostępności i wybrane obszary polityki mieszkaniowej.

Jako przewodnicząca Rady Dostępności uczestniczyła w pracach nad systemowymi rozwiązaniami na rzecz poprawy dostępności, w tym nad Polskim Aktem o Dostępności oraz programem Dostępność 2.0. Rada skupia przedstawicieli administracji publicznej, organizacji społecznych, środowiska naukowego oraz organizacji reprezentujących osoby z niepełnosprawnościami.

Wcześniej zdobywała doświadczenie zawodowe w Brukseli, Londynie i Strasburgu, pracując zarówno w sektorze publicznym, jak i prywatnym. W latach 2019–2023 była doradczynią w Parlamencie Europejskim, gdzie zajmowała się pracami Komisji Budżetowej, Komisji Zatrudnienia i Spraw Socjalnych oraz Komisji Praw Kobiet i Równouprawnienia. W 2022 r. została uznana przez The Parliament Magazine za najlepszą akredytowaną asystentkę w Parlamencie Europejskim.

W latach 2022–2023 reprezentowała Polskę w programie Marshall Memorial Fellowship organizowanym przez German Marshall Fund of the United States.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej ■ MPiPS

Od ruchu po rodzinne historie

Co zrobić, by żyć nie tylko dłużej, ale przede wszystkim lepiej? Jak zachować sprawność, dobre relacje, poczucie sensu i pamięć o tym, co naprawdę ważne? Odpowiedzi na te pytania szukali uczestnicy Strefy Seniora zorganizowanej w Ratuszu Staromiejskim podczas tegorocznego Elbląskiego Święta Chleba.

RAFAŁ SUŁEK

Co zrobić, by żyć nie tylko dłużej, ale przede wszystkim lepiej? Jak zachować sprawność, dobre relacje, poczucie sensu i pamięć o tym, co naprawdę ważne? Odpowiedzi na te pytania szukali uczestnicy Strefy Seniora w Ratuszu Staromiejskim. Strefa powstała w ramach tegorocznego, jubileuszowego Elbląskiego Święta Chleba. Trzy prelekcje Galileo Medical połączyły temat ruchu, zdrowego stylu życia oraz więzi międzypokoleniowych, pokazując, że dobre starzenie nie zaczyna się od jednej wielkiej decyzji, ale od codziennych wyborów: spaceru, rozmowy, wspólnego posiłku, troski o ciało i psychikę, a także pielęgnowania rodzinnych historii i relacji.



Fot. Rafał Sułek

Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna

Jako pierwszy przed zebranymi zaprezentował się Kacper Wojtasik z prelekcją dotyczącą ruchu i jego wpływem na zdrowie. Fizjoterapeuta mówił o tym, jak wraz z wiekiem zmienia się organizm, dlaczego aktywność fizyczna pozostaje ważna także w późniejszych latach życia i w jaki sposób ruch może pomóc seniorom zachować samodzielność. Jak zaznaczał, starzenie się jest procesem naturalnym i nie da się go zatrzymać, można jednak wpływać na jego tempo oraz ograniczać część negatywnych skutków.

– Aktywność fizyczna niezależnie od wieku stanowi fundament zdrowia – podkreślał, zwracając uwagę, że regularny ruch wspiera układ krążenia, pracę mózgu, mięśnie, kości i równowagę, a tym samym może zmniejszać ryzyko upadków oraz urazów.

Wojtasik przekonywał jednocześnie, że aktywność nie musi oznaczać intensywnych treningów. Seniorzy nie powinni stawiać sobie od razu wygórowanych celów ani traktować popularnych norm, takich jak 10 tysięcy kroków dziennie, jako obowiązku dla każdego.

– Każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna – mówił. Zachęcał, by zaczynać od możliwości, które ma się dziś, nawet od kilkunastu minut spaceru, a następnie stopniowo zwiększać wysiłek. Jak tłumaczył, dla jednej osoby 10 tysięcy kroków może być niewielkim obciążeniem, dla innej barierą trudną do osiągnięcia. Dlatego najważniejsze jest indywidualne podejście i regularność. W ciągu dnia aktywność można również dzielić na krótsze odcinki, zamiast wykonywać cały trening jednorazowo.

Sporo miejsca podczas wykładu poświęcono także ćwiczeniom siłowym, które zdaniem prelegenta są szczególnie ważne u seniorów. Wojtasik obalał przy tym przekonanie, że trening siłowy musi oznaczać podnoszenie dużych ciężarów.

– Wstawanie z krzesła to już jest trening siłowy, ponieważ musimy przezwyciężyć siłę własnego ciała – wyjaśniał.

Podobną funkcję mogą pełnić proste ćwiczenia z gumami oporowymi, butelką wody czy wykorzystaniem masy własnego ciała. Celem jest wzmacnianie mięśni, dzięki którym łatwiej wykonywać codzienne czynności, od noszenia zakupów po samodzielne poruszanie się i wstawanie.

Prelegent przypomniał także zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące regularnej aktywności, ale zaznaczał, że osoby dotąd mało aktywne powinny dochodzić do rekomendowanego poziomu stopniowo.

- Nie narzucajmy sobie od razu tych

norm. Zacznijmy od totalnego minimum – mówił. Zwracał również uwagę na konieczność rozgrzewki, odpowiedniego nawodnienia i reagowania na sygnały wysyłane przez organizm. Jeżeli podczas ruchu pojawiają się duszności, zawroty głowy lub wyraźne pogorszenie samopoczucia, należy przerwać wysiłek i w razie potrzeby skonsultować się ze specjalistą. Szczególnie osoby z chorobami przewlekłymi powinny ustalać bezpieczny zakres ćwiczeń z lekarzem lub fizjoterapeutą.

W wykładzie mocno wybrzmiał również społeczny wymiar aktywności. Wojtasik zachęcał seniorów, którzy nie mają motywacji do samodzielnych ćwiczeń, aby korzystali z zajęć grupowych albo po prostu umawiali się z innymi na wspólne spacery. Jak zauważył, ruch w grupie pomaga przełamywać bariery, daje motywację i jednocześnie przeciwdziała samotności oraz izolacji.

– Potrzeba przynależności do grupy jest dosyć istotna, jeżeli chodzi o naszą psychikę – zaznaczał.

Ważnym wątkiem była również samodzielność osób starszych. Prelegent mówił, że aktywność fizyczna pozwala dłużej wykonywać codzienne czynności bez pomocy innych i zachować poczucie sprawczości. Zwracał uwagę, że bliscy nie zawsze powinni wyręczać seniorów we wszystkim tylko dlatego, że są starsi.

– Jeżeli ja to zrobię, to znaczy, że jestem potrzebna – przytaczał przykład codziennych obowiązków, podkreślając, że możliwość działania samodzielnie ma znaczenie nie tylko dla ciała, ale również dla psychiki. – Seniorzy są potrzebni społeczeństwu. Mają doświadczenie i wiedzę – dodał.

Na zakończenie Wojtasik pokazał uczestnikom przykłady obrazujące różnice w budowie mięśni u osób aktywnych i prowadzących siedzący tryb życia. Miało to unaocznić, że poziom sprawności nie zależy wyłącznie od metryki. Jak przekonywał, nawet w starszym wieku można zachować dobrą kondycję, jeśli ruch pozostaje stałym elementem codzienności. Podsumowując swoje wystąpienie, zachęcał seniorów, by nie traktowali aktywności jako przykrego obowiązku.

– To nie ma być na zasadzie: ja muszę iść. Ja idę, bo chcę poprawić jakość swojego życia – mówił.

Nigdy nie jest za późno, aby zadbać o swoje zdrowie

Kolejne spotkanie w ramach Strefy Seniora poprowadziła Aleksandra Szelągowska, która w wykładzie „Sekrety długowieczności – co naprawdę sprzyja zdrowiu i dobremu życiu" zwróciła uwagę na to, że na jakość starzenia wpływa nie jedna spektakularna decyzja, lecz suma codziennych wyborów podejmowanych przez lata. Jak podkreślała, geny odpowiadają jedynie za część długości życia, natomiast ogromne znaczenie ma styl życia i środowisko, w którym funkcjonujemy.



– Oznacza to, że każdego dnia naprawdę mamy wpływ na własne zdrowie – mówiła. Zwracała przy tym uwagę, że zdrowe starzenie nie oznacza życia całkowicie wolnego od chorób. Ważniejsze jest zachowanie sprawności, samodzielności, relacji z innymi, możliwości realizowania pasji i zwyczajnej satysfakcji z codzienności.

Prelegentka odwołała się do przykładów najdłużej żyjących społeczności świata, wskazując, że nie łączy ich jedna „dieta cud", ale raczej sposób życia. Regularny ruch, proste jedzenie, relacje społeczne, poczucie sensu, odpoczynek i codzienna aktywność tworzą razem system, który sprzyja długowieczności. Szelągowska mówiła również o pięciu podstawowych obszarach zdrowego starzenia wskazywanych przez Światową Organizację Zdrowia: właściwym odżywianiu, regularnej aktywności fizycznej, dbaniu o zdrowie psychiczne, relacjach społecznych oraz bezpiecznym i przyjaznym środowisku życia.

– Nigdy nie jest za późno, aby zadbać o swoje zdrowie – zaznaczała.

Aleksandra Szelągowska podkreślała, że aktywność nie musi oznaczać siłowni, intensywnego treningu czy modnych zajęć fitness. Liczy się również spacer, praca w ogrodzie, chodzenie po schodach, taniec czy wykonywanie domowych obowiązków.

– Jeżeli godzina ruchu jest dla kogoś niewykonalna, zacznijmy od piętnastu czy dwudziestu minut dziennie – zachęcała. Jak mówiła, zbyt ambitne postanowienia często kończą się tzw. paraliżem decyzyjnym. Narzucamy sobie wtedy tak wiele nowych zasad,

że w efekcie nie robimy nic. Dlatego lepiej zacząć od niewielkiej zmiany, którą rzeczywiście można utrzymać przez kolejne tygodnie i miesiące.

Prelegentka przestrzegała zebranych również przed restrykcyjnymi dietami i modami żywieniowymi, które często obiecują szybkie efekty, ale nie zawsze mają uzasadnienie w przypadku konkretnej osoby. Zamiast tego zachęcała do powrotu do podstaw: większej ilości warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, ryb i orzechów.

– Czasami pacjent przychodzi do mnie i mówi: pani Olu, ja już naprawdę nie wiem, co mam jeść – opowiadała, odnosząc się do natłoku



Fot. Rafał Sułek

sprzecznych porad pojawiających się w internecie i mediach. Jak podkreślała, nie trzeba eliminować ze swojego jadłospisu kolejnych grup produktów tylko dlatego, że stały się obiektem aktualnej mody. Podstawą powinno pozostać zwyczajne, różnorodne i możliwie mało przetworzone jedzenie, oczywiście dostosowane do chorób oraz przyjmowanych leków.

Szelągowska mówiła także o problemach, z którymi często spotyka się w pracy z seniorami, między innymi o zaparciach. Wskazywała, że zwiększenie ilości błonnika w diecie poprzez warzywa, owoce czy pełnoziarniste pieczywo może przynieść znaczną poprawę, choć każdorazowo sposób żywienia powinien być dostosowany do indywidualnej sytuacji pacjenta. Zwracała również uwagę na rolę kwasów omega-3, których źródłem mogą być między innymi ryby i orzechy.

Prelegentka podkreślała także, że samotność nie jest wyłącznie problemem emocjonalnym, lecz może mieć realne konsekwencje zdrowotne.

– Najlepszym lekarstwem często jest drugi człowiek i choćby krótka rozmowa – mówiła. Zachęcała do utrzymywania kontaktów z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi, uczestniczenia w zajęciach grupowych oraz wychodzenia z domu. Jak zauważała, człowiek może zmagać się z dużym obciążeniem psychicznym, którego otoczenie nawet nie dostrzega. Dlatego ważne jest zarówno szukanie wsparcia, jak i zwyczajne zainteresowanie drugim człowiekiem.

Zdaniem Szelągowskiej osoby, które mają cel, angażują się w życie rodziny, pomagają innym, realizują zainteresowania lub po prostu wiedzą, na co czekają kolejnego dnia, łatwiej zachowują satysfakcję z życia. Podczas wykładu poprosiła uczestników, aby zastanowili się nad prostym pytaniem: „Co sprawia, że rano chce się państwu wstać?". Dla jednej osoby może to być spotkanie z wnukami, dla innej wspólny obiad, zajęcia, spacer czy rozmowa z przyjaciółką. Jak mówiła, właśnie takie drobne rzeczy nadają codzienności znaczenie.

Dużo miejsca poświęciła również regeneracji i jakości snu. Podkreślała, że sen jest równie ważny jak dieta czy ruch, a na jego jakość wpływ mają między innymi regularny rytm dnia, ekspozycja na naturalne światło rano oraz ograniczenie ekranów wieczorem. Zachęcała, aby przynajmniej przed snem wyłączyć telewizor i telefon, ograniczyć napływ kolejnych informacji oraz pozwolić układowi nerwowemu się wyciszyć. Pomocne mogą być spokojne ćwiczenia oddechowe, chwila ciszy czy relaks bez kolejnych bodźców.

W dalszej części wykładu pojawił się temat aktywności umysłowej. Zdaniem Aleksandry Szelągowskiej trenować należy nie tylko mięśnie, lecz również mózg. Czytanie, rozmowy, nauka nowych rzeczy, rozwiązywanie krzyżówek, gry, nowe doświadczenia czy nawet zwykłe spotkanie z kimś bliskim mogą wspierać sprawność poznawczą. Ważne jest, aby nie zamykać się w rutynie i pozostawać ciekawym świata także w późniejszych latach życia.

Podczas wystąpienia, nie zabrakło również odniesienia do przewlekłego stresu. Jak zaznaczała Szelągowska, jego skutki nie ograniczają się do samopoczucia psychicznego. Długotrwałe napięcie może wpływać między innymi na pracę układu pokarmowego, pamięć, odporność czy ogólną kondycję organizmu. W rozładowaniu napięcia mogą pomagać rozmowa, śmiech, kontakt z naturą, spotkania z bliskimi, a w przypadku osób wierzących także modlitwa. – Nie możemy rozwiązać wszystkich problemów, ale możemy pomóc sobie w rozładowaniu stresu – podkreślała.

Jednym z ostatnich tematów była wdzięczność. Szelągowska zachęcała uczestników, aby świadomie zauważali rzeczy, które w codzienności są dobre: możliwość samodzielnego wstania z łóżka, spaceru, spotkania z rodziną, podróżowania, rozmowy czy zwyczajnego zjedzenia wspólnego posiłku.

Podsumowując wystąpienie, Aleksandra Szelągowska wróciła do głównej myśli swojego wykładu: zdrowie buduje się przede wszystkim małymi decyzjami podejmowanymi każdego dnia.

– Małe wybory, nie jedna wielka decyzja – podkreślała. Zamiast rewolucji od poniedziałku wystarczy więc zacząć od prostych rzeczy: krótkiego spaceru, większej ilości warzyw na talerzu, telefonu do bliskiej osoby, kilku stron książki czy chwili spędzonej na łonie natury. Jak mówiła, nawet w późniejszym wieku organizm zachowuje zdolność adaptacji, a poprawa kondycji, siły mięśni czy sprawności

umysłowej nadal jest możliwa.

– Nigdy nie jest za późno – przypominała na zakończenie. Jej wykład był więc nie tyle zestawem rygorystycznych zaleceń, ile zachętą do tego, by długowieczności nie szukać w cudownych receptach, lecz w zwykłej codzienności, która dzień po dniu składa się na jakość naszego życia.

Chleb symbol życia, bezpieczeństwa, gościnności i wzajemnej troski

Trzecie spotkanie w ramach Strefy Seniora miało zdecydowanie bardziej refleksyjny charakter. Sylwia Winiarek w wykładzie „Pokolenia przy wspólnym stole: o pamięci, tradycji i przekazie transgeneracyjnym" mówiła o tym, co przekazujemy kolejnym pokoleniom nie tylko w genach, nazwisku czy rodzinnym majątku, ale przede wszystkim w sposobie życia, myślenia, budowania relacji i radzenia sobie z trudnościami.

Punktem wyjścia do rozmowy stał się chleb, nieprzypadkowo właśnie podczas Elbląskiego Święta Chleba. Prelegentka przypomniała, że przez pokolenia był on czymś znacznie więcej niż tylko pożywieniem.

– Chleb jest symbolem życia, ale też bezpieczeństwa, gościnności i wzajemnej troski – mówiła. To właśnie przy wspólnym stole spotykały się całe rodziny, przekazywano historie, zwyczaje, rodzinne wartości i pamięć o tych, którzy byli wcześniej.

Winiarek wyjaśniała również, czym właściwie jest przekaz transgeneracyjny. Jak zaznaczyła, nie chodzi wyłącznie o dziedziczenie cech biologicznych.

– Przekazujemy znacznie więcej: wartości, przekonania, sposób patrzenia na świat, postawę wobec ludzi, tradycje, sposoby radzenia sobie z trudnościami, nasze lęki, niepokoje, marzenia, rodzinne tajemnice, a nawet sposób okazywania miłości – podkreślała. Każdy człowiek przychodzi więc na świat jako część większej historii i nie zaczyna życia od całkowicie czystej kartki.

Prelegentka zwracała uwagę, że dzieci i wnuki uczą się przede wszystkim przez obserwację. Nie zawsze najważniejsze jest to, co im mówimy, ale to, jak sami zachowujemy się wobec innych.

– Najbardziej przekazujemy to, jak żyjemy, a nie to, jak mówimy – zauważyła. Jeśli w domu obecne są szacunek, ciepło, wzajemna pomoc i rozmowa, stają się one naturalnym wzorem dla kolejnych pokoleń. Jeżeli natomiast dominują krzyk, złość, milczenie czy długotrwałe konflikty, również taki sposób funkcjonowania może zostać wyniesiony z domu i powielany w dorosłym życiu.



Fot. Generated by AI

Wiele miejsca podczas wykładu poświęcono relacjom rodzinnym i znaczeniu wspólnego stołu. Winiarek mówiła o coraz częstszej sytuacji, w której ludzie znajdują się obok siebie fizycznie, ale każdy pozostaje skupiony na własnym telefonie, komputerze czy telewizorze.

– Wspólny posiłek buduje więź – przekonywała, zwracając uwagę, że obecność drugiego człowieka ma dziś ogromną wartość. Przypominała, że dawniej przy stole świętowano, opowiadano rodzinne historie, uczono modlitw, przeżywano narodziny, żałobę i najważniejsze wydarzenia rodzinne. Dziś warto świadomie wracać do tej przestrzeni spotkania i rozmowy.

Sporo uwagi prelegentka poświęciła również trudniejszej stronie dziedzictwa rodzinnego, nawiązując do tego, że starsze pokolenia przeżywały wojny, biedę, przesiedlenia, utratę bliskich czy długotrwałe poczucie zagrożenia. Takie doświadczenia pozostawiały ślad w psychice, a ich konsekwencje mogły być widoczne także w następnych pokoleniach. Winiarek mówiła o lęku, nadmiernej ostrożności, wycofaniu, problemach z okazywaniem uczuć czy nieumiejętności rozmowy o trudnych doświadczeniach.

Podkreślała jednak, że świadomość rodzinnego dziedzictwa nie oznacza konieczności powtarzania tych samych schematów.

– Dzisiaj psychologia pokazuje, że można ten przekaz zrozumieć i świadomie decydować, co chcemy przekazać dalej – zaznaczała.

Można zachować to, co dobre i wartościowe, a jednocześnie pracować nad tym, co przez lata powodowało cierpienie, konflikty czy emocjonalny dystans.

W tej części wykładu pojawiło się także wiele bardzo osobistych przykładów. Winiarek zachęcała uczestników, aby zastanowili się, czego nauczyli ich rodzice i dziadkowie. Sama mówiła między innymi o umiejętności rozwiązywania problemów, szacunku do pracy i pieniędzy, miłości do drugiego człowieka czy przekonaniu,

że nie wszystko należy od razu wyrzucać, lecz czasem warto próbować naprawić.

– Szacunek do człowieka jest bardzo ważny. Nieważne jaki ma status społeczny, stanowisko czy zasobność portfela. Człowiek jest człowiekiem – mówiła.

Prelegentka zwracała również uwagę na sposób patrzenia na codzienne problemy. Przywołała przykład rozmów ze swoimi córkami, które po trudnym dniu w szkole wracały przede wszystkim z tym, co wydarzyło się złego. Wtedy pytała również o rzeczy dobre. Chodziło o to, aby jedna przykra sytuacja nie przesłoniła całego dnia.

– Nie pozwól, żeby ta jedna mała rzecz zamieniła ten dzień w najgorszy dzień twojego życia – wspominała. Jak przekonywała, nie oznacza to ignorowania problemów, ale uczenie się patrzenia na życie realistycznie, z pewnym dystansem i odrobiną optymizmu.

Ważną częścią wykładu była rola seniorów jako „strażników pamięci". To właśnie starsze pokolenie posiada historie, których nie da się znaleźć w internecie ani w podręcznikach.

– Żaden internet nie zastąpi naszych opowieści, bo to jest przeżycie – podkreślała Winiarek. Zachęcała seniorów, aby opowiadali wnukom o swoim dzieciństwie, pierwszej pracy, rodzinnych świętach, dawnych zabawach, miłościach, codziennym życiu bez komputerów i telefonów czy o tym, jak radzono sobie w trudniejszych czasach.

Jak mówiła, właśnie takie historie budują poczucie tożsamości. Człowiek, który zna historię swojej rodziny, lepiej rozumie również samego siebie. Dlatego warto podpisywać stare fotografie, spisywać wspomnienia i rodzinne przepisy, opowiadać o osobach, których młodsze pokolenia nie miały okazji poznać, a także wspólnie przygotowywać potrawy czy wypiekać ciasto lub chleb. Nie chodzi o wielkie przedsięwzięcia. Najważniejsze wspomnienia często rodzą się ze zwykłej codzienności.

Winiarek zwracała uwagę, że dziedzictwo pozostawiane dzieciom i wnukom nie musi mieć materialnego charakteru.

– Nie każdy zostawi po sobie wielki majątek. Możemy jednak zostawić dobre słowo, wspomnienia, wartości rodzinne, fotografie, modlitwy, przepisy i poczucie, że rodzina jest ważna - mówiła. Jak podkreślała, bardzo często właśnie takie rzeczy okazują się po latach znacznie cenniejsze niż pieniądze.

Mocno wybrzmiał również temat obecności i dbania o relacje tu i teraz. Prelegentka zachęcała, by nie zamieniać rodzinnych kontaktów w rodzaj rywalizacji pod tytułem „nie zadzwonię, skoro on nie dzwoni". Jej zdaniem czasem warto po prostu samemu wykonać pierwszy krok. Przywołała przy tym zdanie, które szczególnie zapadło jej w pamięć: „Miłość jest wtedy, kiedy codziennie jeden człowiek wybiera drugiego człowieka". Jak mówiła, właśnie tak warto traktować najbliższych – wybierać ich każdego dnia i świadomie dbać o relację.

Pod koniec wykładu wrócił ponownie motyw chleba i wspólnego stołu.

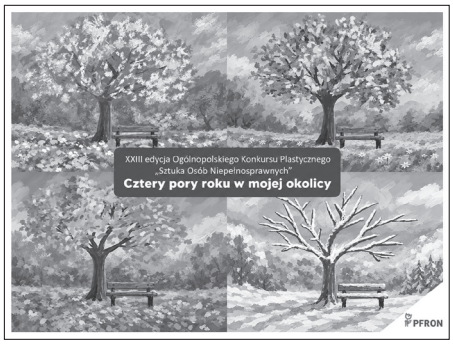
– Niech Święto Chleba przypomina nam, że każdy bochenek powstaje z wielu ziaren. Podobnie jest z rodziną. Każde pokolenie wnosi coś własnego - apelowała Sylwia Winiarek. Jej zdaniem zadaniem każdego pokolenia jest zostawić następnym nie tylko materialne zabezpieczenie, ale przede wszystkim dobroć, mądrość, pamięć i nadzieję.

Na zakończenie prelegentka zostawiła uczestników z prostą, ale mocną myślą o sposobie przeżywania własnego życia: „Żyj tak, żeby nie żałować każdego dnia. Żyj za życia, żeby go nie przeżyć, tylko przeżywać".

Tym samym trzecia prelekcja Strefy Seniora domknęła wcześniejsze rozmowy o zdrowiu fizycznym i stylu życia szerszą perspektywą. Dobre starzenie to bowiem nie tylko sprawne ciało i właściwe odżywianie, ale także pamięć, relacje, poczucie przynależności i świadomość, że to, jak żyjemy dzisiaj, w pewnym sensie pozostaje z kolejnymi pokoleniami na długo po nas. ■

Cztery pory sztuki

Wiosenny ogród, letnie spotkania, jesienne ulice czy zimowy krajobraz mogą stać się inspiracją dla uczestników XXIII edycji konkursu „Sztuka Osób Niepełnosprawnych". PFRON ogłosił tegoroczne hasło: „Cztery pory roku w mojej okolicy". Prace można zgłaszać do 20 listopada 2026 roku.



Fot. materiały prasowe

Konkurs zachęca do uważnego spojrzenia na najbliższe otoczenie i pokazania, jak zmienia się ono wraz z kolejnymi porami roku. Temat pozostawia twórcom przestrzeń na własną interpretację, osobiste wspomnienia i emocje związane z miejscami, które dobrze znają.

Do udziału zaproszone są osoby z niepełnosprawnościami będące uczestnikami warsztatów terapii zajęciowej i środowiskowych domów samopomocy oraz mieszkańcami domów pomocy społecznej. Prace zgłaszają placówki, które reprezentują autorzy.

Celem organizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych konkursu jest promowanie twórczości artystycznej osób z niepełnosprawnościami oraz wspieranie integracji poprzez sztukę.

W konkursie przewidziano pięć kategorii prac: malarstwo i witraż, rysunek i grafikę, rzeźbę kameralną i płaskorzeźbę, tkaninę i aplikację oraz fotografię. ■

Red.



Pierwszy krok to rozmowa

Po wakacyjnej przerwie Caritas Diecezji Elbląskiej ponownie uruchamia bezpłatne konsultacje dla osób zmagających się z kryzysem psychicznym, trudną sytuacją rodzinną, uzależnieniem lub skutkami przemocy. Aby skorzystać z pomocy specjalisty, wystarczy zadzwonić pod numer 668 541 102 i umówić termin spotkania.

Od września pełnoletni mieszkańcy Elbląga i okolic mogą korzystać ze wsparcia specjalistów z zakresu psychologii, psychoterapii, terapii uzależnień, mediacji, psychotraumatologii oraz pedagogiki. Spotkania organizowane są w ramach projektu obejmującego kompleksową pomoc psychologiczną dla rodzin dotkniętych kryzysem i różnego rodzaju dysfunkcjami, a także dla osób doświadczających przemocy.

Jak podkreśla dyrektor Caritas Diecezji Elbląskiej ks. dr Wojciech Borowski, do poradni mogą zgłaszać się osoby, które potrzebują krótkoterminowego wsparcia, fachowej porady, informacji lub zwykłej rozmowy z kimś, kto uważnie wysłucha i pomoże spojrzeć na problem z innej perspektywy.

– Często zgłaszają się do nas osoby, które na skutek różnych wydarzeń losowych, choroby lub śmierci kogoś bliskiego potrzebują wsparcia psychicznego, informacji i zrozumienia, a czasem po prostu ludzkiego wysłuchania albo rozmowy – wyjaśnia ks. dr Wojciech Borowski.

Powodów, dla których warto zwrócić się o pomoc, może być wiele. Nie zawsze musi to być długotrwały lub bardzo poważny kryzys. Czasami człowiek znajduje się w sytuacji, z którą trudno mu poradzić sobie samodzielnie. Problemy rodzinne, żałoba, uzależnienie, doświadczenie przemocy, narastające napięcie czy poczucie bezradności mogą wpływać na codzienne funkcjonowanie i relacje z najbliższymi. Rozmowa ze specjalistą może wówczas pomóc uporządkować emocje, lepiej zrozumieć sytuację i poszukać możliwych rozwiązań.



Fot. Generated by AI

Do spotkania nie trzeba się w żaden szczególny sposób przygotowywać. Pierwszym krokiem jest kontakt telefoniczny i ustalenie terminu konsultacji. Najważniejsza jest gotowość do rozmowy oraz chęć wykorzystania czasu spędzonego ze specjalistą.

Wartościowa rozmowa i fachowa porada mogą pomóc zmienić sposób postrzegania problemu, poprawić codzienne funkcjonowanie, przezwyciężyć szkodliwe nawyki lub odnaleźć inną perspektywę życiową. Zwrócenie się o pomoc nie jest oznaką słabości. Przeciwnie, może być pierwszym i najważniejszym krokiem prowadzącym do poprawy sytuacji.

Bezpłatne spotkania przeznaczone są dla osób pełnoletnich z Elbląga i okolic. Zapisy prowadzone są pod numerem telefonu 668 541 102. ■

Red.

Grochy, muzyka i mnóstwo uśmiechu

Kolorowe stroje w grochy, muzyka zachęcająca do tańca, konkursy oraz rozmowy przy wspólnym stole. W Dziennym Domu „Senior+" odbyła się potańcówka „Grochy jak za dawnych lat", zorganizowana w ramach jubileuszowego Elbląskiego Święta Chleba. Seniorzy po raz kolejny pokazali, że dobra zabawa nie ma metryki.

RAFAŁ SUŁEK

Choć wydarzenie odbywało się w ciągu dnia, atmosfera przypominała prawdziwą wieczorną potańcówkę. Uczestnicy zadbali o stroje nawiązujące do tematu przewodniego imprezy. Królowały sukienki, koszule, spódnice, bluzki i dodatki w grochy. Była muzyka, wspólne tańce, konkursy, poczęstunek oraz mnóstwo okazji do rozmów i śmiechu.

Niesprzyjająca pogoda nie popsuła planów. Wręcz przeciwnie, uczestnicy chętnie skorzystali z możliwości spotkania się w przyjaznej przestrzeni Dziennego Domu „Senior+".

– Jak widać, seniorzy potrafią i lubią się bawić. Takie cykliczne spotkania bardzo integrują, szczególnie gdy pogoda na zewnątrz nie sprzyja. Można wspólnie potańczyć, porozmawiać, zjeść coś dobrego i po prostu pobyć ze sobą. To wydarzenie pełne radości, życzliwości i przyjaźni – mówiła wiceprezydent Elbląga Katarzyna Wiśniewska.

Wiceprezydent nie tylko obserwowała wydarzenie, ale również włączyła się do wspólnej zabawy. Jak podkreśliła, uczestniczyła w podobnej imprezie już kolejny raz i zgodnie z jej motywem przewodnim także wybrała strój w grochy.

Seniorzy włączyli się w przygotowania

Organizacja potańcówki wymagała sporo czasu i zaangażowania. Znaczną część dekoracji przygotowali sami seniorzy w ramach zajęć terapeutycznych prowadzonych w placówce. Dzięki ich pomocy wnętrza Dziennego Domu „Senior+" wypełniły się charakterystycznymi grochami i nawiązywały do klimatu dawnych zabaw.

– Przygotowanie takiej imprezy wymaga dużo pracy, szczególnie wykonanie dekoracji. W ramach terapii prowadzonej w naszym domu w przygotowania włączają się jednak sami seniorzy, dzięki czemu wszystko przebiega znacznie sprawniej – wyjaśniła Magdalena Paradowska, kierownik Dziennego Domu „Senior+".

Motyw przewodni wydarzenia narodził się spontanicznie. Pomysł okazał się jednak strzałem w dziesiątkę, ponieważ uczestnicy chętnie dostosowali swoje stroje do tematyki potańcówki.

– Panie czują się dziś na osiemnaście lat i tego się trzymajmy. Nie mówmy o wieku, lecz o tym, że możemy być razem, świetnie się bawić i korzystać z takiej formy wsparcia, jaką zapewnia Dzienny Dom „Senior+" – dodała Magdalena Paradowska.

Miejsce otwarte dla wszystkich seniorów

Dzienny Dom „Senior+" został pomyślany nie tylko jako placówka dla jego stałych uczestników, ale również jako przestrzeń otwarta na innych starszych mieszkańców Elbląga. Organizowane tutaj wydarzenia mają zachęcać seniorów do wychodzenia z domów, nawiązywania nowych znajomości i aktywnego spędzania czasu.

Placówka od trzech lat włącza się w miejskie wydarzenia, przygotowując strefę seniora podczas Dni Elbląga oraz Elbląskiego Święta Chleba.

– Od początku zależało nam, aby Dzienny Dom „Senior+" służył nie tylko jego stałym uczestnikom, lecz także był miejscem otwartym dla wszystkich elbląskich seniorów. Chcieliśmy, żeby mogli się tutaj spotkać, pobawić i wspólnie spędzić czas. Dziś widzimy, że ten pomysł się sprawdził – podkreślił Rafał Florek, zastępca dyrektora Domu Pomocy Społecznej „Niezapominajka", który sprawuje nadzór nad placówką.



Fot. Mateusz Misztal

Na kolejnych wydarzeniach pojawiają się zarówno osoby dobrze już znane organizatorom, jak i seniorzy, którzy przychodzą po raz pierwszy. Często zachęcają ich do tego znajomi uczestniczący we wcześniejszych spotkaniach. ■

RazemzTobą
Zeskanuj kod
Zobacz nasz materiał video

Sport, integracja i przełamywanie barier

Prognozy pogody nie napawały optymizmem i do ostatniej chwili trzymały organizatorów oraz uczestników w napięciu. Ostatecznie jednak deszcz nie pokrzyżował planów i w sobotę (5 września), na stadionie przy ul. Krakusa w Elblągu odbył się festyn „Aktywni Razem – paralekkoatletyczne przełamywanie barier". Tego dnia nie liczyły się wyniki. Najważniejsze były ruch, dobra zabawa i integracja.

RAFAŁ SUŁEK

Wydarzenie zostało zorganizowane przez Urząd Miejski w Elblągu wspólnie z Integracyjnym Klubem Sportowym „ATAK" oraz MMKS Concordia Elbląg. Na stadionie pojawiły się osoby z niepełnosprawnościami, dzieci, młodzież, ich rodzice i opiekunowie, a także mieszkańcy, którzy chcieli aktywnie spędzić sobotnie przedpołudnie.

Choć niebo przez długi czas wyglądało niepokojąco, pogoda ostatecznie okazała się łaskawa. Nie padało, dzięki czemu wszystkie zaplanowane konkurencje mogły odbyć się zgodnie z programem.

– Jesteśmy na stadionie Concordii i uczestniczymy w pikniku lekkoatletycznym organizowanym w ramach projektu prowadzonego przez Urząd Miejski. Tworzymy to wydarzenie wspólnie z Concordią oraz Integracyjnym Klubem Sportowym „ATAK". Mimo niesprzyjających prognoz przyszła spora grupa uczestników, z czego bardzo się cieszymy – mówi Tomasz Woźny, prezes IKS „ATAK" oraz brązowy medalista Igrzysk Paralimpijskich w Atlancie w 1996 roku w siatkówce na stojąco i uczestnik igrzysk w Sydney.

Na uczestników czekało kilka sportowych stacji. Można było spróbować swoich sił między innymi w pchnięciu kulą z pozycji stojącej lub z siedziska, rzucie piłeczką palantową, rzucie maczugą oraz biegu z przeszkodami. Konkurencje zostały przygotowane w taki sposób, aby każdy, niezależnie od wieku i stopnia sprawności, mógł wziąć w nich udział.

– Mamy konkurencje rzutowe oraz biegowo-sprawnościowe. Łącznie przygotowaliśmy sześć lub siedem różnych prób. Można powiedzieć, że każdy znajdzie tutaj coś dla siebie i może wystartować – podkreślał Tomasz Woźny.



Fot. Rafał Sułek

Dzisiaj do sportu trzeba zachęcać

Festyn był okazją nie tylko do wspólnej zabawy, ale również do rozmowy o znaczeniu aktywności fizycznej w życiu dzieci i młodzieży. Jak zauważył prezes IKS „ATAK", współcześnie wielu młodych ludzi nie uczestniczy w zajęciach sportowych i coraz rzadziej spędza wolny czas w ruchu.

– Do sportu trzeba zachęcać przy każdej okazji. Wielu młodych ludzi nie bierze udziału w takich wydarzeniach ani w żadnych innych aktywnościach. Rodzice są coraz bardziej świadomi i zapisują dzieci na zajęcia, ale w porównaniu z latami osiemdziesiątymi czy dziewięćdziesiątymi wygląda to zupełnie inaczej. Wtedy większość

aktywności odbywała się na podwórku, a dzieci biegały od rana do wieczora. Dzisiaj często trzeba je uczyć od podstaw nawet takich rzeczy jak prawidłowy przysiad czy przewrót w przód – mówił Tomasz Woźny.

Jak zaznaczył, sport nie musi od razu oznaczać wyczynowych treningów, zawodów i walki o medale.

– Na poziomie podstawowym sport jest dla każdego i każdy powinien znaleźć dla siebie jakąś formę ruchu. Sport to bardzo szerokie pojęcie. Może nim być bieganie, ale również szybki marsz. Każda taka aktywność jest dobra zarówno dla ciała, jak i dla ducha – dodał prezes IKS „ATAK".

Nie wynik, lecz wspólne działanie

Uczestnicy otrzymywali nagrody i drobne upominki, jednak rywalizacja tego dnia pozostawała na dalszym planie. Najważniejsze było stworzenie przestrzeni, w której osoby z niepełnosprawnościami i pełnosprawni mieszkańcy Elbląga mogli spotkać się, wspólnie spróbować różnych konkurencji i lepiej się poznać.

– W tym projekcie nie chodzi o to, kto wygra. Najważniejsza nie jest rywalizacja, lecz integracja osób z niepełnosprawnościami z mieszkańcami obszaru rewitalizacji. Wystarczy spojrzeć na zadowolone dzieci, żeby przekonać się, że warto organizować takie wydarzenia – mówiła Anna Mureszko z Departamentu Sportu i Rekreacji Urzędu Miejskiego w Elblągu.

Projekt został przygotowany przez elbląski samorząd, a jego realizację planowano już od ubiegłego roku.

– Pomysłodawcą był Urząd Miejski w Elblągu. Projekt został napisany i otrzymał pozytywną ocenę. Miasto pozyskało 150 tysięcy złotych w ramach regionalnych grantów na rewitalizację. Dzisiejsze wydarzenie jest finansowane ze środków Unii Europejskiej oraz budżetu państwa – wyjaśniła Anna Mureszko.

Sport otwiera drzwi do świata

Gościem festynu był Rafał Rocki, reprezentant Polski w paralekkoatletyce. Zawodnik zajął czwarte miejsce w rzucie dyskiem podczas Igrzysk Paralimpijskich w Tokio oraz piąte miejsce w tej konkurencji na igrzyskach w Paryżu. Jak podkreślał, sport może dawać nie tylko satysfakcję z rywalizacji, ale również poczucie przynależności, możliwość poznawania ludzi i odkrywania świata.

– Chciałbym, żeby przychodziły tu nowe osoby, które znajdą dla siebie trochę dobrej zabawy i dobrze poczują się wśród osób z niepełnosprawnościami. Co sport może dać drugiemu człowiekowi? To zależy od konkretnej osoby. Niektórzy odnajdują w nim wszystko, co jest ważne w życiu. Ja również odnalazłem w sporcie swoje miejsce. Uwielbiam rywalizację i wyjazdy, dzięki którym poznaję świat, ale przede wszystkim jest to dla mnie świetna zabawa – mówił Rafał Rocki.

Paralimpijczyk zwrócił również uwagę na integracyjny wymiar wydarzenia i wyraził nadzieję, że podobne inicjatywy będą organizowane częściej.

– Widać tutaj grupę ludzi, którzy dobrze się bawią i wspólnie śmieją. Pogoda trochę nam dzisiaj nie dopisała, ale mam nadzieję, że w przyszłości pojawi się również więcej mieszkańców miasta, nie tylko dzieci i młodzieży ze szkół. Myślę, że jeżeli wydarzenie będzie organizowane cyklicznie, z każdą kolejną edycją uczestników będzie coraz więcej – dodał Rafał Rocki. ■

RazemzTobą

Zeskanuj kod

Zobacz nasz materiał video

Przystań Wsparcia

Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych od 1 października 2026 roku realizuje projekt „Przystań Wsparcia", współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027.



Fot. Generated by AI

Projekt skierowany jest do mieszkańców Elbląga oraz gmin Elbląg, Milejewo i Gronowo Elbląskie, którzy wymagają wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Z oferty mogą skorzystać m.in. osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności oraz osoby mające trudności z wykonywaniem codziennych obowiązków.

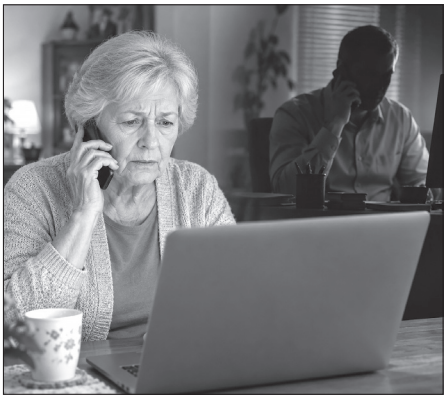
Uczestnicy projektu będą mogli skorzystać ze wsparcia specjalisty ds. aktywizacji społecznej, psychologa i asystenta osobistego. Zaplanowano również zajęcia z muzyko- i śmiechoterapii, jogę dostosowaną do stanu zdrowia, dogoterapię, warsztaty rozwijające zainteresowania, a także wyjścia do kina i teatru, wyjazdy do opery oraz piknik integracyjny.

Dokumenty rekrutacyjne dostępne są na stronie erkon.elblag.pl oraz w biurze projektu ERKON przy ul. Hetmańskiej 28 w Elblągu. ■

Red.

Fałszywi bankowcy

73-letnia mieszkanka Elbląga straciła 90 tys. zł po rozmowach z oszustami podającymi się za pracowników banku. Przekonali ją, że pieniądze na jej koncie są zagrożone i trzeba je natychmiast przelać na wskazane rachunki. Miało to rzekomo zabezpieczyć oszczędności. Kobieta uwierzyła rozmówcom i wykonała przelewy, tracąc wszystkie zgromadzone środki. Sprawą zajmują się policjanci zwalczający przestępczość przeciwko mieniu.



Fot. Generated by AI

Policja przypomina, że pracownicy banków nie proszą o przekazywanie pieniędzy na tzw. bezpieczne konta. Przestępcy wykorzystują strach i presję czasu, by skłonić rozmówców do działania bez sprawdzenia otrzymanych informacji. Obietnica, że przelew ma chronić oszczędności, jest częścią fałszywej historii.

Jeśli ktoś przez telefon żąda pilnego przelewu, nie wykonuj jego poleceń. Rozłącz się i samodzielnie zadzwoń do banku, korzystając z oficjalnego numeru telefonu. Nie przekazuj pieniędzy na rachunki wskazane przez rozmówcę. W razie podejrzenia oszustwa powiadom Policję pod numerem 112. ■

Red.

Elbląg rozwija sieć urządzeń ratujących życie

Defibrylator może pomóc uratować człowieka, zanim na miejsce dotrze zespół ratownictwa medycznego. Dlatego Elbląg rozbudowuje sieć AED, wprowadza czytelne oznaczenia i udostępnia informacje o lokalizacji urządzeń.



Fot. UM Elbląg

Nagłe zatrzymanie krążenia może zdarzyć w domu, pracy, sklepie czy na ulicy. W takiej sytuacji liczy się szybka reakcja świadków. Ważne są dostęp do sprzętu, wiedza o jego lokalizacji i gotowość do działania.

Lokalizacje defibrylatorów można sprawdzić w aplikacji „wElblągu". W zakładce „Defibrylatory AED" znajduje się interaktywna mapa z opisami i zdjęciami, które pomagają dotrzeć do konkretnego urządzenia. W przestrzeni miasta sukcesywnie pojawiają się także oznaczenia wskazujące drogę do najbliższego AED.

Z urządzenia może skorzystać osoba bez wykształcenia medycznego. Po uruchomieniu AED wydaje komunikaty głosowe, prowadzi użytkownika przez kolejne czynności, analizuje rytm serca i ocenia, czy potrzebne jest wyładowanie.

Defibrylator nie zastępuje wezwania pomocy ani resuscytacji. Gdy człowiek nie reaguje i nie oddycha prawidłowo, należy zadzwonić pod numer 112 lub 999, rozpocząć uciskanie klatki piersiowej i stosować się do wskazówek dyspozytora.

Rozbudowie sieci towarzyszyć mają szkolenia dla mieszkańców i pracowników oświaty. Miejska akcja „W Elblągu odwaga zaczyna się od reakcji" ma przełamywać obawy przed udzielaniem pierwszej pomocy. Warto wcześniej sprawdzić, gdzie znajduje się najbliższy defibrylator. ■

Red.

Dwie godziny to za mało

Biało-czerwone barwy, piłkarskie akcenty i parkiet pełen tańczących seniorów. Potańcówka w Dziennym Domu Senior+ zakończyła Elbląskie Dni Seniora, które rozpoczęły się 14 września. W finałowej zabawie uczestniczyło około 150 osób.

RAFAL SUŁEK



Fot. Rafał Sułek

Przy wejściu goście otrzymywali pamiątkowe medale. Przygotowano ich 140 i wszystkie rozdano. Jak mówiła Magdalena Paradowska, kierownik Dziennego Domu Senior+, dopisały zarówno pogoda, jak i frekwencja. Podkreślała jednak, że najważniejszy był wspólnie spędzony czas.

– Najważniejszym celem takich spotkań jest integracja. Seniorzy mogą spotkać swoich znajomych, ale także nawiązać nowe relacje – zaznaczyła. Osoby, które dotąd nie korzystały z oferty placówki, mogły poznać jej działalność. – Serdecznie zapraszamy do nas. Nasze drzwi są otwarte – zachęcała.

Franciszek Borowik nie krył entuzjazmu. – Wspaniali ludzie, wszyscy się bawią i są uśmiechnięci. Jest bardzo sympatycznie, po prostu coś wspaniałego. Takie spotkania powinny odbywać się częściej, bo ludzie potrzebują okazji, żeby się spotkać. Po takiej imprezie aż chce się żyć – przyznał.

Miał tylko jedno zastrzeżenie: zabawa trwała zbyt krótko. – Dwie godziny to trochę za krótko. Człowiek dopiero zaczyna się rozkręcać, a już trzeba kończyć – mówił. Piłkarska oprawa szczególnie przypadła mu do gustu. Sam kiedyś grał w piłkę, a dziś chętnie kibicuje i śledzi także występy polskich siatkarzy.

Wśród uczestniczek była Krystyna Bojko, wolontariuszka w Lazarusie, związana z kilkoma klubami senioralnymi. Takie wydarzenia pozwalają jej spotykać znajomych z różnych środowisk.

– Taniec i śpiew są moimi pasjami od dzieciństwa. Na imprezy przychodzę razem z koleżankami. Tworzymy zgraną grupę, bardzo się lubimy i wzajemnie wspieramy – opowiadała.

Halina Ratajewska namówiła do udziału w potańcówce koleżankę. Sama zachęca seniorów do wychodzenia z domów i korzystania z propozycji przygotowanych z myślą o nich.

– Zabieram stąd przede wszystkim pozytywną energię oraz przekonanie, że życie seniorów zmienia się na lepsze. To był tydzień pełen emocji, wrażeń i różnorodnych zajęć. Bardzo dobrze się tutaj czuję – powiedziała.

Finał zamknął intensywny tydzień. Jak podsumowała Teresa Urban, już dzień po inauguracji można było wybierać spośród 18 wydarzeń. Były spotkania w bibliotece, wystawy, wydarzenia kulturalne i gry planszowe. Mimo początkowych obaw o deszcz pogoda przez większość tygodnia sprzyjała uczestnikom. Zapowiedziała organizację kolejnej edycji. W przyszłym roku wydarzeń może być mniej, ale organizatorzy chcą mocniej zadbać o ich jakość.

– Seniorzy wychodzą z domów, integrują się, poznają nowych ludzi i nawiązują relacje. Spotykają się również przedstawiciele różnych organizacji seniorskich. To właśnie jest najważniejsze i najlepsze w całym tym wydarzeniu - podsumowała Teresa Urban. ■

Razem z Tobą

Zeskanuj kod

Zobacz nasz materiał video

Miejsce spotkań, pomysłów i sąsiedzkiej integracji

W Elblągu działa nowe miejsce, które ma łączyć mieszkańców niezależnie od wieku, sprawności czy dotychczasowego zaangażowania społecznego. Centrum Aktywności Lokalnej, prowadzone przez PSONI Koło w Elblągu, ma być przestrzenią spotkań, integracji, wolontariatu i oddolnych inicjatyw. Do projektu można dołączać przez cały czas jego trwania.

Centrum Aktywności Lokalnej, w skrócie CAL, powstało w ramach projektu realizowanego przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Elblągu. Przedsięwzięcie finansowane jest z programu NOWEFIO 2026 w ramach Priorytetu 2 „Organizacje obywatelskie na rzecz dobra wspólnego". Projekt rozpoczął się 1 lipca 2026 roku i potrwa do końca 2028 roku.

Założenie jest proste. CAL ma być miejscem, do którego mieszkaniec Elbląga może przyjść nie tylko po gotową ofertę zajęć, ale również z własnym pomysłem. Organizatorzy chcą, aby przestrzeń przy Starym Rynku sprzyjała nawiązywaniu nowych znajomości, budowaniu relacji sąsiedzkich i tworzeniu inicjatyw odpowiadających na rzeczywiste potrzeby lokalnej społeczności.



Fot. Generated by AI

Nie tylko gotowe zajęcia

Oferta Centrum ma być szeroka i rozwijana wraz z aktywnością mieszkańców. W planach są między innymi spotkania integracyjne i sąsiedzkie, zajęcia ruchowe i rekreacyjne, warsztaty artystyczne, Klub Gier Planszowych, grupy wsparcia i samopomocowe, spotkania dla rodzin i opiekunów oraz działania wolontariackie.

Ważną częścią projektu będą również mikroinicjatywy mieszkańców. Oznacza to, że uczestnicy nie muszą ograniczać się do udziału w wydarzeniach przygotowanych przez organizatorów. Mogą zgłaszać własne pomysły i wspólnie z innymi próbować wprowadzić je w życie.

Działania kierowane są do różnych grup wiekowych. Dzieci i młodzież będą mogły korzystać między innymi z zajęć ruchowych, kreatywnych oraz Klubu Gier Planszowych. Dorośli znajdą w ofercie warsztaty, spotkania i działania Akademii Wspólnoty, natomiast dla seniorów przewidziano aktywności integracyjne, rekreacyjne i prozdrowotne.

Miejsce otwarte również dla osób z niepełnosprawnościami

Choć CAL adresowany jest do całej społeczności Elbląga, szczególną rolę w projekcie mają odgrywać osoby z niepełnosprawnością intelektualną i innymi niepełnosprawnościami, ich rodziny, bliscy oraz opiekunowie.

Organizatorzy chcą również docierać do osób, które doświadczają samotności, izolacji społecznej lub z różnych powodów mają ograniczone możliwości uczestniczenia w życiu lokalnej społeczności.

Jednocześnie do projektu zaproszeni są mieszkańcy zainteresowani wolontariatem i działalnością sąsiedzką. Centrum ma bowiem działać nie tylko jako miejsce korzystania z pomocy czy zajęć, ale także jako przestrzeń, w której można zrobić coś dla innych.

Masz pomysł? Porozmawiaj z animatorem

Jednym z ważnych elementów działalności CAL są stałe dyżury animatora. Odbywają się one przy ul. Stary Rynek 63–64 w Elblągu w każdy wtorek, środę i czwartek.

Podczas dyżuru można dowiedzieć się więcej o aktualnej ofercie, uzyskać pomoc przy zgłoszeniu do projektu, porozmawiać o swoich potrzebach, ale również przedstawić własny pomysł na wydarzenie, akcję lub inną inicjatywę.

Rekrutacja do projektu prowadzona jest w sposób ciągły. Część wydarzeń będzie miała charakter otwarty. W przypadku zajęć

i grup, w których liczba uczestników będzie ograniczona, konieczne będzie wcześniejsze zgłoszenie.

Informacje o kolejnych terminach, naborach i dostępnych miejscach mają być publikowane na bieżąco.

Jak dołączyć?

Zainteresowani mogą zgłaszać się bezpośrednio do animatora CAL przy ul. Stary Rynek 63–64 we wtorki, środy i czwartki.

Informacji udziela również PSONI Koło



w Elblągu przy ul. 1 Maja 1. Kontakt możliwy jest telefonicznie pod numerem 55 233 75 93 oraz mailowo pod adresem zk.elblag@psoni.org.

Udział w działaniach realizowanych w ramach projektu jest bezpłatny. Organizatorzy podkreślają, że do CAL można przyjść niezależnie od wieku i wcześniejszego doświadczenia w działalności społecznej. Można zacząć od pojedynczego spotkania, dołączyć do regularnych zajęć, zostać wolontariuszem albo po prostu przyjść z pomysłem na coś, czego w najbliższym otoczeniu jeszcze brakuje. ■

Materiały prasowe

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO
NIW Narodowy Instytut Wolności
Rządowy Program Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030 NOWE FIO

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

Najpierw straciłam pieniądze

Najgorsza była ta noc. Wciąż słyszałam jego głos: proszę mi zaufać. A potem patrzyłam na umowę i płakałam. Jak mogłam tego nie zauważyć? – wspomina pani Aldona.



Fot. Generated by AI

Kobieta wróciła z prezentacji urządzenia, które miało ułatwić jej codzienne życie. Spotkanie przebiegało w miłej atmosferze. Sprzedawca był serdeczny, pytał o jej potrzeby, cierpliwie tłumaczył zalety produktu i zapewniał, że dokonuje dobrego wyboru. Kiedy zaczęła się wahać, usłyszała jednak, że wyjątkowa oferta obowiązuje tylko teraz i za chwilę może przepaść.

– Nie chciałam go urazić. Dziś trudno mi uwierzyć, że bardziej martwiłam się o jego samopoczucie niż o własne pieniądze – mówi pani Aldona.

Dopiero po powrocie do domu spokojnie przeczytała dokumenty. Wtedy zauważyła, że całkowity koszt zakupu jest znacznie wyższy, niż wynikało z jej wcześniejszego przekonania. Pojawiły się strach, złość i poczucie wstydu.

Zamiast od razu poprosić o pomoc, schowała umowę do szuflady. Najbardziej bała się powiedzieć o wszystkim córce.

– Myślałam, że usłyszę: „Jak mogłaś być taka naiwna?". Dlatego milczałam. Przy każdym telefonie ściskało mnie w żołądku – wspomina.

Reakcja córki była jednak zupełnie inna. Nie było pretensji ani wyśmiewania. Razem przejrzały dokumenty, zebrały potwierdzenia płatności i korespondencję, a następnie zwróciły się do rzecznika konsumentów. Ten wyjaśnił zapisy umowy, wskazał możliwe działania i pomógł przygotować reklamację.

– Nie obiecywał, że wszystko zakończy się od razu. Ale po raz pierwszy miałam poczucie, że ktoś mnie naprawdę wysłuchał i że nie jestem z tym sama – dodaje pani Aldona.

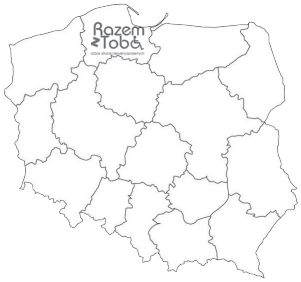
Pomoc rzecznika konsumentów jest bezpłatna. Na spotkanie warto zabrać umowę, potwierdzenia płatności, korespondencję oraz wszystkie dokumenty dotyczące transakcji. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny.

Historia pani Aldony pokazuje też coś jeszcze. Presja czasu, miły ton i zapewnienia sprzedawcy nie powinny zastępować spokojnej analizy warunków.

– Nie musicie być uprzejmi kosztem siebie. Możecie odmówić, przerwać rozmowę i poprosić o czas. Ja bałam się powiedzieć „nie" obcemu człowiekowi, a później bałam się spojrzeć w oczy własnej córce – mówi.

Warto pamiętać: przed podpisaniem dokumentów trzeba sprawdzić pełny koszt i warunki umowy. A jeśli pojawi się problem, wstyd nie powinien powstrzymywać przed szukaniem pomocy.

Red.



Srebro bowlingowców

Paweł Szymczak i jego koledzy z reprezentacji Polski wywalczyli srebrny medal w drużynowej rywalizacji mężczyzn podczas 13. Mistrzostw Europy Głuchych w Bowlingu. Zawody odbyły się w San Lazzaro di Savena koło Bolonii we Włoszech.



Fot. materiały prasowe

Dla związanego z Wejherowem bowlingowca to kolejny medal zdobyty na międzynarodowej imprezie. W ubiegłym roku Szymczak stanął na podium XXV Letnich Igrzysk Głuchych w Tokio. Wówczas wraz z drużyną sięgnął po brąz. Do dorobku z igrzysk dołożył teraz tytuł drużynowego wicemistrza Europy.

Sukces polskich bowlingowców spotkał się z gratulacjami w Wejherowie. W przekazanych zawodnikom życzeniach podkreślono, że wynik jest powodem do dumy zarówno dla reprezentantów, jak i miasta. Gratulacje skierowano do Pawła Szymczaka oraz całej polskiej drużyny, życząc im kolejnych medali i udanych występów w barwach narodowych.

Srebro z Włoch i wcześniejszy brąz z Tokio to dwa sukcesy drużynowe, w których swój udział miał reprezentant Wejherowa. ■

Red.

Patent na Parkinsona

Zespół naukowców z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Uniwersytetu Gdańskiego uzyskał patent na przełomowe rozwiązanie medyczne pt. „Sposób diagnozowania in vitro choroby Parkinsona". Nowa metoda umożliwia rozpoznanie schorzenia na bardzo wczesnym etapie, zanim pojawią się pierwsze objawy motoryczne.



Fot. pixabay.com

Maciej Pietrzak z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego poinformował w czwartek, że istotą opracowanej technologii jest wykorzystanie konkretnych substancji chemicznych w charakterze biomarkerów.

Metoda oparta jest na zastosowaniu nadtlenku wodoru oraz 17β-estradiolu i jego metabolitów jako biomarkerów w sposobie diagnozowania chorób neurodegeneracyjnych. Wynalazek umożliwia rozpoznanie schorzenia na bardzo wczesnym etapie – zanim pojawią się pierwsze objawy motoryczne.

Kierownik zespołu prof. Magdalena Górska-Ponikowska przekazała, że obecnie rozpoznanie choroby Parkinsona pozostaje przede wszystkim rozpoznaniem klinicznym.

– Neurolog opiera je na wywiadzie i badaniu pacjenta, poszukując charakterystycznego zespołu objawów ruchowych. Badania obrazowe, takie jak rezonans magnetyczny czy obrazowanie układu dopaminergicznego, mogą wspierać diagnostykę lub pomagać w różnicowaniu innych przyczyn parkinsonizmu, jednak nie stanowią prostego testu przesiewowego pozwalającego rozpoznać chorobę u osoby bez typowych objawów ruchowych – dodała w przesłanym PAP komunikacie prof. Magdalena Górska-Ponikowska.

Opracowana metoda diagnostyczna umożliwia nieinwazyjne, szybkie i tanie rozpoznawanie choroby Parkinsona u pacjentów we wczesnym stadium.

Nad wynalazkiem pracowali naukowcy z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Uniwersytetu Gdańskiego. Badacze przygotowują teraz kolejne publikacje naukowe dotyczące odkrycia oraz pracują nad komercyjnym testem diagnostycznym do zastosowania w praktyce medycznej. (PAP) ■

kszy/ zan/

Źródło: naukawpolsce.pl

Deyna byłby dumny

Centrum Sportowo-Edukacyjne im. Kazimierza Deyny w Starogardzie Gdańskim znalazło się w finale ogólnopolskiego konkursu architektoniczno-urbanistycznego „Lider Dostępności 2026" w kategorii mały obiekt użyteczności publicznej.

To kolejne prestiżowe wyróżnienie dla obiektu, którego nowoczesna architektura została zaprojektowana z myślą o potrzebach wszystkich użytkowników – także osób z niepełnosprawnościami, seniorów i rodzin z dziećmi. Ogłoszenie wyników odbyło się podczas uroczystej gali w Pałacu Prezydenckim w Warszawie.

– Ten Konkurs już od ponad 10 lat jest dowodem na to, że estetyka i dostępność składają się w pewną społeczną harmonię, a zgłoszone projekty pokazują, że w XXI wieku możemy dbać o architekturę jako dziedzinę sztuki i jednocześnie tworzyć przestrzenie zarówno piękne, jak i dostępne dla wszystkich obywateli – powiedział prezydent RP Karol Nawrocki, który wraz z małżonką sprawował honorowy patronat nad Konkursem.



Fot. materiały prasowe

Centrum Deyny dostępne dla każdego

Kapituła Konkursowa oceniła 76 zgłoszonych obiektów. Do finału zakwalifikowała 29 inwestycji w 6 kategoriach. Centrum Sportowo-Edukacyjne im. Kazimierza Deyny rywalizowało o tytuł Lidera w kategorii małe obiekty użyteczności publicznej z dziesięcioma inwestycjami. Kwalifikując Centrum Deyny do grona finalistów Kapituła doceniła przede wszystkim staranność w dostosowaniu jego przestrzeni do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i różnych grup wiekowych. Zwróciła uwagę na rozwiązania, dzięki którym z obiektu mogą swobodnie korzystać osoby poruszające się na wózkach, seniorzy, rodziny z małymi dziećmi oraz wszyscy odwiedzający Centrum.

— To właśnie idea dostępności była jednym z ważnych elementów projektowania tego wyjątkowego miejsca. Centrum Deyny powstało z myślą o ludziach. O mieszkańcach Starogardu, mieszkańcach Kociewia, turystach oraz fanach Kazimierza Deyny i piłki nożnej z Polski i zagranicy. Cieszę się, że kapituła konkursu dostrzegła, że nowoczesność tego miejsca to nie tylko architektura, ale również jego otwartość i dostępność dla każdego – mówi Prezydent Janusz Stankowiak.

To to już drugi obiekt w Starogardzie Gdańskim dostrzeżony przez Kapitułę Konkursową składającą się ze znawców i specjalistów w dziedzinie architektury, urbanistyki i dostępności. W 2021 roku Liderem Dostępności wyróżniony został zmodernizowany Park Miejski.

– Mimo, że Centrum nie zostało laureatem konkursu, uważam, że samo uznanie i zakwalifikowanie go do ścisłego finału oraz zaproszenie nas na tę uroczystą Galę, jest ważne i cenne. Potwierdza bowiem, słuszność idei budowania miasta otwartego i dostępnego dla każdego. Umacnia nas też w przekonaniu, że przyjęte przez nas zasady realizacji miejskich inwestycji, w których dostępność dla osób z niepełnosprawnościami jest jednym z najważniejszych elementów, są właściwe i potrzebne – podkreśla dalej Prezydent.

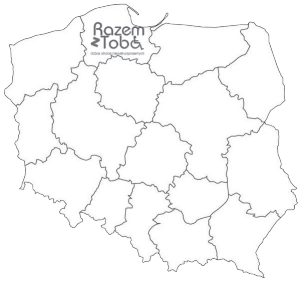
Kolejne wyróżnienie

Udział w wielkim finale konkursu „Lidera Dostępności 2026" jest kolejnym ważnym wyróżnieniem dla Centrum Sportowo-Edukacyjnego im. Kazimierza Deyny, otwartego w styczniu tego roku.

Obiekt już wcześniej został doceniony m.in. w konkursie Top Inwestycje 2026, w którym zdobył nagrodę publiczności w głosowaniu internetowym czytelników Portalu Samorzadowego.pl wręczoną podczas Europejskiego Kongresu Gospodarczego w Katowicach.

To potwierdza, że Centrum Deyny jest nie tylko wyjątkowym miejscem poświęconym legendzie polskiej piłki, ale także przykładem nowoczesnej, dostępnej i przyjaznej przestrzeni publicznej. To miejsce, które łączy ludzi – bez barier, bez ograniczeń i bez względu na wiek czy sprawności. ■

UM Starogard Gdański



Dobry kurs na wspólne świętowanie

W ogrodzie Domu Pomocy Społecznej przy ulicy Pawiej w Gdyni odbył się festyn „Rodzinna Przystań Stulecia". To już kolejna edycja wydarzenia, które od lat jest okazją do wspólnego świętowania tamtejszych mieszkańców, ich rodzin, przyjaciół, pracowników i wolontariuszy. W roku 100-lecia Gdyni festyn zyskał wyjątkową, marynistyczną oprawę, a ogród zamienił się w symboliczną przystań – miejsce spotkania, bliskości i wspólnego spędzania czasu.

Tegoroczny festyn jest szesnastą edycją wydarzenia organizowanego przez Dom Pomocy Społecznej w Gdyni. Jego gospodarzami są przede wszystkim mieszkańcy, którzy nie tylko uczestniczą w przygotowanych atrakcjach, ale także aktywnie współtworzą program. Wydarzenie rozpoczęło się muzycznie – występem zespołu Własny Port. Następnie odbyła się część oficjalna, podczas której głos zabrała prezydent Gdyni Aleksandra Kosiorek.

– To szesnasty festyn, ale mój drugi, a w głowie cały czas mam to, co działo się w ubiegłym roku i mam nadzieję, a w zasadzie pewność, że dzisiaj też wszyscy będziemy tak wspaniale i radośnie spędzać ze sobą czas. Bardzo dziękuję pani dyrektor za to, że mieszkańcy tego domu są tak fantastycznie zaopiekowani. A to zmaganie się z trudną sztuką zapewnienia im tego, czego potrzebują najbardziej – mówiła podczas powitania prezydent Gdyni Aleksandra Kosiorek.



Fot. Dorota Patzer

Jak podkreśla dyrektor Domu Pomocy Społecznej Lilianna Szewczuk-Putrym, marynistyczna nazwa wydarzenia „Rodzinna Przystań Stulecia" ma kilka istotnych znaczeń.

– Festyn stał się ważną tradycją naszego domu. Co roku spotykają się tutaj mieszkańcy, rodziny, bliscy i przyjaciele, pracownicy i wolontariusze, i wszyscy ci, którzy tworzą z nami wspólnotę. Tegoroczna edycja ma dla nas charakter szczególny, ponieważ odbywa się w roku jubileuszu stulecia Gdyni. Dlatego nadaliśmy jej morski klimat i tytuł „Rodzinna Przystań Stulecia", który z jednej strony nawiązuje do Gdyni – miasta morza, otwartości i dobrych relacji, a z drugiej strony do idei przystani jako miejsca spokojnego, bezpiecznego, w którym można odpocząć, spotkać bliskich i chcieć stale tam wracać. Mieszkańcy naszego domu są współgospodarzami tego wydarzenia i wspólnie z nami je tworzą – mówi dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Gdyni Lilianna Szewczuk-Putrym.

Na uczestników czekało osiem symbolicznych „portów", w których przygotowano różnorodne atrakcje. Odbyła się m.in. ciesząca się ogromną popularnością loteria fantowa, było stoisko z pracami mieszkańców, które powstały podczas terapii zajęciowej i wystawa prac wykonanych podczas warsztatów prowadzonych przez Polę Klein, studentkę Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku. Nie zabrakło również warsztatów rękodzieła, a miłośnicy żeglarskich klimatów mogli nauczyć się wiązania węzłów. Odbyły się również konsultacje z fizjoterapeutą, który udzielał szczegółowych porad dotyczących zdrowia. Na uczestników czekała

również fotobudka oraz pamiątkowa kronika. Na scenie królował zespół Własny Port. Wystąpił także Teatr Gdynia Główna, Klub Seniora Tęcza, a także mieszkańcy wraz z terapeutami.

– Jak widać, piknik sprawia, że jesień życia dla seniorów może być radosna, miła i przyjemna w gronie rodziny i przyjaciół, ale też wszystkich tych, którzy dzisiaj się spotkali, żeby wspólnie świętować ten dzień. I chociaż pogoda nas nie rozpieszcza, to nie ma to żadnego znaczenia, bo pogoda ducha zawsze jest w tym domu – w gościach i jego mieszkańcach, więc jest co świętować i po co świętować, bo każdy dzień dla seniorów jest świętem i tego się trzymamy – mówi dyrektor Centrum Aktywności Seniora Bożena Zglińska.

Tego dnia było dużo radości, rozmów i wspólnej zabawy. Wyjątkową atmosferę tworzyło także wspólne śpiewanie, muzyka i dekoracje, które przeniosły uczestników w morski klimat. Dla mieszkańców takie wydarzenia są bardzo ważne.

– Atmosfera jest gorąca, jest cudownie! Personel oczywiście daje z siebie wszystko, szczególnie panie od terapii zajęciowej. Włożyły dużo pracy w te piękne ozdoby, żeby stworzyć wyjątkowy morski nastrój w naszym uroczym ogrodzie. Ale to nie dziwi, bo to wspaniałe, empatyczne i miłe panie. Dzisiejsze wydarzenie jest dla mnie wspaniałą odskocznią od codzienności. Tak jak obchodzone przez nas choćby Andrzejki, sylwester, Dzień Matki i różne tego typu imprezy – mówi przewodniczący samorządu DPS i mieszkaniec domu Jerzy Markiewicz.

Podczas wydarzenia podkreślono również 10-lecie współpracy DPS z Centrum Współpracy Młodzieży. Nie zabrakło również podziękowań dla partnerów, darczyńców, sponsorów, wolontariuszy i wszystkich przyjaciół domu, którzy wspierają jego codzienne działania oraz pomagają w organizacji takich właśnie spotkań. ■

UM Gdynia

Pomoc bliżej domu

Rehabilitacja we własnym mieszkaniu, opieka pielęgniarska, transport do lekarza i wsparcie dla opiekunów. Taką pomoc zakłada projekt „Dajemy Życiu Kolory – rozwój opieki długoterminowej w Tczewie". Przedsięwzięcie stowarzyszenia Kolory Życia otrzymało ponad 3,3 mln zł dofinansowania. Jego partnerami są Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tczewie oraz przychodnia Medica sp. z o.o.



Fot. materiały prasowe

Wsparcie trafi do 70 mieszkańców: 50 osób potrzebujących pomocy w codziennym funkcjonowaniu oraz 20 opiekunów faktycznych i nieformalnych.

Projekt jest adresowany do osób, którym samodzielność ograniczają wiek, stan zdrowia, niepełnosprawność lub przewlekła choroba, ale które nie wymagają hospitalizacji. Założeniem jest zapewnienie im profesjonalnej opieki w domu i lokalnym środowisku.

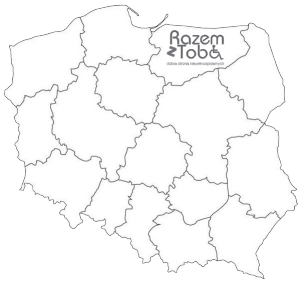
Zaplanowano domową rehabilitację i opiekę pielęgniarską, usługi opiekuńcze, asystenturę dla osób z niepełnosprawnościami oraz pomoc psychologiczną. Osoby samotne będą mogły korzystać z teleopieki. Specjalne opaski medyczne pozwolą wezwać pomoc przyciskiem SOS i wykrywać upadki.

Przewidziano również transport do lekarza, na badania i do apteki, wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego i medycznego oraz dostosowanie mieszkań do potrzeb uczestników. Te działania mają ułatwić codzienne życie osobom, dla których nawet wyjście z domu bywa poważnym wyzwaniem.

Pomoc obejmie także bliskich sprawujących opiekę. Będą mogli skorzystać ze szkoleń, konsultacji psychologicznych i grup wsparcia. Opieka wytchnieniowa zapewni im czas na odpoczynek i załatwienie własnych spraw. To również odciążenie rodzin i bliskich.

Realizacja rozpocznie się 1 grudnia 2026 roku i potrwa do 30 czerwca 2029 roku. Wartość projektu wynosi 3 521 658,34 zł, a dofinansowanie 3 345 575,42 zł. To jedno z 14 przedsięwzięć wybranych przez Zarząd Województwa Pomorskiego w ramach Działania 5.17. Łącznie przyznano im ponad 54,3 mln zł. ■

Red.



Konkurs literacki „Generacji”

Rodzinne historie, wspomnienia o bliskich i pamięć o miejscach, z których pochodzimy, mogą stać się inspiracją do napisania własnego tekstu. Osoby, które ukończyły 60 lat, mogą wziąć udział w konkursie literackim „Generacji” pod hasłem „Korzenie”. Zgłoszenia przyjmowane są do 31 października 2026 roku.

Warmia i Mazury od wieków są miejscem spotkania różnych kultur, języków, tradycji i wyznań. Losy mieszkańców regionu tworzą bogate dziedzictwo, które przetrwało między innymi w rodzinnych opowieściach, fotografiach oraz wspomnieniach przekazywanych kolejnym pokoleniom. Konkurs „Korzenie” ma zachęcić seniorów do ocalenia tych historii od zapomnienia.

Uczestnicy mogą opisać, w jaki sposób przeszłość wpłynęła na ich życie, jakie znaczenie miała dla nich pamięć o rodzinnych stronach oraz do jakich wydarzeń i osób wracali w chwilach codziennych, trudnych lub przełomowych. Praca może mieć formę opowiadania, wspomnienia o bliskiej osobie albo zapisanej rozmowy. Jej objętość nie powinna przekraczać 2,5 tys. znaków.

Konkurs skierowany jest do osób powyżej 60. roku życia. Zgłoszenia zostaną ocenione w dwóch kategoriach: autorów posiadających doświadczenie literackie lub publikacyjne oraz amatorów.

W każdej z kategorii organizatorzy przyznają po trzy nagrody. Zdobywcy pierwszych miejsc otrzymają nagrody rzeczowe, a ich teksty zostaną opublikowane na łamach czasopisma „Generacja”.

Prace wraz ze zdjęciami i ich opisem należy przesyłać do 31 października 2026 roku na adres: generacja@federacjafosa.pl.

Szczegółowe informacje oraz regulamin konkursu dostępne są na stronie federacjafosa.pl. ■

Red.

Kto zasługuje na wyróżnienie?

Osoby, organizacje, przedsiębiorcy i samorządy, które swoją działalnością zmieniają lokalne społeczności Warmii i Mazur, po raz kolejny mogą zostać uhonorowane tytułem „Godni Naśladowania”. Kandydatury do 23. edycji regionalnego konkursu można zgłaszać do 5 października 2026 roku.



Fot. materiały prasowe

W regionie nie brakuje ludzi i instytucji, które dzięki swojej pasji, zaangażowaniu oraz gotowości do współpracy pomagają innym i odpowiadają na potrzeby mieszkańców. Często działają lokalnie, bez większego rozgłosu, ale efekty ich pracy mają realne znaczenie dla całych społeczności. Konkurs „Godni Naśladowania” jest okazją, aby dostrzec takie inicjatywy i publicznie podziękować osobom stojącym za ich realizacją.

Kandydatów można zgłaszać w czterech kategoriach: Organizacja Godna Naśladowania, Pozarządowiec Godny Naśladowania, Samorząd Godny Naśladowania oraz Przedsiębiorca Godny Naśladowania.

Zgłoszenie powinno zawierać wypełniony formularz oraz wymagane załączniki. Komplet dokumentów należy przesłać pocztą elektroniczną na adres godninasladowania@gmail.com. Termin przyjmowania kandydatur upływa 5 października 2026 roku.

Regulamin konkursu, formularze oraz pozostałe materiały można pobrać ze strony Rady Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Laureatów tegorocznej edycji poznamy 29 października 2026 roku podczas uroczystej gali w Kuźni Społecznej w Olsztynie. Wtedy wręczone zostaną również nagrody i wyróżnienia.

Jeżeli w Waszej okolicy działa osoba, organizacja, firma lub samorząd, które swoją pracą i zaangażowaniem mogą być przykładem dla innych, warto zgłosić ich kandydaturę. Czasem właśnie takie wskazanie pozwala docenić tych, którzy na co dzień robią wiele dobrego, ale nie zawsze o tym głośno mówią. ■

Red.

Samodzielność rozpoczyna się od wsparcia

Jak znaleźć pomoc i pokonać bariery utrudniające codzienne życie? Pierwszy Powiatowy Dzień na Rzecz Osób Niepełnosprawnych w Braniewie był okazją do poznania lokalnych placówek, rozmów z przedstawicielami instytucji i obejrzenia sprzętu rehabilitacyjnego. Wydarzenie zorganizowało Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie.

RAFAŁ SUŁEK

Wystąpili uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej Caritas we Fromborku. Filmy przybliżyły działalność tamtejszych WTZ i Środowiskowego Domu Samopomocy oraz Powiatowego Domu Pomocy Społecznej w Braniewie. Zaprezentowały się Fundacja Aktywnej Rehabilitacji i firma LeviCare. Informacji udzielali przedstawiciele PFRON, PUP, PCPR i ZUS.

– Chcieliśmy sprawdzić, czy takie wydarzenie spotka się z zainteresowaniem. Dzisiaj już widzimy, że zainteresowanie jest, dlatego planujemy organizować je co roku – mówi Jolanta Janulewicz, dyrektor PCPR w Braniewie.

Spotkanie było też okazją do rozmowy o niezaspokojonych potrzebach. Rośnie zainteresowanie pomocą asystentów osobistych, ale pieniędzy nie wystarcza dla wszystkich. PCPR musi również wybierać między finansowaniem turnusów rehabilitacyjnych a wsparciem zakupu pieluchomajtek czy przedmiotów ortopedycznych. Każda z tych form pomocy ma znaczenie dla codziennego funkcjonowania.

Robert Szyszka, dyrektor Warmińsko-Mazurskiego Oddziału PFRON, podkreślał, że likwidowaniu barier architektonicznych i komunikacyjnych powinna towarzyszyć zmiana społecznych postaw.

– Największym wyzwaniem pozostaje zmiana naszej mentalności i sposobu postrzegania drugiego człowieka - przekonuje.

O codziennym wsparciu opowiadali przedstawiciele placówek. Braniewski dom pomocy społecznej działa od 1982 roku i dysponuje 68 miejscami dla osób przewlekle chorujących psychicznie. Oferuje terapię, fizjoterapię, pomoc psychologa i opiekę psychiatryczną. Dyrektor Jolanta Szczepanowicz akcentowała znaczenie rodzinnej atmosfery, bezpieczeństwa i zaufania mieszkańców.



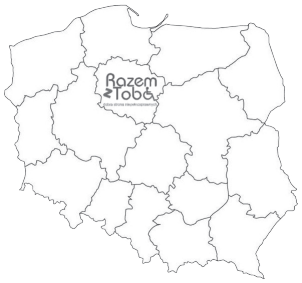
Fot. Rafał Sułek

Z kolei WTZ we Fromborku wspierają 40 uczestników pracujących w pięcioosobowych grupach. Zajęcia rozwijają umiejętności zawodowe, uczą codziennego funkcjonowania i budowania relacji.

– Jednym z najważniejszych celów pobytu w Warsztatach Terapii Zajęciowej jest przygotowanie uczestników do podjęcia pracy – wyjaśnia ks. Krzysztof Jabłoński, kierownik placówki.

Łukasz Schab z Fundacji Aktywnej Rehabilitacji mówił o ćwiczeniu samodzielności w rzeczywistych warunkach i roli sportu. Udział w treningach i turniejach wymaga dotarcia na miejsce oraz radzenia sobie w nowym otoczeniu. Fundacja wspiera również dzieci poruszające się na wózkach, dorosłych po urazach rdzenia kręgowego oraz osoby potrzebujące pomocy w zdobyciu kwalifikacji i znalezieniu zatrudnienia.

Organizatorzy chcą kontynuować wydarzenie i dotrzeć z informacją o pomocy do jak największej liczby mieszkańców powiatu. ■



Baj Pomorski otwiera teatr na wszystkich widzów

Przedstawienia z audiodeskrypcją i tłumaczeniem na polski język migowy, a po nich wspólne lekcje o dostępności. Teatr Baj Pomorski w Toruniu kontynuuje projekt „W Szafie bez barier", który ułatwia osobom z niepełnosprawnościami udział w kulturze i zachęca widzów do poznawania potrzeb innych.



Fot. Generated by AI

W programie znalazły się dwie propozycje dla dzieci od piątego roku życia. Pierwsza to „Gdzie się podział Baku?" według scenariusza i w reżyserii Karoliny Okurowskiej-Wabnic. Inspirowana japońską mitologią opowieść prowadzi publiczność do świata snów. Pięcioletnia Yukii poszukuje przyjaciela, który dotąd zjadał jej koszmary. Gdy Baku znika, dziewczynka musi samodzielnie zmierzyć się z lękami i nauczyć się je akceptować.

Pokazy tego spektaklu widzowie mogli zobaczyć 20 i 22 września. W październiku scenę przejmie „Pinokio" w reżyserii Pawła Aignera. Historię drewnianego chłopca opowie trupa wędrownych aktorów-komediantów. Ich teatr-wóz będzie zmieniał się w kolejne miejsca znane z opowieści: dom Dżeppetta, Pole Cudów, dom wróżki czy wnętrze wieloryba. Przedstawienia z udogodnieniami odbędą się 30 października o godz. 9:30 i 31 października o godz. 12:00.

Każdemu pokazowi będzie towarzyszyć lekcja edukacyjna poświęcona temu, jak osoby z różnymi niepełnosprawnościami odbierają kulturę i otaczający świat. Wspólna wizyta w teatrze ma więc być również okazją do rozmowy, lepszego zrozumienia innych i przełamywania barier.

Projekt „W Szafie bez barier – działania na rzecz rozwoju dostępności w Teatrze Baj Pomorski w Toruniu" jest dofinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury. ■

Źródło: UM Toruń

Nowa przestrzeń

Ogród sensoryczny, siłownia plenerowa i boisko do koszykówki powstaną przy Środowiskowym Domu Samopomocy w Osieku nad Wisłą. Zagospodarowanie otoczenia placówki pozwoli rozszerzyć zajęcia terapeutyczne i rehabilitacyjne oraz stworzy uczestnikom miejsce do wspólnego wypoczynku.



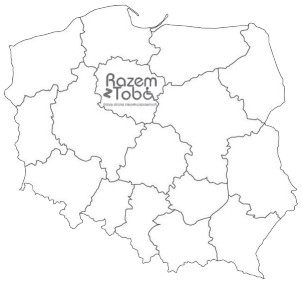
Fot. Magda Majewska

Inwestycja obejmie również minigolfa, strefę zabaw i aktywności plastycznej oraz scenę terapeutyczną. Zaplanowano miejsca na ognisko i grilla, montaż fontanny ogrodowej, nasadzenia roślin i elementy małej architektury. Powstaną nowe nawierzchnie piesze oraz instalacja elektryczna zasilająca wybrane urządzenia.

Prace o wartości ponad 609 tys. zł brutto wykona firma KP Budownictwo z Pigży. Przestrzeń wokół domu ma służyć rehabilitacji, aktywności ruchowej i integracji uczestników.

To część szerszego projektu poprawy warunków terapii w placówce, współfinansowanego w 75 proc. ze środków Unii Europejskiej. Przewiduje on także doposażenie pracowni oraz zakup specjalistycznego sprzętu rehabilitacyjnego, diagnostycznego i terapeutycznego. ■

Źródło: powiattorunski.pl



Stalowy Anioł po raz dwudziesty

Osoby i zespoły zaangażowane w pomoc społeczną zostaną wyróżnione w jubileuszowej, 20. edycji konkursu Stalowy Anioł. Organizatorem jest samorząd województwa kujawsko-pomorskiego, który w ten sposób docenia pracę na rzecz mieszkańców potrzebujących wsparcia.



Fot. Andrzej Goiński

Konkurs promuje zarówno postawy zawodowe, jak i inicjatywy zmieniające życie lokalnych społeczności. Wyróżnienia mają zwracać uwagę na ludzi łączących profesjonalizm z empatią, otwartością na potrzeby innych i poszukiwaniem nowych rozwiązań w pomocy społecznej.

– Empatia, uważność, profesjonalizm, zaangażowanie – tak musi działać pomoc społeczna, tacy powinni być ludzie, którzy służą innym w życiowych kryzysach – podkreśla marszałek Piotr Całbecki.

Kandydatów do nagrody mogły zgłaszać organy administracji rządowej i samorządowej, instytucje pomocy społecznej, organizacje pozarządowe, kościoły i związki wyznaniowe działające w tej sferze, a także laureaci poprzednich edycji.

Rozstrzygnięcie konkursu wyłoni osoby i zespoły, których działalność zasługuje na szczególne uznanie. Na laureatów czekają nagrody pieniężne lub rzeczowe, statuetki Stalowego Anioła oraz listy gratulacyjne. W przekazanym ogłoszeniu nie wskazano terminu ogłoszenia wyników ani wręczenia wyróżnień. ■

Red.

Miejsce, które połączy pokolenia

Przy ul. Szczecińskiej 13 w Toruniu powstanie Centrum Integracji Międzypokoleniowej. Podpisano umowę na budowę obiektu, który zapewni mieszkańcom Bielaw i Grębocina przestrzeń do spotkań, zajęć i codziennego wsparcia. Jego funkcje wypracowano podczas konsultacji z mieszkańcami. Powierzchnia obiektu przekroczy 905 m².



Fot. Biuro Architektury Miasta

W parterowym budynku znajdą się Dzienny Dom Pomocy dla 30 seniorów oraz Placówka Wsparcia Dziennego dla 30 dzieci i młodzieży. Zaplanowano sale do terapii, warsztatów, zajęć pozaszkolnych i wypoczynku. Wspólna sala integracyjna o powierzchni ok. 120 m² będzie dzielona mobilną ścianą, co pozwoli dostosować ją do różnych aktywności.

Część obiektu zajmie przychodnia podstawowej opieki zdrowotnej z czterema gabinetami lekarskimi, gabinetem zabiegowym, rejestracją i poczekalnią. To odpowiedź na potrzebę dostępu do lekarza blisko domu.

Wokół centrum powstanie dziedziniec z ławkami, stolikami, skrzyniami ogrodniczymi i zielenią. Przewidziano 21 miejsc parkingowych, w tym cztery dla osób z niepełnosprawnościami.

Inwestycję za 8,34 mln zł brutto wykona firma KP Budownictwo z Pigży. Prace mają potrwać 12 miesięcy od podpisania umowy. Uzyskanie pozwolenia na użytkowanie zaplanowano do połowy listopada 2027 roku, a otwarcie wstępnie na początek 2028 roku.

Projekt otrzymał ponad 6,2 mln zł dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021–2027. Drugie takie centrum ma powstać przy ul. Heweliusza na osiedlu Jar. ■

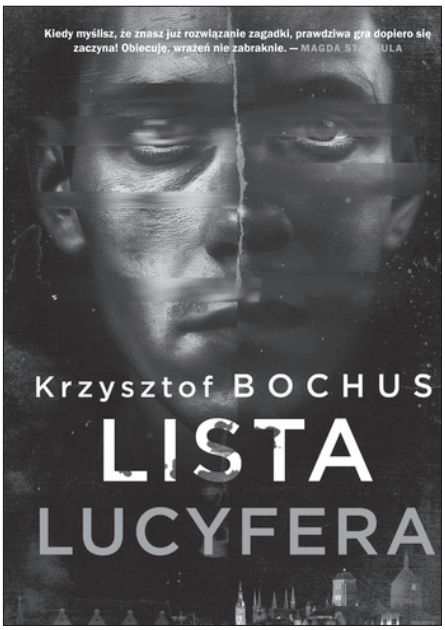
Źródło: UM Toruń

Agnieszka Pietrzyk

o książkach



Zbrodnia dopracowana jak dzieło sztuki



Fot. mat. prasowe

„Lista Lucyfera" Krzysztofa Bochusa to pierwsza część serii z dziennikarzem, Adamem Bergiem, którego autor wikła w sprawy kryminalne powiązane z dziełami sztuki. W pierwszym tomie seryjny morderca, nazywający sam siebie Lucyferem, inspiruje się obrazami słynnego malarza podczas dokonywania zbrodni. Dlaczego odbiera ludziom życie i dlaczego robi to w taki sposób? Jak przystało na dobry kryminał odpowiedź jest sensowna. To jest spory atut tej powieści, że Bochus przekonał nas do tak wyrafinowanych zbrodni i do motywacji sprawcy.

W „Liście Lucyfera" najbardziej doceniłam staranność przejawiającą się na wielu poziomach. Ten kryminał ma dopracowaną fabułę, nic tu nie trzeszczy, wszystkie wątki się spinają. Bohaterowie są jak z podręcznika o dobrym pisarstwie, ciekawi i z pogłębionym rysem psychologicznym. Oczywiście w zależności od tego, jaką rolę przypisał im autor, bo jak ktoś się pojawia na chwilę, to nie musimy wszystkiego o nim wiedzieć. Na poziomie narracji też wyczuwalna jest duża staranność. Dialogi, a przede wszystkim opisy wydają się estetyczne. Mimo okrucieństwa scen, czytelnik ma wrażenie, że czyta coś pięknego.

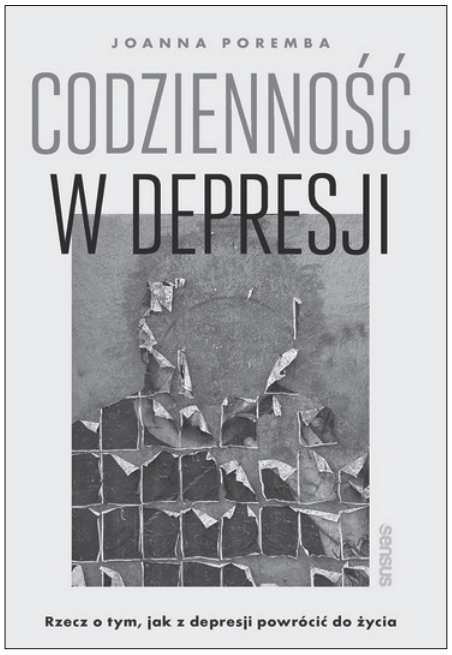
Recenzencka uczciwość podpowiada mi, że powinnam wspomnieć też o minusach „Listy Lucyfera". Na początku lektury wydawało mi się, że książka momentami jest przegadana. Bo po co te wstawki o polityce czy niezadowoleniu społecznym. Ponadto kryminał Bochusa wydaje się pozbawiony świeżości, oryginalności. Seryjny morderca kontaktuje się z popularnym dziennikarzem i za jego pośrednictwem informuje społeczeństwo o planowanych morderstwach. Z czasem sam Berg trafia na listę sprawcy. Do tego jeszcze wątek skradzionych przez Niemców podczas wojny dzieł sztuki i sama postać dziennikarza, który trudni się poszukiwaniem i odzyskaniem tych „skarbów". Czy to wszystko nie brzmi bardzo znajomo?

Na księgarskich półkach jest sporo kryminałów łączących zbrodnię z historią sztuki. Na ich tle „Lista Lucyfera" na pewno wyróżnia się wieloaspektową starannością. Polecam tę pozycję. ■

Audiobook: Krzysztof Bochus, „Lista Lucyfera", Wydawnictwo Skarpa Warszawska, czyta Szymon Bobrowski, czas nagrania: 12 godzin 49 minut

WARTO POSŁUCHAĆ

Dostrzec światło



Fot. mat. prasowe

Jak mówić o depresji, żeby zamiast gotowych porad dać komuś poczucie, że został usłyszany? Joanna Poremba szuka odpowiedzi w rozmowach z ekspertami. Pyta o zdrowienie, codzienność i o to, jak nie oddać chorobie całego swojego życia.

Z opisu wydawcy wyłania się książka, która nie kusi obietnicą błyskawicznej poprawy. Jest w niej miejsce na trudne doświadczenia, rozczarowanie efektami leczenia, pytania o sens i potrzebę zrozumienia siebie. Autorkę interesuje zwłaszcza sytuacja osób, którym dotychczasowa pomoc nie przyniosła oczekiwanej ulgi.

Warto sięgnąć po tę publikację także wtedy, gdy depresja dotyczy kogoś bliskiego. Rozmowy mogą stać się punktem wyjścia do uważniejszego słuchania i zadawania pytań bez oceniania. Nie trzeba znać odpowiedzi, żeby być obok drugiego człowieka.

To propozycja dla czytelników szukających rozmowy o trudnym doświadczeniu. Lektura nie zastępuje leczenia, może jednak towarzyszyć poszukiwaniu wsparcia i sposobu na codzienność. ■

Red.

Modernizacja ASP

Budynek Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi przy ul. Franciszkańskiej 76/78 zmieni się tak, aby sztuka i edukacja stały się bardziej dostępne dla wszystkich. W ramach inwestycji wartych 3,3 mln zł powstaną m.in. dwie zewnętrzne windy, podjazd i platforma przyschodowa. Znikną także bariery utrudniające poruszanie się po wnętrzach budynku.



Fot. materiały prasowe

Akademia Sztuk Pięknych w Łodzi zmodernizuje swoją siedzibę przy ul. Franciszkańskiej 76/78. To inwestycja, która ma przede wszystkim poprawić dostępność budynku dla osób ze szczególnymi potrzebami, a jednocześnie zwiększyć bezpieczeństwo jego użytkowników.

Jedną z najważniejszych zmian będzie montaż dwóch zewnętrznych wind, które ułatwią dostęp do poszczególnych kondygnacji osobom poruszającym się na wózkach, ale również każdemu, kto ma trudności z pokonywaniem schodów. Powstanie także podjazd oraz platforma przyschodowa.

Modernizacja obejmie również wnętrza budynku. Przebudowane zostaną ciągi komunikacyjne, a wejścia do pracowni zostaną dostosowane do potrzeb osób poruszających się na wózkach. Dzięki temu łatwiejsze będzie nie tylko wejście do obiektu, ale także samodzielne korzystanie z jego przestrzeni.

Dostępność to jednak nie tylko windy i podjazdy. W budynku pojawi się nowy system informacji wizualnej, który ułatwi orientację i poruszanie się po Akademii. Zaplanowano również tablice tyflograficzne, czyli specjalne rozwiązania umożliwiające osobom niewidomym i słabowidzącym lepsze rozpoznawanie przestrzeni.

Inwestycja obejmuje także poprawę bezpieczeństwa pożarowego budynku. Modernizacja łączy więc dwa ważne cele – usuwanie barier architektonicznych oraz podnoszenie poziomu bezpieczeństwa. ■

UM Łódź

Biblioteka bardziej dostępna

Wypożyczalnia Centralna przy ul. Abrahama 60 w Gdyni przeszła remont, który ułatwił korzystanie z jej usług osobom o różnych potrzebach. Pojawiła się nowa lada ze stanowiskiem dostosowanym do osób poruszających się na wózkach oraz osób niskorosłych.



Fot. materiały prasowe

Placówka zyskała również dostępną toaletę z przewijakiem dla dzieci. Dodatkowo, poza projektem remontowym, zamontowano klimatyzację. Zmieniony układ przestrzeni i wyposażenie poprawiły także warunki pracy bibliotekarzy.

To jedna z największych filii Biblioteki Gdynia. Oferuje książki dla dzieci, młodzieży i dorosłych, literaturę obcojęzyczną, audiobooki oraz czasopisma. Na miejscu można korzystać z bezpłatnego Wi-Fi i internetowego katalogu.

Przy bibliotece działa wrzutnia umożliwiająca zwrot zbiorów również po godzinach otwarcia. Zwrócone materiały są zdejmowane z konta czytelnika po ich wyjęciu następnego dnia.

Remont sfinansowano z projektu „Projektowanie uniwersalne kultury – dostępność w instytucjach kultury", realizowanego w ramach Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego 2021–2027. ■

UM Gdynia

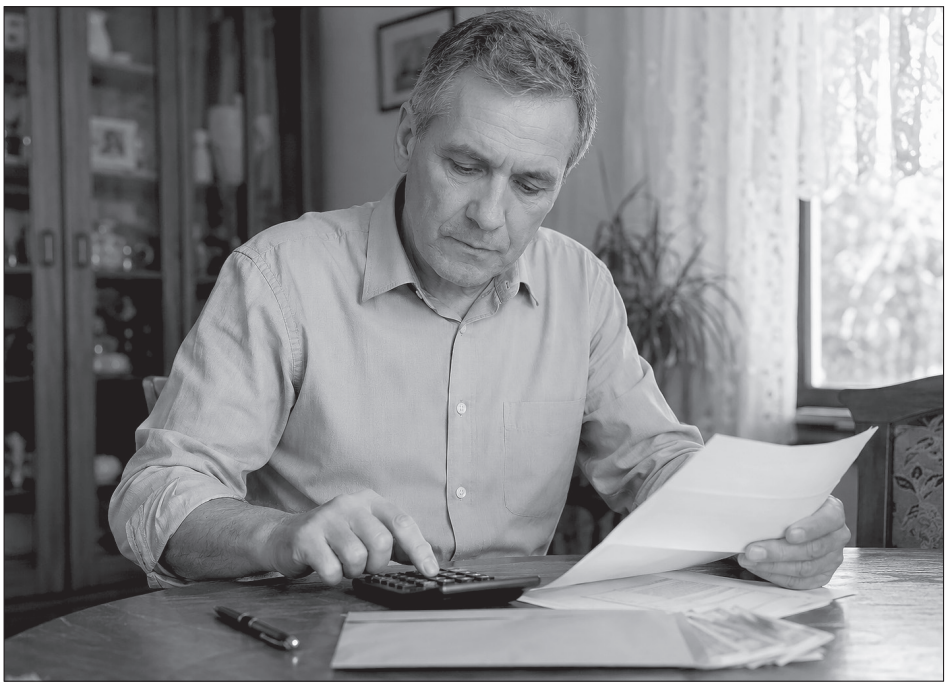
Wcześniejsi emeryci i renciści muszą uważać na zarobki

Od 1 września 2026 roku ulegają zmianie graniczne kwoty przychodu dla pracujących emerytów, którzy nie osiągnęli jeszcze powszechnego wieku emerytalnego, oraz rencistów. Bezpieczna granica dorabiania wyniesie 6463,20 zł brutto miesięcznie.

Osoby, które zarobią więcej niż 12 003,10 zł brutto, muszą liczyć się z zawieszeniem wypłaty świadczenia. Nowe progi będą obowiązywać do końca listopada.

– Zarówno pierwszy próg dochodów – nie powodujący zmniejszenia świadczenia, jak i drugi, którego przekroczenie powoduje zawieszenie wcześniejszej emerytury czy renty, są niższe niż w ubiegłym kwartale. W pierwszym przypadku spadł on o 230,90 zł brutto. Z kolei drugi limit jest niższy o 428,70 zł brutto – informuje Anna Grabowska regionalny rzecznik prasowy ZUS w woj. warmińsko-mazurskim.

Od września górną granicą bezpiecznego dorabiania jest kwota 6463,20 zł brutto. Dodatkowy miesięczny przychód do tej wysokości nie wpłynie na zmniejszenie wypłacanej przez ZUS wcześniejszej emerytury lub renty. Należy jednak pamiętać, że aby ZUS nie wstrzymał całkowicie wypłaty świadczenia, dodatkowy miesięczny przychód między wrześniem a listopadem nie może przekroczyć 12 003,10 zł brutto.



Fot. Generated by AI

Skąd wynikają zmiany?

Przypomnijmy, wysokość limitów zmienia się co trzy miesiące. Zależy ona od przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w kraju, które ogłasza Prezes Głównego Urzędu Statystycznego (GUS). Progi stanowią odpowiednio 70% i 130% tej kwoty. I tak, w drugim kwartale 2026 roku przeciętna pensja wyniosła 9233,13 zł i była o 329,75 zł niższa niż w pierwszym kwartale. To bezpośredni powód wrześniowej obniżki limitów, która powtarza się w tym okresie cyklicznie.

Kogo dotyczą limity, a kto może zarabiać bez ograniczeń?

– Ograniczenia dotyczą pracujących rencistów oraz emerytów, którzy nie ukończyli powszechnego wieku emerytalnego (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn). Zarobki bez żadnych limitów przysługują emerytom, którzy osiągnęli już powszechny wiek emerytalny. Swobodnie dorabiać mogą także inwalidzi wojenni i wojskowi (jeśli ich niezdolność do pracy wiąże się ze służbą) oraz osoby pobierające renty rodzinne po takich osobach – tłumaczy rzeczniczka.

Ważny wyjątek od zasady

Istnieje istotny wyjątek, o którym muszą pamiętać osoby pobierające najniższe świadczenia. Dotyczy on emerytów, którzy choć ukończyli powszechny wiek emerytalny, to w wyniku wyliczenia świadczenia ZUS podwyższył im emeryturę do kwoty emerytury minimalnej, czyli od 1 marca br. jest to 1978,49 zł brutto.

– Jeśli ich przychód z pracy przekroczy wysokość tej dopłaty, świadczenie za dany okres zostanie wypłacone w niższej kwocie, czyli bez gwarantowanego wyrównania do minimum – podkreśla Anna Grabowska.

Ile potrąci ZUS w przypadku przekroczenia pierwszego progu dorabiania?

Jeśli przychód ubezpieczonego ulokuje się między pierwszym a drugim progiem (czyli między 6463,20 zł a 12 003,10 zł), ZUS pomniejszy wypłacane świadczenie o kwotę przekroczenia. Przepisy określają jednak maksymalne kwoty zmniejszenia:

- 989,41 zł – dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- 742,10 zł – dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy,
- 841,05 zł – dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

Jeśli przychód wcześniejszego emeryta lub rencisty przekroczy 130% przeciętnego wynagrodzenia, czyli od 1 września 12 003,10 zł to świadczenie zostanie zawieszone. ■

ZUS

Czy świadczenia gwarantowane zawsze są gwarantowane?

Czy dostęp do już refundowanych leków jest równy dla wszystkich pacjentów? W praktyce okazuje się, że produkty znajdujące się na liście refundacyjnej, mogą być mniej lub bardziej dostępne w zależności od kategorii ich refundacji, jak również schorzenia w jakiego leczeniu mają być stosowane. Bezproblemowa dostępność do refundowanego leku w aptece nijak ma się do realizacji programów lekowych, gdzie chorzy często muszą oczekiwać na włączenie do leczenia z przyczyn stricte finansowych.

Federacja Przedsiębiorców Polskich (FPP) zwróciła się do Departamentu Równego Traktowania Kancelarii Prezesa Rady Ministrów z prośbą o analizę przepisów prawnych w tym zakresie. Zdaniem FPP obecny system prowadzi do istotnych nierówności w dostępie do leczenia.

FPP od lat analizuje wyzwania związane z funkcjonowaniem ochrony zdrowia, w tym jego finansowaniem. Jednak zwraca również uwagę, na inne wyzwania z którymi boryka się system opieki zdrowotnej w Polsce, w tym rzeczywistą dostępność świadczeń dla pacjentów.

Leki refundowane dostępne w aptekach, programach lekowych oraz katalogu chemioterapii stanowią część świadczeń gwarantowanych określonych w ustawie o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych. W praktyce pacjenci korzystający z poszczególnych kategorii refundacyjnych znajdują się jednak w odmiennych sytuacjach.

Pacjenci realizujący recepty na refundowane leki apteczne mają co do zasady zapewniony dostęp do terapii po uzyskaniu recepty. Inaczej wygląda sytuacja wielu osób leczonych w programach lekowych lub w ramach katalogu chemioterapii. W ich przypadku sama obecność terapii na liście refundacyjnej nie zawsze oznacza możliwość natychmiastowego rozpoczęcia leczenia, mimo że formalnie jest ona świadczeniem gwarantowanym.

Zdaniem FPP problem ten szczególnie dotyka pacjentów z chorobami przewlekłymi i rzadkimi, dla których opóźnienie rozpoczęcia leczenia może mieć istotne konsekwencje zdrowotne.

Federacja zwraca również uwagę na różnice występujące w obrębie samych programów lekowych. Obowiązujące przepisy sprawiają, że sytuacja pacjentów może być odmienna w zależności od rodzaju jednostki chorobowej, na którą cierpią – tzn. czy jest to choroba onkologiczna, czy inne poważne schorzenie, w tym choroba rzadka lub przewlekła. Zgodnie z założeniami ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych oraz wielokrotnymi deklaracjami przedstawicieli Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia, pacjenci onkologiczni powinni mieć zapewnione finansowanie diagnostyki i leczenia bez limitów oraz bez oczekiwania. W praktyce oznacza to, że świadczenia udzielane tej grupie pacjentów, w tym również nadwykonania, są rozliczane przez NFZ w pierwszej kolejności.

Inaczej wygląda sytuacja pacjentów chorujących na stwardnienie rozsiane, RZS czy wspomniane już choroby rzadkie. W ich przypadku możliwość rozpoczęcia leczenia często zależy od wartości umowy zawartej między NFZ a szpitalem oraz od tego, czy świadczeniodawca ma gwarancję zapłaty za nadwykonania. W praktyce pacjenci mogą być zmuszeni do oczekiwania na włączenie do programu lekowego przez wiele miesięcy, mimo spełniania kryteriów kwalifikacji i objęcia danej terapii refundacją. Zdaniem FPP jest to przejaw nierówności, który może budzić poważne wątpliwości z perspektywy konstytucyjnej zasady równego dostępu do świadczeń finansowanych ze środków publicznych. Leczenie pacjentów znajdujących się w najtrudniejszej sytuacji zdrowotnej powinno być finansowane w sposób nielimitowany, niezależnie od rozpoznania i kategorii refundacyjnej terapii.

W ocenie FPP rodzi to pytania o realizację konstytucyjnej zasady równego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych.

– W ostatnich latach Ministerstwo Zdrowia podjęło wiele działań zwiększających dostęp pacjentów do nowoczesnych terapii. Możemy śmiało mówić o przełomie w kontekście refundacji innowacyjnych cząsteczek. Uważamy jednak, że równie ważne jest zapewnienie, aby decyzje refundacyjne przekładały się na rzeczywistą i możliwie równą dostępność leczenia dla wszystkich pacjentów, niezależnie od rodzaju choroby czy kategorii refundacyjnej terapii – podkreśla Federacja Przedsiębiorców Polskich.

Dlatego organizacja zwróciła się do Departamentu Równego Traktowania KPRM z prośbą o przeanalizowanie obecnych rozwiązań oraz rozpoczęcie dyskusji na temat większej spójności systemu. Zdaniem FPP celem powinno być stworzenie takich warunków, aby pacjenci korzystający ze świadczeń gwarantowanych mogli liczyć na bardziej równy i przewidywalny dostęp do leczenia. ■

FPP

Samo zastrzeżenie PESEL-u nie wystarczy

W wyniku cyberataku na firmę MyDr przestępcy mogli przejąć około 19 mln rekordów i ponad 2 TB danych osobowych i związanych z historią chorobową pacjentów. Dokładna skala incydentu nadal jest ustalana.

Minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski podkreśla, że w takiej sytuacji w pierwszej kolejności należy zastrzec PESEL. Ale aż co szósty Polak przyznaje, że nie wiedziałby jak zachować się w przypadku kradzieży lub wyłudzenia tego numeru – wynika z badania serwisu ChronPESEL.pl i Krajowego Rejestru Długów.

Zastrzeżenie PESEL-u jest podstawowym środkiem ostrożności w razie tego typu cyberataków. Jednak należy pamiętać, że to zabezpieczenie działa tylko w ściśle określonych przepisami przypadkach. Status numeru muszą sprawdzać m.in. banki i firmy pożyczkowe przy zawieraniu z konsumentem umowy kredytu lub pożyczki, operatorzy telekomunikacyjni przed wydaniem duplikatu karty SIM oraz notariusze przy wybranych czynnościach dotyczących nieruchomości. Ale nie oznacza to, że zastrzeżony PESEL staje się dla przestępców bezużyteczny.

– Zastrzeżenie PESEL-u jest ważne, ale nie chroni przed każdym oszustwem, ponieważ nie wszystkie firmy muszą sprawdzać, czy został on zastrzeżony. Przestępcy nadal mogą wykorzystać skradziony numer do wynajęcia mieszkania, wypożyczenia samochodu lub drogiego sprzętu, czy zakupu towaru z odroczonym terminem płatności. Innym zagrożeniem jest założenie firmy na przejęte dane, a następnie próba wyłudzenia kredytu biznesowego– ostrzega Bartłomiej Drozd, ekspert serwisu ChronPESEL.pl.



Fot. Generated by AI

Tylko co trzeci Polak monitorowałby swój PESEL

69 proc. Polaków deklaruje, że po kradzieży PESEL-u zastrzegłoby go w aplikacji mObywatel lub w urzędzie. Jednak tylko 33 proc. monitorowałoby później ten numer i historię kredytową, a 16 proc. nie wiedziałoby jak zachować się w takiej sytuacji – wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie serwisu ChronPESEL.pl i Krajowego Rejestru Długów.

Zastrzeżenie PESEL-u to dopiero pierwszy krok, ponieważ zagrożenie nie ogranicza się do wykorzystania jego samego. Wykradzione imię i nazwisko, numer telefonu, adres e-mail czy informacje o historii chorobowej mogą posłużyć do przygotowania wiarygodnych prób oszustwa. Znacznie ułatwią przestępcom podszycie się pod przychodnię, lekarza, NFZ, bank lub innego usługodawcę. W ten sposób za pośrednictwem e-maili i SMS-ów bardzo łatwo wysyłać masowo fałszywe informacje o wynikach badań, receptach, zaległych płatnościach albo konieczności potwierdzenia danych.

W rezultacie oszuści mogą nakłaniać nas do kliknięcia w niebezpieczny link, podania hasła, kodu jednorazowego lub numeru karty płatniczej. Jeśli w wycieku znalazły się również dane do logowania, przestępcy wykorzystają je do prób przejmowania poczty elektronicznej, kont w mediach społecznościowych i innych serwisach. Szczególnie niebezpieczne jest to, że znajomość szczegółów dotyczących pacjenta ułatwia wzbudzenie jego zaufania.

– To, że rozmówca zna nasze prawdziwe dane, nazwę przychodni czy informacje o leczeniu, nie oznacza, że jest tym, za kogo się podaje. Nie należy klikać w przesłane linki ani podawać haseł, kodów jednorazowych czy danych karty płatniczej. Najlepiej przerwać kontakt i samodzielnie zadzwonić do danej instytucji, korzystając z numeru zamieszczonego na jej oficjalnej stronie – dodaje Bartłomiej Drozd.

Cyberataków na ochronę zdrowia szybko przybywa

Atak na MyDr wpisuje się w szybki wzrost liczby cyberataków wymierzonych w służbę zdrowia. Według Centrum e-Zdrowia sektorowy zespół CSIRT CeZ obsłużył w 2025 roku 1441 incydentów bezpieczeństwa, czyli o ponad 60 proc. więcej niż rok wcześniej. Natomiast dotychczas w tym roku odnotowano 729 tego typu incydentów.

Osoby, których dane mogły wyciec, powinny zastrzec PESEL, zmienić powtarzające się hasła oraz włączyć uwierzytelnianie dwuskładnikowe. Przez kolejne miesiące warto także kontrolować rachunki bankowe, historię kredytową, zapytania dotyczące naszych danych oraz informacje o nieznanych próbach logowania lub resetowania haseł. Raz ujawnione dane mogą zostać wykorzystane dopiero po pewnym czasie albo połączone z informacjami pochodzącymi z innych wycieków. ■

Inf. prasowa

Pompa insulinowa także po 26. roku życia

Ministerstwo Zdrowia przygotowało projekt rozporządzenia znoszącego limit wieku w dostępie do refundowanego leczenia pompą insulinową. Obecnie świadczenie to jest dostępne dla pacjentów do ukończenia 26. roku życia. Po wejściu zmian w życie z terapii będą mogły korzystać także osoby powyżej 26. roku życia z cukrzycą typu 1 lub 3, spełniające określone kryteria medyczne.



Fot. Generated by AI

Projekt przewiduje dostęp do świadczenia m.in. dla pacjentów kontynuujących leczenie osobistą pompą insulinową, z powtarzającymi się ciężkimi hipoglikemiami, hiperglikemiami o brzasku, niestabilną glikemią lub przewlekłymi powikłaniami cukrzycy.

Jak podkreśla minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda, o możliwości korzystania z terapii powinny decydować potrzeby zdrowotne i wskazania medyczne, a nie wiek. Zmiana ma zapewnić ciągłość leczenia oraz ograniczyć ryzyko powikłań.

Pompa podaje insulinę przez całą dobę w sposób dostosowany do potrzeb pacjenta. Szczególne znaczenie mają systemy hybrydowej pętli zamkniętej, które automatycznie dostosowują podawanie insuliny. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne wskazuje je w zaleceniach na 2026 r. jako preferowaną metodę leczenia cukrzycy typu 1 i 3.

Eksperci podkreślają, że rozszerzenie refundacji pozwoli dorosłym kontynuować skuteczną terapię, poprawić kontrolę choroby i bezpieczeństwo w codziennym życiu.

Nowe zasady jeszcze nie obowiązują. Projekt ma trafić do 30-dniowych konsultacji publicznych. Uwagi będą mogli zgłaszać m.in. przedstawiciele organizacji pacjentów, środowiska medycznego i naukowego. Następnie dokument będzie dalej procedowany. ■

Red.

EKG w kolorze

Fizycy z Politechniki Warszawskiej opracowali sposób przedstawiania wielogodzinnego zapisu EKG w jednym obrazie. Wykres dywanowy pokazuje jednocześnie tempo pracy serca oraz zmiany kształtu kolejnych uderzeń, ułatwiając przeglądanie dużej ilości danych.



Fot. Generated by AI

Program wycina fragmenty EKG i układa je jeden pod drugim, wyrównując według charakterystycznego szczytu, czyli załamka R. Wartości napięcia zastępuje kolorami. Regularna praca serca tworzy uporządkowane pasma, a zaburzenia zmieniają ich układ. Dzięki temu krótkie epizody mogą wyróżnić się na tle tysięcy uderzeń.

Metodę sprawdzono na zapisach osób zdrowych i pacjentów z zaburzeniami pracy serca. Na mapach widoczne były m.in. migotanie przedsionków, dodatkowe pobudzenia komorowe i długie przerwy w rytmie. Obrazy można też zestawiać z równoczesnymi pomiarami ciśnienia oraz analizować komputerowo.

Badacze podkreślają, że metoda nie jest jeszcze narzędziem diagnostycznym. Dalsze prace mają objąć większe grupy pacjentów, ocenę skuteczności diagnostycznej i rozwój wyspecjalizowanych modeli uczenia maszynowego. ■

Źródło: PAP – Nauka w Polsce

Zaczyna się od opadającej powieki, potykania i zmęczenia

Są młode, uczą się, pracują, zakładają rodziny. Nagle zaczynają potykać się o własne nogi, widzieć podwójnie albo nie mają siły wejść po schodach. Objawy łatwo zbagatelizować lub przypisać przemęczeniu. Tymczasem mogą być sygnałem miastenii – rzadkiej choroby autoimmunologicznej, która szczególnie często diagnozowana jest u młodych kobiet.

Dziś medycyna potrafi coraz skuteczniej ją kontrolować. Problem w tym, że nie każda osoba, która potrzebuje nowoczesnego leczenia, może je otrzymać.



Fot. generated by AI

Kiedy zwykłe zmęczenie przestaje być zwykłym zmęczeniem?

Miastenia może pojawić się w każdym wieku, ale charakterystyczną grupę chorych stanowią młode kobiety znajdujące się na początku życia zawodowego i rodzinnego. Choroba powoduje nadmierną męczliwość i osłabienie mięśni, a jej pierwsze symptomy nie zawsze od razu kojarzą się z poważnym problemem neurologicznym.

Opadająca powieka. Podwójne widzenie. Coraz większy problem z wejściem po schodach. Potykanie się. Trudność z gryzieniem i przełykaniem. Osłabienie, które nasila się wraz z wysiłkiem.

W cięższym przebiegu choroba może zaatakować również mięśnie odpowiedzialne za oddychanie. Wówczas może dojść do przełomu miastenicznego – stanu bezpośredniego zagrożenia życia.

W Polsce z miastenią żyje ponad 11,5 tys. osób. Niemal 20 proc. pacjentów doświadcza przełomu miastenicznego, a prawie połowa zmaga się z zaostrzeniami choroby.

„Zaczęło się od potykania o własne nogi"

Aneta Skrzydlewska zachorowała w 2017 roku, kiedy kończyła szkołę średnią. Pierwsze sygnały trudno było połączyć w jedną całość.

– Zaczęło się od potykania o własne nogi. Później pojawiło się podwójne widzenie, opadająca powieka, problemy z oddychaniem, a nawet niedowład mięśni twarzy odpowiedzialnych za mimikę. To wszystko bardzo utrudniło mi funkcjonowanie społeczne – opowiada.

Przez kolejne lata Aneta przechodziła przełomy miasteniczne i była leczona m.in. sterydami, immunoglobulinami i lekami immunosupresyjnymi. Dopiero udział w badaniu klinicznym z zastosowaniem innowacyjnego leku przyniósł przełom.

– Po raz pierwszy od zachorowania poczułam, że naprawdę żyję. Przestałam bać się wychodzić z domu – wspomina.

Po zakończeniu badania jej stan ponownie się pogorszył. Mimo że zastosowana wcześniej terapia okazała się skuteczna, Aneta obecnie nie spełnia kryteriów programu lekowego, w ramach którego leczenie jest refundowane.

– W praktyce oznacza to, że muszę czekać na pogorszenie stanu zdrowia, aby móc otrzymać leczenie, które już wcześniej okazało się skuteczne – mówi.

Choroba zmienia nie tylko ciało

Miastenia może wpływać na praktycznie każdą sferę życia: pracę, relacje, plany rodzinne, samodzielność i zdrowie psychiczne.

– Miastenia z natury jest chorobą nieprzewidywalną i zmienną. Pacjenci żyją w ciągłej niepewności, nie wiedząc,

jak będą się czuli za tydzień czy za miesiąc. Kiedy dzięki skutecznemu leczeniu odzyskują kontrolę nad swoim życiem, wracają do pracy, realizują plany i odbudowują poczucie sprawczości – mówi Katarzyna Stramowska, psycholog i psychotraumatolog pracująca z pacjentami z miastenią.

Szczególnie traumatycznym doświadczeniem może być przełom miasteniczny. Chory często pozostaje świadomy, podczas gdy jego mięśnie stają się coraz słabsze, a problemy z oddychaniem narastają.

– Wielu pacjentów opisuje to jako jedno z najbardziej przerażających przeżyć w swoim życiu. Niektórzy po przełomie przez długi czas żyją w lęku przed jego nawrotem – podkreśla psycholog.



Fot. Generated by AI

Cena wieloletniego leczenia

Przez dziesięciolecia jednym z podstawowych sposobów leczenia miastenii były glikokortykosteroidy. Pomagają kontrolować chorobę i mogą ratować życie, jednak ich długotrwałe stosowanie wiąże się z ryzykiem poważnych działań niepożądanych.

Pacjenci mogą zmagać się m.in. z cukrzycą, osteoporozą, nadciśnieniem, zaćmą, jaskrą, osłabieniem mięśni, przyrostem masy ciała czy większą podatnością na infekcje. Sterydoterapia może również wpływać na sen i samopoczucie psychiczne.

Anna Kośmider z Mazur przez lata otrzymywała wysokie dawki sterydów. W konsekwencji rozwinęły się u niej m.in. martwica kości, osteoporoza i niedoczynność kory nadnerczy. W ciągu ośmiu lat przeszła aż 14 operacji.

„Odzyskałam swoje życie"

Historia Wiolety Kwaśniewskiej-Khwar pokazuje z kolei, jak bardzo życie pacjenta może zmienić skuteczne leczenie.

Pierwsze objawy pojawiły się u niej już w wieku 14 lat. Z czasem choroba niemal całkowicie odebrała jej samodzielność. Pojawiły się problemy oddechowe, a także powikłania związane z leczeniem sterydami – cukrzyca, nadwaga i depresja. Przez długi czas wymagała wspomagania oddechu respiratorem.

– Od 2020 roku moje życie przypominało wegetację. Nie byłam w stanie samodzielnie się ubrać, umyć, zjeść czy przyjąć leków. Co półtora tygodnia trafiałam do szpitala – wspomina.

Pod koniec 2023 roku otrzymała nowoczesną terapię biologiczną, którą obecnie stosuje w ramach programu lekowego.

– Już następnego dnia po podaniu leku sama usiadłam na łóżku, połknęłam tabletki i stanęłam na nogach. Moi rodzice, a nawet lekarze byli zdumieni tym, co widzą. Odzyskałam swoje życie – mówi.

Dziś może wychodzić z domu, spotykać się z przyjaciółmi, czytać i podróżować.

– Mogę normalnie żyć. Żałuję tylko, że stało się to dopiero teraz – dodaje.

Medycyna poszła naprzód. Czy system za nią nadąży?

Możliwości leczenia miastenii w ostatnich latach znacząco się zwiększyły. Pojawiły się nowoczesne terapie celowane, które u części pacjentów pozwalają ograniczyć objawy, liczbę zaostrzeń oraz konieczność długotrwałego stosowania wysokich dawek sterydów.

Problemem pozostaje jednak dostęp do leczenia. Obecnie z innowacyjnych terapii dostępnych w ramach programu lekowego korzysta około 80 pacjentów. Kryteria kwalifikacji są ściśle określone i mogą sprawić, że osoba wymagająca skuteczniejszego leczenia nie otrzyma go na odpowiednio wczesnym etapie.

– Terapie biologiczne w miastenii to ogromny postęp w kontroli aktywności choroby. Jednak zapisy programu lekowego ograniczają dostęp dla chorych, którzy wymagają wysokoskutecznego leczenia – podkreśla prof. Monika Adamczyk-Sowa.

Także prof. Bartosz Karaszewski, konsultant krajowy w dziedzinie neurologii, wskazuje na potrzebę zmian w programie, m.in. większego uwzględnienia konsekwencji długotrwałego stosowania sterydów i wcześniejszego włączania skutecznego leczenia u osób zagrożonych ciężkimi zaostrzeniami.

Pacjenci apelują więc o zmianę kryteriów kwalifikacji do programu lekowego, tak aby dostęp do nowoczesnych terapii był możliwy zanim choroba doprowadzi do poważnych powikłań.

– Za postępem medycyny musi nadążać dostęp do terapii. W miastenii stawką nie jest wyłącznie kontrola objawów choroby. Stawką jest możliwość normalnego życia bez powikłań – podsumowuje Sylwia Łukomska, prezes Stowarzyszenia Miastenia Gravis Face to Face. ■

Inf. prasowa

Ilu świadków potrzeba, aby pomóc jednej osobie?
Czasem wystarczy jeden

Mijasz osobę, która płacze na przystanku. W pracy słyszysz, jak ktoś jest publicznie upokarzany. W internecie obserwujesz falę ośmieszających komentarzy pod zdjęciem nastolatka. Wiesz, że coś jest nie tak. Chcesz zareagować, ale pojawia się ta sama myśl, która każdego dnia powstrzymuje wielu z nas: „A jeśli zrobię coś źle?".

To właśnie ten moment wahania stanowi punkt wyjścia dla „Praktycznego przewodnika dla świadków", przygotowanego w ramach kampanii „STOP Znieczulicy: Wyloguj Obojętność". Przewodnik nie uczy bohaterstwa. Zachęca do uważności i bezpiecznego reagowania. Pokazuje, jak udzielić pierwszej pomocy emocjonalnej osobie, która doświadcza przemocy, hejtu, cyberprzemocy lub kryzysu psychicznego – zarówno w realnym świecie, jak i w sieci. Nie trzeba być psychologiem, terapeutą ani ratownikiem, aby komuś pomóc. Czasem wystarczy zauważyć, zapytać i zostać obok.

– Większość z nas chce pomóc, gdy widzi drugiego człowieka w trudnej sytuacji, a jednocześnie nie wie, jak to zrobić. To naturalne. Nie jesteśmy obojętni. Po prostu nikt nas nie nauczył, jak bezpiecznie pomagać – mówi Anna Zielenkiewicz, psychoterapeutka, ekspertka kampanii i współautorka przewodnika.



Fot. Generated by AI

Im więcej świadków, tym mniej odpowiedzialności

W sytuacji kryzysowej łatwo pomyśleć: „Ktoś na pewno zareaguje". Problem w tym, że może tak pomyśleć każdy. To jeden z mechanizmów opisywanych w psychologii jako efekt widza. Klasyczne badania nad zachowaniem świadków pokazały, że obecność innych osób może zmniejszać poczucie osobistej odpowiedzialności za podjęcie działania. Im więcej potencjalnych świadków, tym łatwiej założyć, że pierwszy krok zrobi ktoś inny. Nie oznacza to jednak, że ludzie są obojętni. Przeciwnie – często chcą pomóc, ale czekają na sygnał, że sytuacja rzeczywiście wymaga reakcji, albo zakładają, że ktoś bardziej kompetentny już działa. Dlatego tak ważne jest przełamanie pierwszej chwili wahania. Jedna osoba może przerwać ten mechanizm. Może podejść, zapytać, napisać prywatną wiadomość, zgłosić szkodliwą treść lub wezwać pomoc. Świadek nie musi rozwiązać problemu. Wystarczy, że pomoże osobie w kryzysie nie zostać z nim samej.

Zasada 4 Z – cztery kroki do reagowania

Poradnik pokazuje krok po kroku, jak reagować – zgodnie z zasadą 4 Z:

1. Zauważyć – zwróć uwagę na zmiany w zachowaniu i sygnały, że ktoś sobie nie radzi. Samo dostrzeżenie drugiego człowieka już go nie zostawia samego z problemem.

2. Zapytać – zapytaj wprost i spokojnie: „Widzę, że coś się dzieje. Jak się czujesz?". Pytanie nie pogłębia kryzysu – daje sygnał, że ktoś jest obok.

3. Zaakceptować – przyjmij emocje drugiej osoby bez oceniania, poprawiania czy ich unieważniania. Nie musisz rozwiązywać problemu – ważne, by nie zostawić jej samej z tym, czego doświadcza.

4. Zareagować – zostań, wysłuchaj, pomóż znaleźć odpowiednie wsparcie. W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia wezwij pomoc pod numerem112 i jeśli to możliwe, zostań z tą osobą do czasu, aż sytuacja będzie bezpieczna.

Po czym poznać, że ktoś może być w kryzysie

Anna Zielenkiewicz zwraca uwagę, że sygnały kryzysu mogą być różne i nie zawsze łatwo je zauważyć. Niepokojące mogą być m.in. wycofanie z relacji, izolowanie się, wyraźne zmiany nastroju, zwiększona drażliwość, problemy ze snem czy nagła zmiana codziennego funkcjonowania. Szczególnej uwagi wymagają wypowiedzi o beznadziei, braku sensu życia czy poczuciu bycia ciężarem dla innych. Niepokój mogą budzić zachowania, takie jak rozdawanie cennych rzeczy, żegnanie się z bliskimi czy porządkowanie spraw przed śmiercią. W internecie sygnałem ostrzegawczym mogą być pożegnalne wpisy, nagłe znikanie z mediów społecznościowych czy publikowanie treści związanych z autoagresją. Kryzys może przejawiać się

także zaniedbywaniem siebie lub częstszym sięganiem po alkohol i inne substancje. Ekspertka podkreśla, że pojedynczy sygnał nie musi oznaczać kryzysu. Warto zwrócić uwagę na nagromadzenie zmian, ich nasilenie lub wyraźne odejście od dotychczasowego zachowania.

Cyberprzemoc – nie tylko sprawca i ofiara

Przemoc coraz częściej przenosi się do sieci. Obok osoby atakowanej



i osoby atakującej pojawiają się setki, a czasem tysiące obserwatorów. To właśnie ich reakcja może mieć znaczenie. W internecie pomoc nie musi oznaczać publicznej konfrontacji ze sprawcą. Czasem skuteczniejszy i bezpieczniejszy będzie prywatny kontakt z osobą doświadczającą przemocy, komentarz wyrażający wsparcie albo zgłoszenie obraźliwej treści administratorom platformy. Nie należy powielać hejtu ani odpowiadać agresją na agresję. Autorzy poradnika podkreślają, że reagując w sieci, ważniejsze jest wsparcie osoby, która doświadcza przemocy, oraz ograniczenie dalszego rozpowszechniania szkodliwych treści.

Szczególnej uwagi wymagają wpisy sygnalizujące myśli samobójcze lub zagrożenie życia. W takiej sytuacji warto nawiązać kontakt, zachęcić do skorzystania z profesjonalnego wsparcia, a w przypadku realnego zagrożenia powiadomić służby lub zaufaną osobę dorosłą. Jeśli istnieje obawa o czyjeś życie, nie należy obiecywać zachowania takiej informacji w tajemnicy.

Świadek nie musi ratować. Ma pomóc nie zostać samemu

Po trudnym lub zagrażającym zdarzeniu u części osób mogą rozwinąć się długotrwałe trudności psychiczne, w tym objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD). Dlatego tak ważne są wczesne wsparcie i zachęcenie do skorzystania z pomocy specjalisty, szczególnie gdy objawy utrzymują się, nasilają lub utrudniają codzienne funkcjonowanie. Zarówno PTSD, jak i kryzysy psychiczne można leczyć. Dostępne są różne formy terapii, a w razie potrzeby także leczenie farmakologiczne. Świadek nie jest terapeutą. Jego rolą jest pomóc zrobić pierwszy krok. Może wysłuchać, być obok i pomóc znaleźć odpowiednie wsparcie.

Zadbaj też o siebie

Towarzyszenie komuś w cierpieniu może być obciążające. Dlatego po takiej sytuacji warto dać sobie czas, porozmawiać z kimś zaufanym, a jeśli jest taka potrzeba – samemu skorzystać ze wsparcia. Pomaganie innym nie powinno odbywać się kosztem własnego zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

– Pomysł na stworzenie przewodnika zrodził się z potrzeby dotarcia do osób, które stykają się lub mogą zetknąć się z cyberprzemocą, przemocą i sytuacjami, w których ktoś potrzebuje wsparcia. Nasza kampania powstała po to, by w momencie zagrożenia zarówno świadek, jak i osoba pokrzywdzona potrafili zachować spokój i wiedzieli, jak bezpiecznie zareagować. Warto zacząć od zmiany sposobu myślenia. Czasem proste pytanie może dać drugiej osobie poczucie bezpieczeństwa. Ważne jest też to, co dzieje się później – po trudnym doświadczeniu warto dać sobie czas na odreagowanie i porozmawiać z kimś zaufanym. Nie musimy radzić sobie sami – ani wtedy, gdy potrzebujemy pomocy, ani wtedy, gdy pomagamy drugiej osobie – mówi Agnieszka Wolska, Fundacja STOP Znieczulicy.

„Praktyczny przewodnik dla świadków" powstał w ramach kampanii „STOP Znieczulicy: Wyloguj Obojętność". Został opracowany przez zespół doświadczonych socjologów z Fundacji we współpracy z psychoterapeutką Anną Zielenkiewicz.

Publikacja otwiera serię poradników poświęconych temu, jak rozpoznawać przemoc i bezpiecznie na nią reagować. Publikacja dostępna jest bezpłatnie na stronie kampanii: stop-znieczulicy.pl ■

Fundacja STOP Znieczulicy

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

800 70 2222
Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym
całodobowo, bezpłatnie
centrumwsparcia.pl

116 123
Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

116 111
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

800 100 100
Telefon dla rodziców i nauczycieli
m.in. cyberprzemoc, agresja w szkole

800 120 002
„Niebieska Linia"
dla osób doświadczających przemocy w rodzinie

800 108 108
Linia wsparcia po stracie bliskich
Fundacja Nagle Sami

112 NUMER ALARMOWY
W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

Dwanaście medali i rekord Europy.
Polacy pokazali siłę w Kocaeli

Trzy złote, trzy srebrne i sześć brązowych medali zdobyła reprezentacja Polski podczas Mistrzostw Europy w Parapływaniu, rozegranych od 7 do 12 września 2026 roku w Kocaeli w Turcji. Wszystkie złota wywalczyła Oliwia Jabłońska, która dołożyła brąz i rekord Europy. W 15-osobowej kadrze obok doświadczonych zawodników wyróżniali się młodzi pływacy, poprawiający rekordy życiowe i sięgający po pierwsze medale.

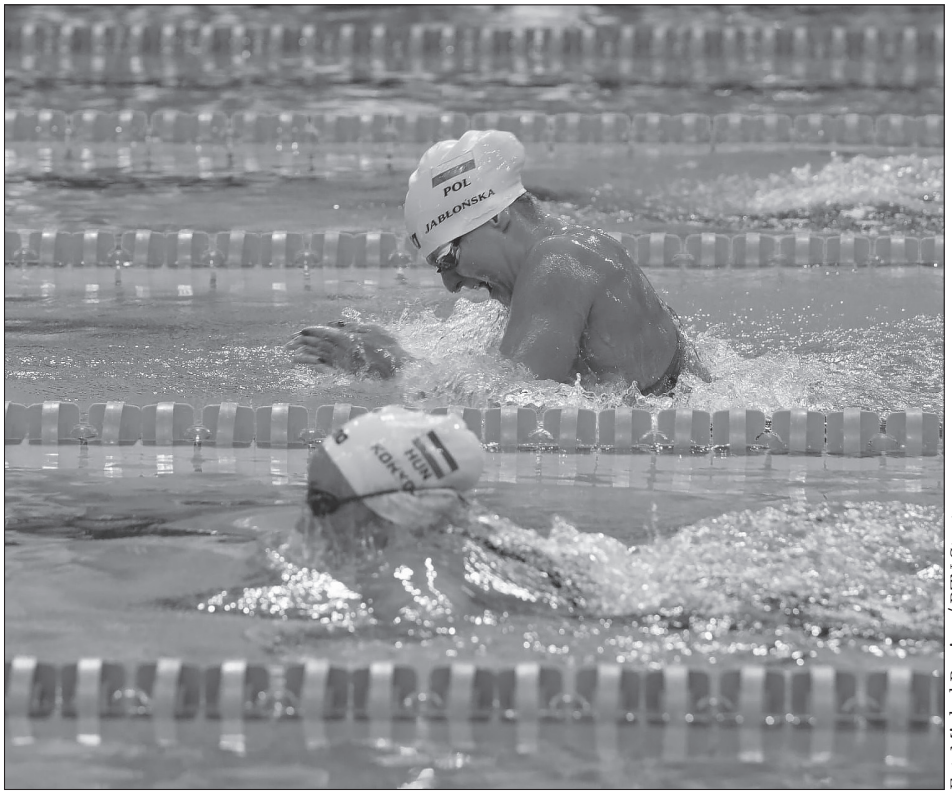
Pierwszy dzień rywalizacji przyniósł srebro Oliwiera Krzyszkowskiego na 50 m stylem dowolnym w klasie S9. Dziewiętnastolatek uzyskał 25,30, swój najlepszy wynik w sezonie. Wyprzedził go jedynie Włoch Simone Barlaam, który finiszował z czasem 24,59. Dla Polaka był to udany debiut na mistrzostwach Europy, rok po zdobyciu wicemistrzostwa świata na tym dystansie.

– Tak szczerze to bardziej chyba czuję ulgę niż radość – przyznał Oliwier. – Cieszę się, że praca nie poszła na marne. To naprawdę przyjemne uczucie, zwłaszcza że to moje pierwsze mistrzostwa Europy, więc wynik bardzo udany.

Trzykrotnie Polacy kończyli poniedziałkowe finały tuż za podium. Emilia Lewandowska była czwarta na 400 m stylem dowolnym (S8), poprawiając rekord życiowy z 5:38 na 5:26. Urodzona w 2012 roku pływaczka była najmłodsza w finale. Czwarte miejsca zajęli także Zuzanna Boruszewska na 100 m stylem klasycznym (SB9) i Hubert Podgórski na tym samym dystansie w klasie SB4.

We wtorek, 8 września, pierwsze polskie złoto zdobyła Oliwia Jabłońska. Finał 200 m stylem zmiennym (SM9) zakończył się niezwykłym rozstrzygnięciem: Polka i reprezentująca Hiszpanię Anastasiya Dmytriv Dmytriv uzyskały identyczny czas 2:34,50. Obie zostały mistrzyniami Europy. Jabłońska po odcinku stylem klasycznym traciła do Hiszpanki blisko sekundę, ale na ostatnich metrach kraulem odrobiła stratę.

– W sumie cieszę się, że jesteśmy razem z Hiszpanką ex aequo, bo to złoto będzie podwójnie smakować – mówiła. Po dekoracji dodała: „Będę dzisiaj spać z tym medalem".



Fot. Michał Bacior / PZN Start

W tym samym finale szósta była Zuzanna Boruszewska. Alan Ogorzałek zajął piąte miejsce na 200 m stylem zmiennym (SM10), uzyskując najlepszy czas w sezonie. Debiutująca Julia Sołtysik dostała się do finału tej konkurencji po wycofaniu jednej z rywalek. Zajęła ósme miejsce, ponownie poprawiając wynik z eliminacji.

Środa przyniosła trzy kolejne medale. Alan Ogorzałek został wicemistrzem Europy na 400 m stylem dowolnym (S10). Przez cały wyścig ścigał Holendra Basa Takkena, a finiszował z czasem 4:16,07, najlepszym w sezonie.

– To niesamowite uczucie, drugie miejsce na mistrzostwach Europy, coś wspaniałego, najlepszy czas w sezonie – cieszył się Alan. – W sumie chciałem jeszcze trochę szybciej, ale wydaje mi się, że nie ma co się smucić, jestem zadowolony.

Szczególne emocje przeżył Alex Kozłowski. Finał 400 m stylem dowolnym w klasie S11 ukończył jako czwarty, z rekordem życiowym i niedosytem. Chwilę później dyskwalifikacja Ukraińca Mychajła Sierbina przesunęła Polaka na trzecią pozycję.

– Nie spodziewałem się kompletnie takich wydarzeń. Jestem bardzo szczęśliwy. Jutro mam urodziny i chyba



Fot. Michał Bacior / PZN Start

lepszego prezentu nie mogłem sobie zrobić – mówił po dekoracji.

Drugi medal do swojego dorobku dołożyła Jabłońska, trzecia na 100 m stylem motylkowym (S9). Od czwartej Francuzki Agathe Pauli dzieliło ją 0,46 sekundy. Blisko podium była także Julia Sołtysik. Na 400 m kraulem (S10) poprawiła rekord życiowy o osiem sekund, ale do brązu zabrakło 1,35 sekundy. Wszystkie medale zdobyły Węgierki.

W czwartek Jabłońska ponownie wygrała po walce do ostatnich metrów. Na nawrocie finału 100 m stylem dowolnym (S9) była trzecia, ze stratą 1,26 sekundy do prowadzącej Holenderki Florianne Bultje. Na mecie wyprzedziła Hiszpankę Dmytriv Dmytriv o siedem setnych, a Holenderkę o dziesiątą część sekundy.

– Nie pamiętam, kiedy byłam w takiej formie, ale jak już jestem w tak dobrej dyspozycji, to korzystam z tego, bawię się tym – podkreśliła dwukrotna już wówczas mistrzyni Europy.

Dzień po swoich 15. urodzinach brąz na 50 m stylem grzbietowym (S3) zdobyła Wiktoria Sobota. Czas 1:05,08 oznaczał poprawę rekordu życiowego o ponad sekundę. – To jest niesamowite, „życiówkę" poprawiłam o ponad sekundę i nie wiem, czy bardziej mnie cieszy to, czy sam medal – mówiła.

Niewiele do podium zabrakło Alanowi Ogorzałkowi na 100 m motylkiem (S10) i Oliwierowi Krzyszkowskiemu na 100 m kraulem (S9). Obaj byli czwarci. Piąte miejsca zajęły Marika Noszczyk na 400 m stylem dowolnym (S6) oraz 13-letnia Emilia Iskra na 50 m stylem motylkowym (S6).

Piątek należał do Jabłońskiej. Na swoim koronnym dystansie 400 m stylem dowolnym (S9) od startu prowadziła i zwyciężyła z czasem 4:36,41. Poprawiła rekord Europy o 0,35 sekundy, a drugą na mecie Chorwatkę Emmę Mečić wyprzedziła o 9,68 sekundy. Było to jej trzecie złoto i czwarty medal w Kocaeli.

– Moim celem było pobicie rekordu Europy i ten rekord właśnie został pobity, więc jestem z siebie bardzo zadowolona. Taki był cel i cel został zrealizowany – podsumowała.

Tego samego dnia dwóch Polaków stanęło na podium 200 m stylem dowolnym (S2). Srebro zdobył Jacek Czech, a brąz Krzysztof Lechniak. Dla Lechniaka był to pierwszy medal międzynarodowych zawodów rangi mistrzowskiej, wywalczony po pięciu intensywnych latach pracy.

Ostatniego dnia brąz na 100 m stylem dowolnym (S10) zdobył Alan Ogorzałek. Po połowie dystansu był czwarty, ale finisz pozwolił mu awansować na podium z czasem 55,29. Andrzej Kowalik spełnił natomiast zapowiedź z początku mistrzostw i sięgnął po brąz na 100 m motylkiem (S14). Uzyskał 57,94, wyprzedzając Islandczyka Roberta Isaka Jonssona o zaledwie 0,04 sekundy. Zawody zakończyła rywalizacja sztafet.

Polska zajęła 11. miejsce w tabeli medalowej. Dwanaście krążków to wynik wyraźnie lepszy od czterech medali zdobytych podczas poprzednich mistrzostw Europy na Maderze w 2024 roku.

– Myślę, że to jedne z lepszych mistrzostw Europy, a w ostatnich latach na pewno najlepsze" – oceniła trenerka główna reprezentacji Beata Pożarowszczyk-Kuczko. – Jestem piekielnie dumna i bardzo szczęśliwa z tych wyników. Zrobiliśmy to tak, jak należy: dużo rekordów życiowych, trzy złote medale, trzy srebrne, sześć brązowych, łącznie dwanaście, zawodnicy naprawdę walczyli do samego końca, pokazali sportowego ducha. ■

Źródło: PZSN Start

Dziesięć medali i kwalifikacja do Los Angeles.
Polacy celnie strzelali w Changwon

Trzy złote, dwa srebrne i pięć brązowych medali wywalczyli polscy reprezentanci podczas Mistrzostw Świata w Parastrzelectwie Sportowym, rozegranych od 10 do 15 września 2026 roku w koreańskim Changwon. Ostatniego dnia Marek Dobrowolski zdobył także pierwszą dla Polski kwalifikację na igrzyska paralimpijskie w Los Angeles w 2028 roku. W zawodach uczestniczyło 324 parastrzelców z 53 krajów.

Medalowe otwarcie należało do Szymona Sowińskiego. W rozpoczynającym mistrzostwa dniu, 10 września, Polak zdobył brąz w konkurencji P3, czyli strzelaniu z pistoletu sportowego na dystansie 25 m. To właśnie w niej wywalczył srebro igrzysk w Tokio, pierwszy w historii polskiego parastrzelectwa medal paralimpijski. W Changwon droga na podium zaczęła się jednak od nerwowych kwalifikacji.

– Z kwalifikacji do finału wszedłem na ósmym miejscu, ostatnim możliwym – relacjonował Sowiński. – Było bardzo nerwowo, bardzo dużo 9.9, czyli prawie dziesiątka, ale strata punktów, natomiast udało się wejść do finału, a tam wszystko się resetuje, zaczynamy od zera.

W decydującej rywalizacji Polak niemal cały czas utrzymywał miejsce medalowe. Wyprzedzili go tylko Chińczycy: Yang Chao, mistrz paralimpijski z Paryża, oraz Huang Xing, triumfator igrzysk w Tokio i Rio de Janeiro. Sowiński podkreślał, jak niewielkie różnice decydują w tej konkurencji o wyniku. Strzał oceniony na 10.1 nie przynosi punktu, podczas gdy 10.2 już go daje.

Pierwszego dnia miał podwójny powód do radości: wspólnie z Maciejem Burzyńskim i Kacprem Pierzyńskim zdobył również brąz drużynowy. Lepsi byli Koreańczycy i Chińczycy.

– Worek medalowy rozwiązaliśmy i należy się z tego cieszyć – podsumował Sowiński.

W niedzielę, 13 września, polski dorobek powiększył się o kolejne trzy medale. Emilia Babska stanęła na najniższym stopniu podium konkurencji R8: karabin, trzy postawy, 50 m, kobiety SH1. Kwalifikacje zakończyła na siódmym miejscu, mimo przejściowych problemów ze sprzętem.



Fot. archiwum Sz. Sowińskiego

W finale już po pierwszej serii prowadziła.

Później na czoło wysunęła się Szwedka Anna Benson, a do walki o zwycięstwo włączyła się reprezentantka gospodarzy Yunri Lee. Babska utrzymywała się w czołówce, a wcześniej wypracowana przewaga pozwoliła jej pozostać przed Chinką Zhang Cuiping, trzykrotną mistrzynią paralimpijską w tej konkurencji. Polka zakończyła rywalizację z brązem. Zwyciężyła Lee przed Benson.

– Brązowy medal na pewno jest dla mnie potwierdzeniem, że praca włożona w przygotowanie do zawodów miała sens i że dobrze ją wykonałam - powiedziała Babska, wicemistrzyni świata sprzed trzech lat. Tym razem przygotowany plan przyniósł efekt, choć zawodniczka dostrzegała możliwości poprawy.

Tego samego dnia drugi drużynowy brąz zdobyli Sowiński, Pierzyński i Burzyński, tym razem w nieparalimpijskiej konkurencji P5: pistolet pneumatyczny standard na 10 m. Indywidualnie zajęli odpowiednio szóste, siódme i dwudzieste miejsce, a suma wyników dała im podium.

Srebro dołożył Bogusław Rutkowski w konkurencji VIS, karabin pneumatyczny stojąc na 10 m, w której startują osoby z niepełnosprawnością wzroku. Od początku finału należał do grupy walczącej o medale. Przez dłuższy czas był trzeci, ale w końcówce wyprzedził Hiszpankę Marię Sonię Rivero Fernandez. Zwyciężyła jej rodaczka, 18-letnia Isabel Maria Lopez Elvira, debiutująca na arenie międzynarodowej. Grzegorz Kłos zajął szóste miejsce.

– Przyznam szczerze, że miejsce, które zajął Bogusław, jest na miarę jego możliwości, ale i trochę powyżej moich oczekiwań – oceniał po niedzielnym finale Adam Dobosz, trener koordynator kadry narodowej osób niewidomych i słabowidzących w strzelectwie pneumatycznym. Większe nadzieje sztab wiązał ze startem Rutkowskiego w postawie leżącej.

Niedziela przyniosła trudne chwile. Barbara Moskal i Katarzyna Orzechowska zostały zdyskwalifikowane po kontroli strojów. Jak wyjaśniał trener, materiał,



Fot. archiwum Sz. Sowińskiego

który wcześniej spełniał wymagania, pod wpływem wysokiej temperatury i wilgotności usztywnił się ponad dopuszczalną normę. Podobne wykluczenia dotknęły zawodników Hiszpanii i Chorwacji. Nie wręczono medali drużynowych, ponieważ dyskwalifikacje objęły każdą z ekip.

Wykluczenie dotyczyło jednej konkurencji. Przed następnym startem Dobosz zmodyfikował kurtki, aby były bardziej miękkie. Zapowiadał też cel sportowy: co najmniej troje Polaków w finale i minimum jeden medal indywidualny.

We wtorek, 15 września, oczekiwania te zostały przekroczone. W konkurencji VIP, karabin pneumatyczny leżąc na 10 m, do ośmioosobowego finału awansowali Rutkowski, Moskal i Kłos. Wspólnie zdobyli drużynowe złoto, a walka o indywidualne zwycięstwo rozstrzygnęła się między dwojgiem Polaków.

– W finale była prawdziwa batalia - opowiadał Rutkowski. – Wymienialiśmy się z nią miejscami. A to Basia objęła prowadzenie, a to znowu ja wróciłem na pierwsze miejsce.

Ostatecznie wygrał Rutkowski z wynikiem 247,7 pkt., a Moskal zdobyła srebro. Zwycięzcy zabrakło zaledwie jednej dziesiątej punktu do należącego do koleżanki z reprezentacji rekordu świata. W finale poprawił ułożenie ręki, z którym miał problem w kwalifikacjach. Złoto i srebro indywidualne to jego największe sukcesy w karierze, rozpoczętej zaledwie cztery lata wcześniej.

Równie udany był finał mistrzostw dla reprezentantów w konkurencji R6: karabin leżąc na 50 m, mix SH1. Marek Dobrowolski wygrał kwalifikacje, Emilia Trześniowska była dziesiąta, a Emilia Babska piętnasta. Łączny wynik 1858 punktów dał im złoto drużynowe i rekord Polski. Za polskim zespołem znalazły się między innymi Chiny i Korea.

Dobrowolski dołożył brąz indywidualny, ustępując Annie Benson i Słowakowi Radoslavovi Malenovskiemu. W finale zmagał się ze spięciem nogi, przez które dwa strzały odbiegły od środka tarczy. Nie ukrywał też znaczenia emocji i zmęczenia po kilku dniach zawodów.

– To mój pierwszy indywidualny medal mistrzostw świata – mówił. – Po prostu dzisiaj czułem, że to jest mój dzień. A przy okazji od razu zdobyłem bilet do LA.

Kwalifikacja nie jest jednak imienna. To miejsce dla Polski, przeznaczone dla mężczyzny, a zarazem pierwsza polska przepustka na igrzyska paralimpijskie w Los Angeles w jakiejkolwiek dyscyplinie. Pięć medali ostatniego dnia zamknęło mistrzostwa, podczas których Polacy sięgali po podium indywidualnie i drużynowo. Rutkowski po swoim zwycięstwie podsumował: „To moje pierwsze mistrzostwa świata i ogromny sukces, jestem bardzo zadowolony". I dodał: „Ale pracujemy dalej". ■

Polskiego Komitetu Paralimpijskiego

Czas na Meksyk

Kostaryka, Iran i Anglia będą grupowymi rywalami reprezentacji Polski podczas mistrzostw świata w ampfutbolu w Meksyku. Biało-Czerwoni rozpoczną turniej 14 listopada. W komentarzach po losowaniu nie brakowało wiary w możliwości zespołu, ale trener i zawodnicy podkreślali jedno: o każdy punkt trzeba będzie powalczyć.



Fot. Generated by AI

Mistrzostwa świata odbędą się od 13 do 22 listopada w San Juan de los Lagos. Zagrają w nich 24 reprezentacje, podzielone na sześć grup. Polska trafiła do grupy F, a rywalizację rozpocznie spotkaniem z Kostaryką. Dzień później zmierzy się z Iranem, natomiast 16 listopada zagra z Anglią.

Dla polskiej reprezentacji będzie to piąty mundial. Jej najlepszym dotychczasowym osiągnięciem pozostaje półfinał z 2014 roku, wywalczony właśnie w Meksyku. Teraz Biało-Czerwoni wrócą do tego kraju z kolejnymi ambicjami.

– Znamy już naszych rywali i wiemy, czego możemy się spodziewać. Do Meksyku jedziemy z jasnym celem, ale przede wszystkim z dużym szacunkiem do każdej reprezentacji, z którą przyjdzie nam się zmierzyć. Na tym poziomie nie ma miejsca na lekceważenie przeciwnika – zaznacza Mariusz Miecznikowski, selekcjoner reprezentacji Polski. ■

Red.

Medale na MŚ

W Szwecji odbyły się Mistrzostwa Świata Federacji SUDS w Judo Osób z Zespołem Downa. Wystartowało 56 zawodników z 12 krajów. W dziewięcioosobowej reprezentacji Polski znaleźli się zawodnicy IKS ATAK: Konrad Szumski i Mateusz Bielecki wraz z trenerem Michałem Dąbrowskim.



Fot. materiały prasowe

Mateusz Bielecki zdobył tytuł wicemistrza świata w kategorii wagowej 66 kg. W eliminacjach pokonał przed czasem na ippon Gruzina i Argentyńczyka, a w półfinale wygrał przed czasem z Bułgarem. W finale uległ zawodnikowi z Turcji.

Konrad Szumski w kategorii 73 kg wygrał z Gruzinem i Finem, a następnie przegrał z Turkiem. Trzech zawodników miało jednakową liczbę zwycięstw i punktów, więc zadecydowała szybkość wygranych walk. Konrad zajął IV miejsce.

W klasyfikacji medalowej Polska była trzecia, za Turcją i Portugalią. W rywalizacji drużynowej, z udziałem dziewięciu reprezentacji, Polacy zdobyli wicemistrzostwo świata, przegrywając finał z Turcją. W drużynie walczyli obaj zawodnicy IKS ATAK oraz przedstawiciele Judo UKS Okay Opole i UKS Ada Judo Fun. ■

Red.

Prawie 200 osób pobiegło podczas 8. SMArt RUN

W Jerzmanowicach odbyła się ósma edycja SMArt Run – wyjątkowego biegu i marszu nordic walking, który co roku inauguruje Miesiąc Świadomości Rdzeniowego Zaniku Mięśni (SMA). W tym roku na starcie stanęła rekordowa liczba uczestników – prawie 200 biegaczy, miłośników nordic walking, osób żyjących z SMA, ich bliskich i przyjaciół. Wspólnie pokazaliśmy, że sport może być nie tylko rywalizacją, ale także wyrazem solidarności i wsparcia.

SMArt RUN to wydarzenie, które od lat łączy aktywność fizyczną z edukacją na temat rdzeniowego zaniku mięśni. Każdy uczestnik mógł zadedykować swój bieg lub marsz konkretnej osobie z SMA, symbolicznie przekazując jej swoją siłę i wsparcie. Zawodnicy rywalizowali w biegu na dystansach 5 km i 10 km oraz w marszu nordic walking na 5 km. Malownicza trasa prowadziła przez okolice Jerzmanowic i Łaz, położone pomiędzy Ojcowskim Parkiem Narodowym a Doliną Będkowską. – SMA to nie jest wyłącznie choroba mięśni. To choroba ogólnoustrojowa, która wpływa na funkcjonowanie wielu narządów i układów organizmu. Dlatego dziś coraz wyraźniej mówimy o tym, że pacjenci potrzebują nie tylko skutecznego leczenia, ale również kompleksowej, skoordynowanej opieki wielu specjalistów. Tylko takie podejście pozwala zapewnić im jak najlepszą jakość życia – podkreśla Dorota Raczek, prezes Fundacji SMA.

Jak zaznacza prezes Fundacji, wiedza o SMA rozwija się dziś szybciej niż kiedykolwiek wcześniej. – Ostatnie lata przyniosły ogromny postęp zarówno w leczeniu, jak i w poznawaniu samej choroby. Wiemy dziś znacznie więcej niż jeszcze kilka lat temu – lepiej rozumiemy jej przebieg, skutki i potrzeby pacjentów na różnych etapach życia. Rozwój nauki daje nam coraz skuteczniejsze możliwości leczenia, ale jednocześnie pokazuje, jak ważne jest całościowe spojrzenie na osobę z SMA i zapewnienie jej opieki odpowiadającej wszystkim potrzebom zdrowotnym – dodaje Dorota Raczek.



Fot. materiały prasowe

SMArt RUN od ośmiu lat jest jednym z najważniejszych wydarzeń Miesiąca Świadomości SMA w Polsce. Jego celem jest nie tylko promowanie aktywności fizycznej, ale przede wszystkim budowanie świadomości społecznej na temat rdzeniowego zaniku mięśni oraz integracja środowiska pacjentów, ich rodzin i wszystkich osób, które chcą okazać im wsparcie.

Fundacja SMA dziękuje wszystkim uczestnikom, wolontariuszom, partnerom i patronom wydarzenia za wspólne stworzenie atmosfery solidarności i pokazanie, że razem można realnie zmieniać świadomość społeczną na temat SMA. Tegoroczna frekwencja – blisko 200 uczestników – potwierdza, że SMArt Run na stałe wpisał się w kalendarz wydarzeń promujących wiedzę o tej chorobie.

Razem z Tobą było patronem medialnym wydarzenia. ■

Red.

Szukają nowych talentów

Jak osoba z niepełnosprawnością może zacząć przygodę ze sportem? Wystarczy wypełnić prosty formularz, opracowany w ramach ogólnopolskiej kampanii społecznej Grupy LUX MED i Polskiego Komitetu Paralimpijskiego pod hasłem „Tam, gdzie inni widzą bariery, my widzimy możliwości". Celem akcji jest odkrywanie przyszłych sportowców paralimpijskich.

– Najtrudniejszy jest pierwszy krok, ale warto go wykonać i spróbować, może się spodoba i będzie z tego coś więcej – mówi Adrian Castro, mistrz świata i dwukrotny medalista igrzysk paralimpijskich w szermierce na wózkach, jeden z ambasadorów kampanii.

Castro rozpoczął przygodę ze sportem na obozie aktywnej rehabilitacji w Spale, gdzie klub IKS-AWF Warszawa zaprezentował szermierkę na wózkach. Kiedy przyjechał do Warszawy na pierwsze zgrupowanie, zobaczył mnóstwo zawodników, na których patrzył nie jak na osoby z niepełnosprawnościami, lecz jak na sportowców.

– Wszyscy byli uśmiechnięci, zadowoleni, pełni życia i pasji. To mnie urzekło, chciałem spróbować. W efekcie zdobyłem dwa medale na igrzyskach – wspomina Castro.



Fot. materiały prasowe

Wypełnij prosty formularz

Aby dołączyć do uprawiających sport, nie potrzeba doświadczenia ani wielu lat treningów. Wystarczy chęć, aby spróbować. Na stronie trenuj.luxmed.pl dostępny jest prosty formularz, którego wypełnienie i wysłanie to właśnie ten pierwszy krok.

– Wierzymy, że każdy powinien mieć możliwość odkrywania swojego potencjału i czerpania korzyści z aktywności fizycznej – niezależnie od stopnia sprawności czy wcześniejszych doświadczeń – mówi Anna Rulkiewicz, prezes Grupy LUX MED.

Wspólny pierwszy krok

Zgłoszenie pozwoli sprawdzić, która dyscyplina najlepiej odpowiada możliwościom, predyspozycjom i zainteresowaniom danej osoby, niezależnie od tego, czy marzy ona o rywalizacji na najwyższym poziomie, czy po prostu chce prowadzić aktywny tryb życia.

Uczestnicy będą mogli uzyskać informacje o warsztatach sportowo-aktywizacyjnych organizowanych przez Polski Komitet Paralimpijski. To okazja do poznania różnych dyscyplin, spotkań z trenerami i zawodnikami oraz zapoznania się z treningiem i środowiskiem sportu paralimpijskiego.

Organizatorzy we współpracy z PZSN „Start", organizacjami i trenerami będą pomagać w nawiązaniu kontaktu z klubami i poszukiwaniu sekcji sportowych w całej Polsce oraz wskazywać możliwości dalszego rozwoju.

– Zachęcamy więc również tych, którzy mają w swoim otoczeniu osoby z niepełnosprawnościami, do przekazania im informacji o naszej kampanii – mówi Łukasz Szeliga, prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. – Wspólnie o wiele łatwiej będzie nam wykonać ten pierwszy krok, czy to na obozie sportowym, czy w sekcji w klubie – to razem ustalimy podczas indywidualnych konsultacji. Wystarczy wypełnić prosty formularz, a reszta jest już po naszej stronie. ■

Red.

Siódme miejsce na parakajakarskich MŚ

Monika Kukla zajęła siódme miejsce w finale A kanadyjek (klasa VL3) podczas Mistrzostw Świata w Sprincie Kajakowym i Parakajakarstwie na Torze Regatowym Malta w Poznaniu.

– Na pewno zajęłam lepsze miejsce niż rok temu, ale jest też niedosyt, bo miałam szansę na więcej – mówi Monika Kukla. – Pod koniec troszkę zabrakło paliwa, bo piąte miejsce na pewno miałam w zasięgu.

Eliminacje i półfinał Polka popłynęła świetnie. W przedbiegu była druga, za Brytyjką Hope Gordon, późniejszą złotą medalistką. Wyprzedziła m.in. Kanadyjkę Ericę Scarff, piątą w finale. W półfinale Kukla była najlepsza, ale oba wyścigi kosztowały ją dużo energii.

W finale uzyskała czas 1.00,17. Zwyciężyła Gordon (55,01), przed Chinką Yongyuan Zhong (57,04) i Shakhzodą Mamadalievą z Uzbekistanu (58,76).

– Myślę, że trzeba jeszcze trochę tej siły nabrać, potrzeba większego stażu, więcej wypływanych kilometrów – podkreśla Kukla. – Patrząc po czasach, obecnie trzeba pływać regularnie poniżej minuty, a do tego można jedynie dojść solidnymi treningami.



Fot. Paracanoe Team Poland

Dziewczyna-maszyna

Trenerka główna kadry narodowej i koordynatorka parakajakarstwa Renata Klekotko wskazuje, że na finiszu zabrakło siły. Rywalki najbardziej uciekły Polce na ostatnich trzech bojkach. Siódme miejsce to jednak znaczący postęp: rok temu Kukla była dziewiąta, a rok wcześniej nie weszła do finału A.

– W zeszłym roku weszła do finału z ostatniego miejsca, taki wymęczony był ten awans, a w Poznaniu po prostu wjechała do finału razem z drzwiami – tłumaczy trenerka.

Gordon wygrała także w kajaku. – Ta dziewczyna to totalna maszyna, niesamowicie silna – mówi Klekotko.

Klekotko podkreśla, że walka o medal mistrzostw świata wymaga całkowitego oddania i wyczynowego treningu dwa razy dziennie.

– Cieszę się, że mam jeszcze dwa lata do igrzysk, walka o nie trwa i mam nadzieję, że osiągnę na nich dobry wynik – mówi Kukla.

Parakajaki kobietami stoją

Wśród pełnosprawnych reprezentantów Polski złoto zdobył Oleksij Koliadych w kanadyjce na 200 m, a brąz Anna Puławska i Alex Borucki w kajakowych wyścigach na 500 m.

W parakajakarstwie w finałach A wystąpiły tylko Katarzyna Sobczak (czwarta w KL3) i Monika Kukla (siódma w VL3). W finałach B szóste miejsca zajęli Robert Wydera (VL3) i Mateusz Surwiło (KL3). W półfinałach odpadły Sara Rogowska i Zofia Seweryn (VL2). Rogowska dotarła też do półfinału KL2, a Seweryn odpadła w przedbiegach. W KL2 17-letniej Annie Bilovol zabrakło do finału A zaledwie 0,15 sekundy.

– Mamy dwie dziewczyny, Kasię i Monikę, które jeszcze nie są na podium, ale sukcesywnie się do niego zbliżają – podsumowuje Klekotko. Zaznacza, że wśród mężczyzn nie ma obecnie zawodnika mogącego wejść do światowej dziewiątki. Kuba Tokarz na razie nie ma więc męskiego następcy. ■ Polski Komitet Paralimpijski

Złoto na plaży

Polscy zawodnicy zapisali piękną kartę w historii siatkówki plażowej osób z niepełnosprawnościami. Podczas pierwszych Mistrzostw Europy w Beach ParaVolley biało-czerwoni zdobyli dwa medale. Reprezentacja Polski I wywalczyła złoto, a Polska II stanęła na najniższym stopniu podium. W obu zespołach wystąpili zawodnicy Integracyjnego Klubu Sportowego Atak Elbląg.



Fot. BeachParaVolley Poland

Historyczne zawody odbyły się w Ludus Beach Park w Lublanie. Była to pierwsza edycja mistrzostw Europy w tej dyscyplinie. Szczegółowe informacje o turnieju i uczestniczących zespołach znajdują się na oficjalnej stronie zawodów.

Kolejne wielkie trofeum Polaków

Reprezentacja Polski I potwierdziła swoją dominację na światowych boiskach. Biało-czerwoni, którzy od pięciu lat pozostają niepokonani i mają już na koncie dwa tytuły mistrzów świata, dołożyli do swojej kolekcji pierwsze w historii mistrzostwo Europy.

W złotej drużynie wystąpili Dariusz Cegiełka, Artur Wąsowicz, Rafał Wojtowicz oraz Damian Stochel. Trzech pierwszych zawodników reprezentuje IKS Atak Elbląg.

To jednak nie był koniec polskich sukcesów. Reprezentacja Polski II, w której zagrał również Filip Gaca z elbląskiego klubu, zdobyła brązowy medal. Zespół tworzyli ponadto Mateusz Pilak, Piotr Matuszkiewicz i Łukasz Zieliński.

Tym samym Polacy zakończyli pierwsze mistrzostwa Europy z dwoma medalami: złotym i brązowym.

Artur Wąsowicz najlepszym zawodnikiem turnieju

Na szczególne wyróżnienie zasłużył Artur Wąsowicz. Zawodnik IKS Atak Elbląg został wybrany najbardziej wartościowym graczem całych mistrzostw i otrzymał tytuł MVP turnieju.

To indywidualne wyróżnienie dopełniło znakomity występ biało-czerwonych, którzy nie tylko zdobyli dwa miejsca na podium, ale także potwierdzili swoją pozycję w światowej czołówce Beach ParaVolley.

Za przygotowanie reprezentacji odpowiadał sztab szkoleniowy w składzie: Piotr Janiak – pierwszy trener, Dawid Łuczak – drugi trener, Arkadiusz Jańczyk – fizjoterapeuta. ■

Red.

Czas na zmiany

Artur Kurzawa został nowym prezesem Polskiego Związku Amp Futbol. Wyboru dokonano 13 września w Rzeszowie podczas Nadzwyczajnego Zebrania Delegatów. Kadencja władz na lata 2026–2030 rozpoczęła się 25 września. W zarządzie znaleźli się także wiceprezes Szymon Wierzbicki, Katarzyna Bujas i Mateusz Chmiel.



Fot. Amp Futbol Polska

Kurzawa jest związany z ampfutbolem od ponad dekady. Zaczynał jako 17-letni wolontariusz, później był m.in. kierownikiem reprezentacji mężczyzn i dyrektorem operacyjnym Związku. Przed nowymi władzami listopadowy mundial mężczyzn oraz organizacja mistrzostw świata kobiet w Krakowie w 2027 roku.

Nowy prezes zastąpił Mateusza Widłaka, który w 2011 roku zorganizował pierwszy trening ampfutbolu w Polsce. Podczas jego prezesury reprezentacja mężczyzn zdobyła trzy brązowe medale mistrzostw Europy i wygrała Ligę Narodów EAFF, a kadra kobiet sięgnęła po brąz pierwszego mundialu. Rozwinęły się także rozgrywki ligowe i szkolenie juniorów, a Polska gościła ważne imprezy międzynarodowe. Wisła Kraków w 2024 roku wygrała Ligę Mistrzów EAFF, umacniając wysoką pozycję polskiego ampfutbolu w Europie. ■

Red.

Kraków gospodarzem mundialu

W 2027 roku Kraków będzie gospodarzem drugich w historii Mistrzostw Świata Kobiet Amp Futbol. Planowany jest udział 16 reprezentacji, podzielonych na cztery grupy. Na obiektach Cracovii, Garbarni i Prądniczanki ma zostać rozegranych łącznie 48 spotkań.



Fot. materiały prasowe

Światowa Federacja Amp Futbol doceniła infrastrukturę, doświadczenie organizatorów oraz zaangażowanie w rozwój dyscypliny. Polska ma w nim znaczący udział: to tutaj powstała pierwsza kobieca reprezentacja w Europie i odbyło się pierwsze oficjalne spotkanie międzynarodowe.

– Cieszymy się, że nasza kandydatura, a przede wszystkim wkład w rozwój kobiecego ampfutbolu, zostały docenione przez komisję. Chcemy być odpowiednio przygotowani, by pokazać, czego – nie tylko jako Polska, lecz jako całe środowisko – udało nam się dokonać w ostatnich latach – komentuje Mateusz Widłak, prezes Polskiego Związku Amp Futbol.

Pierwszy mundial rozegrano w 2024 roku w Kolumbii. Gospodynie zdobyły złoto, a Polki wywalczyły historyczny brąz. Przed własną publicznością Biało-Czerwone będą walczyć o poprawienie tego wyniku.

– Teraz będziemy mogły doświadczyć ich ponownie – tym razem z naszymi najbliższymi i kibicami – mówi o mundialowych emocjach pochodząca z Krakowa Justyna Tomaszewska.

Miasto gościło już mistrzostwa Europy w 2021 roku, przyciągając na stadion przy ul. Kałuży ponad 8 tysięcy kibiców. ■ Red.

Złoty pokój w Alabamie

Anna Harkowska wygrała wyścig ze startu wspólnego (klasa C5) podczas Mistrzostw Świata w Parakolarstwie Szosowym, które w dniach 4-7 września 2026 r. odbywały się w Huntsville w stanie Alabama.



Fot. Paracycling Team Poland

– To jest ogromna radość, nie mogę w to uwierzyć! – nie ukrywa Anna Harkowska. – Wszystko wyszło tak, jak sobie wyśniłam. Nigdy nie zdobyłam złotego medalu ze startu wspólnego. Ostatnie złoto było dziewięć lat temu w jeździe na czas.

Natomiast ostatnie złoto dla Polski na tych mistrzostwach świata było dzień wcześniej – zdobyła je Rita Malinkiewicz w klasie T2. Czy może to być przypadek, że obie zawodniczki mieszkają w jednym pokoju?

– Trener mówi: złoty pokój – śmieje się Anna.

Ponad siły, tylko charakter

Polka na finiszu o dosłownie pół roweru była lepsza od Francuzki Margot Boulet, trzecia tuż za nimi na metę wpadła Alana Forster z Australii. Zanim jednak do tego doszło, trzeba było pokonać 69 km ze średnią prędkością 39,07 km/godz. Na początku jednak prędkość była o wiele niższa.

– Wyścig zaczął się tak, że nikt nie chciał jechać – opowiada Anna Harkowska. – Nikt nie chciał „ciągnąć", początkowo trochę Włoszka i ja na jej kole. Ale tętno miałam 120, jak na treningu regeneracyjnym. Wszystkie patrzyłyśmy, co się będzie działo. Zaczęły nas wyprzedzać po kolei wszystkie kategorie, które startowały później. Aż sędzia krzyczał, że nas zneutralizuje, jak nie zaczniemy się ścigać. W końcu Alana skoczyła, za nią Francuzka i ja. Rywalki się zebrały i zaczęły gonić, miały nas na 15-20 sekund, ale w pewnym momencie odpuściły.

Prowadząca trójka nie dawała się i utrzymywała dystans, a nawet go zwiększała. Pod koniec trochę chaosu wprowadziło przemieszanie z dwiema najlepszymi zawodniczkami z klasy C4, Amerykanką Samanthą Bosco i Australijką Tarą Neyland. W efekcie na finiszu Anna była już mocno zmęczona.

– Nie miałam siły w tym momencie, ale myślę: „teraz są mistrzostwa świata, Ania, wszystko i więcej, jak nie dasz rady i przewrócisz się przed metą, to wiedz, że próbowałaś" – wspomina reprezentantka Polski. – No i wymęczyłam ten finisz. Już więcej nie mogłam z siebie dać, ale udało się. To było ponad siły, to był już tylko charakter.

Anna Harkowska nie ukrywa, że to dla niej niezwykle ważny wynik.

– Dużo dla mnie znaczy, bo toruje mi w jakiś sposób drogę do igrzysk – tłumaczy. – Bo ostatnio byłam jakby jedną nogą w kadrze, a drugą poza nią. Myślę, że teraz moi trenerzy, partnerzy uwierzyli, że wszystko jest w zasięgu. ■

Polski Komitet Paralimpijski

Amerykański sen Rity Malinkiewicz

Rita Malinkiewicz zdobyła złoty medal w wyścigu ze startu wspólnego w klasie T2 podczas Mistrzostw Świata w Parakolarstwie Szosowym w Huntsville w USA. To największy sukces zawodniczki, która po ciężkim wypadku i czterech miesiącach śpiączki musiała wszystkiego uczyć się od nowa.

– Nie byłam jeszcze mistrzynią świata w czymkolwiek, chyba że w tym, jak podniosłam się po wypadku i że w ogóle przeżyłam. To też można nazwać mistrzostwem – mówi reprezentantka Polski.

Zanim rozpoczęła starty w parakolarstwie, była wielokrotną medalistką mistrzostw Polski w kolarstwie górskim. Reprezentowała kraj na mistrzostwach Europy i świata. Trenowała od 12. roku życia, przez blisko 15 lat.

Wszystko zmieniło się 1 czerwca 2020 roku. Podczas treningu w Wilkowicach w nią i Katarzynę Konwę wjechał samochód. Obie przeżyły, ale Rita przez cztery miesiące pozostawała w śpiączce. Jak wspomina, lekarze dawali jej zaledwie jeden procent szans na przeżycie.

Po wybudzeniu rozpoczęła długą drogę do odzyskania sprawności. Dzięki ciężkiej pracy stanęła na nogi, a później wróciła na rower. Tym razem był to trycykl, czyli rower trójkołowy. Pierwsza próba jazdy zakończyła się w rowie i deklaracją, że więcej na niego nie wsiądzie. Dała mu jednak drugą szansę. W ubiegłym roku zdobyła srebro mistrzostw świata w belgijskim Ronse.

W Huntsville trener Jakub Pieniążek zalecił jej przede wszystkim pilnowanie Szwajcarki Celine van Till, ubiegłorocznej mistrzyni świata, oraz Dunki Emmy Lund, mistrzyni paralimpijskiej z Paryża. Polka obserwowała rywalki i reagowała na ich ruchy. Czuła, że jest coraz silniejsza, ale przed startem nie zakładała zwycięstwa.

Decydujący atak przeprowadziła kilometr przed metą. Wykorzystała lekki podjazd poprzedzający zjazd na ostatnich kilkuset metrach. Oderwała się od rywalek i jako pierwsza przekroczyła linię mety.

Tuż za nią doszło do groźnej kraksy. Celine van Till i Chinka Wu Wenxi zahaczyły o siebie kołami i upadły. Obie trafiły do szpitala, dlatego dekorację medalistek przełożono na wieczór.



Fot. materiały prasowe

Malinkiewicz podkreśla, że w zwycięstwie pomogły jej wskazówki trenera oraz nowy rower, który odebrała zaledwie dwa tygodnie wcześniej. Pieniążek przygotowywał ją do finiszu, tłumacząc m.in., gdzie powinna zmienić przełożenie.

Złoto jest dla niej spełnieniem marzeń, ale także motywacją do kolejnych startów. Chce przez kilka lat utrzymać koszulkę mistrzyni świata. Najważniejszym celem pozostają igrzyska paralimpijskie w 2028 roku.

– A teraz jestem dziewczyną, która walczy o najwyższe tytuły na świecie – podkreśla. ■

Źródło: Polski Komitet Paralimpijski

Mini-komiks: Twoje prawa konsumenta

Kupuj świadomie!

CZĘŚĆ 2

1. Cena przy kasie



Przy rozbieżności cen masz prawo kupić produkt po cenie korzystniejszej dla Ciebie.

2. Promocja pod lupą



Porównaj ofertę z najniższą ceną z 30 dni przed obniżką.

3. Prawa na wyprzedaży



Sama obniżka ceny nie odbiera prawa do reklamacji wadliwego towaru.

4. Uszkodzona przesyłka



Jeśli wybierasz dostawę z oferty sklepu, za uszkodzenie towaru w drodze odpowiada sprzedawca.

5. Nie zamawiałam!



Milczenie nie oznacza zgody na zakup. Niezamówiony towar nie rodzi obowiązku zapłaty.

6. Wizyta bez zaproszenia



Po zakupie podczas nieumówionej wizyty sprzedawcy w domu masz 30 dni na odstąpienie od umowy.

WARMIA MAZURY

Materiał powstał w ramach zadania pn. *Chcemy znać swoje prawa* finansowanego ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego