



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych

Miesięcznik finansowany  
jest ze środków PFRON

25

LAT

# Razem z Tobą

dobra strona niepełnosprawnych

[www.razemzoba.pl](http://www.razemzoba.pl) • Codziennie każdego dnia • Razem już 25 lat

Nr 10/299

2022

# Wesołych Świąt!

# AKCJA INFORMACYJNO-EDUKACYJNA



## Bądź widoczny!



KONFERENCJA  
EPISKOPATU  
POLSKI



Polska Rada  
Ekumeniczna

więcej na stronie [www.policja.pl](http://www.policja.pl)

**REDAKCJA:**

Rafał Sułek (red. naczelny)  
Mateusz Misztal  
Janusz Komorowski  
Teresa Bocheńska  
Marta Gąsak

Paweł Rodziewicz  
Paweł Gwardyński  
Damian i Ilona Nowaczy  
Agnieszka Pietrzyk

**ADRES REDAKCJI:**

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

**WYDAWCA:**

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



**ZADZWOŃ  
DO NAS**

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

**Zadzwoń!**

Czekamy na Twój telefon!

**(55) 232 69 35**

**Napisz!**

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

**DRUK:**

PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: pexels.com  
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 zamieszczonych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów.

# WARTO PRZECZYTAĆ

- 8 WOŚP na rzecz walki z sepsą
- 9 Waloryzacja emerytur i rent
- 35 Lucindy Riley, „Siedem sióstr”
- 36 O seksualności i rodzicielstwie
- 37 „Strumień życia w SMA” – historia Agaty Rocznik, która spełnia swoje marzenia
- 39 Nietrafione prezenty nie muszą lądować na dnie szafy czy w koszu

## KONSUMENT

- 20 Konsument, czyli kto?
- 21 Forma zawarcia umowy
- 22 Obowiązek informacyjny – czyli co i kiedy?
- 23 Opłaty „niespodzianki”
- 24 Odstąpienie od umowy – wyjątki
- 25 Kiedy powinna zapalić się czerwona lampka?
- 26 Sposoby na zrównoważone zakupy

## ELBLĄG

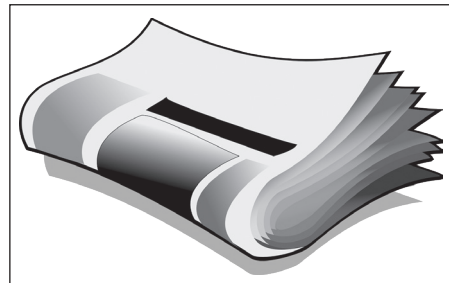
- 18 Pomogą osobom bezdomnym i uzależnionym od alkoholu
- 27 Sklepy i ogrody społeczne. Jak to robią w Szwecji?
- 30 Mistrzostwo Świata i dziesięć medali
- 31 Linia C na elbląskich ulicach

## W REGIONIE

- 32 „Dobro jest na t(r)opie”
- 33 Akademia Don Kichota otwiera swoje drzwi
- 34 70 lat SOSW w Olsztynie

## SPORT

- 41 Kamienny jubileusz PZSN „Start”
- 42 Wisła obroniła mistrzostwo Polski!
- 43 Polska na pływackich mistrzostwach globu osób z zespołem Downa



## PUBLICYSTYKA

- 4 Wyjątkowy numer



## Z PERSPEKTYWY RODZICÓW

- 6 Kurczę, ale Ci z tyłu mają przechlapane...



## SPORT

- 10 „Nie było ani jednego dnia, w trakcie którego nie myślałbym o ampie futbolu”

więcej na

[razemztoba.pl](http://razemztoba.pl)



Historia dzieje się na naszych oczach. Za nami wyjątkowy rok. Kiedy już wydawało się, że będziemy mogli odetchnąć z ulgą po koronawirusowych czasach i powoli wracać do normalności, za naszą wschodnią granicą wybuchła wojna. W tak krótkim czasie następują po sobie wydarzenia, o których z pewnością przyszłe pokolenia będą czytać w podręcznikach szkolnych.

Numer Razem z Tobą, który trzymają Państwo w ręku też jest wyjątkowy. Choćby z faktu, że przez dwadzieścia pięć lat istnienia pisma, nigdy numer świąteczny nie ukazał się jako dziesiąty w roku. Zdarzały się lata, że takowego numeru – świątecznego, nie było wcale, a jak już się ukazywał zazwyczaj miał numer jedenaście lub dwanaście.

Za nami szczególny numer – także pierwszy w historii, który liczył aż osiemdziesiąt osiem stron. I już mogę zdradzić, że nie jest to ostatnie tak duże wydanie. Już kolejny numer po tym, który trzymacie Państwo w ręku, ponownie będzie „podwójny”. Znajdą się w nim między innymi materiały poświęcone redakcji w ramach 25. lecia istnienia. Tak się złożyło, że będzie to również trzysetny numer w historii redakcji. Będzie więc co wspominać. Do Państwa rąk z pewnością trafi on w połowie stycznia.

Wróćmy jednak do tego numeru, który trzymają Państwo w ręku. Jest on również nietypowy, choćby jeszcze z dwóch powodów. Pierwszy, to zamieszczony w nim Informator konsumentki (1 część), w którym wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i częstym sugestiom ze strony naszych Czytelników, przedstawiamy w przystępny sposób uprawnienia oraz obowiązki, jakie nakładają m.in. na nas przepisy prawa w związku z zawieraniem szeroko rozumianych umów o charakterze konsumentkim. Znajomość tych przepisów jest bardzo przydatna w podejmowaniu świadomych decyzji konsumentkich, pomaga uniknąć niepotrzebnych sporów z przedsiębiorcą, a także rozwiązać je korzystnie w przypadku zaistnienia takowych. Całość powstaje przy współpracy z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów w Elblągu, Pawłem

Rodziewiczem. Informator ten będzie miał dwie części – druga najobszerniejsza zostanie opublikowana w kolejnym numerze. Całość będzie można również pobrać w formie pliku PDF z naszej strony internetowej lub odsłuchać w formie audiobooka także dostępnego na razemztoba.pl.

Drugi powód wyjątkowości, to wywiad zamieszczony w tym numerze. Odkąd istnieje redakcja., tak długiego materiału nigdy nie zamieszczaliśmy jednorazowo. Tym razem uznaliśmy, że dzielenie rozmowy z byłym już trenerem reprezentacji polski w amf futbolu Markiem Dragoszem na dwie części, będzie wiązało się ze szkodą dla samego materiału. Stąd decyzja o opublikowaniu go w całości – tj. na ośmiu stronach. Jest to również swoisty hołd i podziękowanie w kierunku trenera, którego – bez cienia wątpliwości, można nazwać ojcem ampfutbolu reprezentacyjnego w naszym kraju. Zachęcam do lektury, szczególnie, że mowa jest tam nie tylko o sporcie, ale przede wszystkim o pokonywaniu barier, rodzinie, ciężkiej pracy i emocjach.

Jako że się rzekło, iż numer ten jest wydaniem świątecznym, nie może również zabraknąć w nim odniesień do Świąt. Przystępując do prac nad tym numerem śmiałem się, że jesteśmy szybsi od sklepów, w których kolorowe lampki i motywy bożonarodzeniowe pojawiają się z roku na rok coraz wcześniej. Końcówka października raczej nie powinna być kojarzona z bombkami, Mikołajami czy kolorowymi lampkami. A jednak... W dniu rozpoczęcia prac nad numerem, podczas wieczornego spaceru z córką, napotkałem w jednym ze sklepów ustrojoną i rozświetloną choinkę. Cóż z komercją nie ma się co ścigać... Na szczęście zamykając numer (w połowie listopada) nie usłyszałem w radiu jeszcze nieśmiertelnego Last Christmas, brytyjskiego duetu WHAM! A w telewizji nie królował Kevin i kolorowy konwój Coca-Coli.

Na zakończenie, mam prośbę - zasiadając do świątecznego stołu miejmy na uwadze, że tuż za naszymi granicami rozgrywa się dramat. Trwa wielka niesprawiedliwość, która sprawiła, że wiele rodzin spędzi te święta z dala od najbliższych. Wielu z nich straciło dobytek życia, nie mają gdzie wracać, mimo wszystko walczą o swoją tożsamość, o swój dom - Ukrainę.

Wesołych i spokojnych Świąt! Niech ten 2023 rok będzie już normalny.

*Rafat Sutek*

# Koniec roku skłania nas do refleksji o sile czasu

**P**rzed nami czas Świąt i koniec roku 2022. Żyjemy w dynamicznie zmieniającym się otoczeniu. Ważne jest, aby w tym szczególnym okresie znaleźć chwilę na podsumowania i przemyślenia, a także refleksję na temat życia.



Fot. pixabay.com

## Być własnym doradcą inwestycyjnym

Według naukowców czas jest bardziej wartościowy niż pieniądz. Zasadne w takim razie staje się w tym kontekście, w obliczu dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości, zadanie sobie pytań: Czy naprawdę we właściwy sposób cenimy czas? Czy osoby mające największą ilość zer na koncie są najbardziej bogate? I wreszcie – jak bogaty jest człowiek, który ciągle pracuje, a nie ma czasu na to, by cieszyć się życiem? Znalezienie odpowiedzi na to pytanie nie należy do najłatwiejszych. Jednak każdy kończący się w naszym życiu okres, bądź jak obecnie – zakończenie kolejnego roku, jest dobrą okazją do tego, by zwolnić i zastanowić się nad tym, co dzieje się dookoła nas i z nami samymi.

– Aby pomóc w rozwikłaniu tych

kwestii, musimy stać się własnymi doradcami inwestycyjnymi i zadać sobie pytania: Czego chcemy od życia? W jaki sposób możemy sprawić, by nasz czas miał sens i znaczenie? Życie polega na podejmowaniu decyzji, tych ważnych i mniej istotnych. Są decyzje, które podjęliśmy i takie, od których podjęcia się powstrzymaliśmy. Zanim jednak je podejmiemy, są one wewnętrznymi procesami myślowymi, które dopiero z czasem zostaną przekształcone w działanie – mówi Anna Rosiak, ekspert WSB w Szczecinie w obszarze Psychologii.

## Zrozumieć swoje działania

Działania, które zostały zrealizowane, wyzwalają w nas pozytywne i negatywne konsekwencje, które generują różne emocje i poczucie szacunku do samego siebie. Kiedy oceniamy

działania jako pozytywne, doświadczamy radości i dumy. Żal i smutek przeżywamy wtedy, gdy chcieliśmy coś zrobić i tego nie zrobiliśmy. Kiedy nie zrobiliśmy czegoś, co wywołało negatywne konsekwencje dla innych, czujemy się mądrzy i roztropni. Głupio i bezmyślnie czujemy się wtedy, kiedy zobaczymy, że działania, które podjęliśmy, nie przyniosły określonych rezultatów i należało się od nich powstrzymać. W jaki sposób podejmujemy konkretne działania, a z innych rezygnujemy? Przecież, każdy z nas chce być mądry i szczęśliwy, a nie czuć się głupio i rozpoczynać działania, których będzie żałował. Dlatego zrozumienie, procesów myślowych, które oddziałują na nasze decyzje, staje się bardzo istotne, ponieważ wpływa na nie coś innego, co jest w naszym umyśle, a czego jesteśmy nieświadomi. Jest to subiektywna perspektywa postrzegania czasu.

## Historia Krypty Kapucynów

W XVIII wieku w piwnicy kościoła p.w. Santa Maria Della Concezione, który mieści się u szczytu schodów Hiszpańskich w Rzymie, członkowie tajemniczej sekty stworzyli przerażające memento dla upływu czasu. Mozaika, która tam powstała, nie jest zrobiona z kolorowego szkła, jak znajdującej się opodal Bazyliki św. Piotra, lecz z wyblakłych ludzkich kości. Jak pisze dalej prof. Zimbardo w swojej książce „Paradoks czasu”, to widowisko jest równie przerażające, jak i czarujące. Setki spiętrzonych w stosy czaszek formułują romańskie łuki. Tysiące pojedynczych kręgów tworzy skomplikowane mandale. Kości tworzą świeczniki, w których są żarówki. Zwisający z sufitu szkielet małego chłopca dźierży w kościstych

dłoniach wagę Temidy. Kompletnie odziani mnisi, których skóra wydaje się nienaruszona, wyglądają, jakby czekali na wieczność. Kapucyni znani z tego, że kształt ich kapturów dał nazwę kawie zwieńczonej pianką, czyli kawie cappuccino, powtórnie pochowali w tej krypcie 4 tysiące zmarłych braci. Krypta kapucynów stwarza wrażenie hollywoodzkiej scenografii, czy wyjątkowo dobrze przygotowanego wystroju na Halloween.

– Opis przedstawiony przez prof. Zimbardo skłonił mnie do refleksji, tym bardziej, że przy wejściu do krypty, na posadzce wyryta jest inskrypcja: „Kim jesteś dziś, oni byli kiedyś. Kim dzisiaj są, Ty kiedyś będziesz”. Krypta uroczyście przypomina żyjącym o ich ostatecznym przeznaczeniu, zawiera ona szczątki życia samego w sobie. Gdyby kości mogły mówić, usłyszeliśmyyśmy historie niedoszłych Michałów Aniołów, Rafaelów... – dodaje Anna Rosiak.

To przesłanie jest wezwaniem do życia w pełni, jak najbardziej treściwie, do życia, które jest nam dziś dane. Mówimy tu o potędze czasu w kontekście życia każdego z nas. Siła czasu uderza nas przy doniosłych wydarzeniach: śmierci kochanej osoby, doświadczeń z pogranicza życia i śmierci, czy też zbiorowej tragedii. Wiele z tych przeżyć odczuwamy ostatnio częściej, co przekłada się na nasz stan psychiczny.

### Czas na refleksję jest teraz

Zatrzymujemy się i w zadumie zastanawiamy nad naszym istnieniem. Nad tym co jest dla nas ważne, co się liczy, a czego nie chcemy doświadczać. Mówimy tu zarówno o pracy, relacjach, pieniądzach, samorealizacji, jak i sukcesach oraz porażkach.

– Warto jest znaleźć czas na tę refleksję z końcem każdego ważnego dla nas okresu. Nasze życie jest ulotne, i to nie jest tajemnicą. Jednak to, jakie tajemnice skrywane są w nas samych, musimy ocenić indywidualnie i otworzyć się na własne przemyślenia – dodaje Anna Rosiak. ■

WSB w Szczecinie / mat. prasowy



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.

## Kurczę, ale Ci z tyłu mają przechlapane...

**W**siadamy sobie do samolotu (tak, znowu) i jak zwykle mamy z tym niezłą przeprawę, wiadomo, tanie linie, mało miejsca (w tym samolocie nawet jakoś mniej niż zwykle). Winda, przenoszenie, problemy z posadzeniem Julki na siedzeniu, które absolutnie się do tego nie nadaje...



Fot. Damian Nowacki

Asysta dla osób z niepełnosprawnościami oczywiście pomaga nam z bagażami i Julką. Jak już udaje nam się usiąść, choć w przypadku Julki „usiąść” to dużo powiedziane, Damian biegnie złożyć wózek zanim go zabiorą do luku... I w końcu jak wraca, możemy powiedzieć, że misja zakończona, jest

ok. Czyli jak zawsze. Ogólnie nie narzekamy, jest super. Przed wyjazdem zawsze pada zdanie „jak już będziemy siedzieć na miejscach w samolocie to już będzie dobrze?”. I tak właśnie jest. I teraz przed nami ponad 3-godzinny lot, podczas którego głównie skupiamy się na tym, żeby Julki było

wygodnie (nam nie musi) i żeby była spokojna. I zwykle się to udaje. Sukces jest wynikiem połączenia laptopa z ulubionym filmem lub kilkoma odcinkami ulubionego serialu, z nami, rodzicami, na zmianę służącymi jako podpora z prawej i z lewej strony oraz w połowie lotu zmiana Julki pozycji z siedzącej na leżącą przez całą długość naszego rzędu. To już, przy tylu lotach, automatycznie powtarzany schemat, bo po co poprawiać coś, co się sprawdza.

I tak sobie latamy, dumni, że ogarniamy i szczęśliwi, że tak łatwo i przyjemnie.

Przed nami w rzędzie, z samego brzegu, siedzi dziewczyna, młoda, słuchawki i telefon to całe jej wyposażenie. Siedzi sobie, bo przecież już zajęła miejsce. Cel osiągnięty. A tu wpada obóz żeglarski dzieci, sztuk dosyć sporo i zajmuje miejsca w wiadomo, że nieco chaotyczny sposób. I tak się niestety złożyło, że owa dziewczyna musi wstać, bo przyszła pani i w jej rzędzie ma miejsce przy oknie. Ok. Sytuacja do przewidzenia, skoro miejsce było puste. Bo może tego nie wiecie o tanich liniach, ale miejsca przy oknie raczej puste nie bywają. No ok, wstała. Pani przeszła. Dziewczyna siadła. Słuchawki, telefon, pełen luz.

A tu stewardessa ma problem, bo okazuje się, że w każdym rzędzie z dziećmi musi siedzieć jeden dorosły. A wiadomo, że wychowawców – to obóz żeglarski – tyłu nie ma, żeby na dwoje dzieci był jeden dorosły. Kilku przypadkowych dorosłych zgodziło się przesiąść. No, ale jaki pech, bo wśród nich, pani spod okna.

Trzeba znowu wstać. Patrzę na minę tej dziewczyny i zakładam, że w głowie ma cały szereg niewybrednych epitetów pod adresem tych okrutnych ludzi, przez których musiała już trzeci raz (!) wstać. (Pani spod okna dwa razy przychodziła i wracała). Tak się przecież nie robi. Dajcie żyć. Jednym słowem foch w wersji max.

I tak patrzę na nią (poprawiając Julki głowę po raz 48 odkąd usiedliśmy) i myślę sobie: „dziewczyno, co ty wiesz

o dyskomforcie latania i problemach przy zajmowaniu miejsca...?

My, przez ten czas, w którym ona musiała trzy razy (!) wstać, byliśmy w nieustającym trybie zajęcia i układania Julki na jej miejscu, przygotowując się do startu i stosując przy tym techniki znane tylko wtajemniczonym.

I wbrew pozorom wcale tej dziewczynie nie zazdrościłam. Bo ona naprawdę była zła na sytuację i naprawdę czuła się bardzo w tym wszystkim poszkodowana. A jeżeli tak mało potrzeba, by wyprowadzić kogoś z jego strefy komfortu, to znaczy, że jest ona dosyć mała.

Bo wszystko jest kwestią perspektywy i punktu wyjścia. I doświadczenia różnicy. Nie bez powodu fraszka mistrza Jana „Na zdrowie” jest tak popularna i ponadczasowa, bo mówi nie tylko o zdrowiu. Bo w życiu tak już mamy, że doceniać uczymy się dosyć późno i raczej musi się zadziać gorzej, żeby docenić to, do czego przywykliśmy, a co nam nagle umyka.

Z Julą uczymy się doceniać dużo więcej niż byśmy potrafili nie mając jej. To pewne. Ale też jest mnóstwo rzeczy, które dla nas będąc normą, dla kogoś innego może być marzeniem. Czy to wystarczy, żeby coś docenić? Czy to jest może przepis na szczęście i pozytywne podejście do życia? Do problemów? Porównywać się? Bo przecież zawsze ktoś ma gorzej i lepiej niż my. Może gdyby ta dziewczyna pomyślała: „kurczę ale Ci z tyłu mają przechlapane”, to nawet by nie zauważyła tego ciągłego wstawania i kto wie...? może nawet by się uśmiechnęła do tej pani, którą musiała przepuścić pod okno... Może...

Mogę się mądrzyć, ale oczywiście u nas też to całe docenianie często działa z opóźnionym zapłonem. Choć myślę, że dużo więcej rzeczy potrafimy w życiu docenić. Ale ileż to razy przyjmujemy za pewnik sytuacje, które dopiero jak się sypną, to otwieramy oczy. Tracimy czujność.

Ale to, że o tym wiemy, daje już przewagę. Dlatego może jak Wy też będziecie wiedzieć, będziecie ją mieli. ■

## Czytelniku! Konsumentcie!



## Bądź świadomy!

»»» Poznaj swoje prawa

»»» Nie daj się oszukać



Odwiedź już teraz  
[razemztoba.pl/konsument](https://razemztoba.pl/konsument)



CODZIENNIE **OD 25 LAT**  
Razem z Tobą

## Nabory na rok 2023



Fot. Marcus Aurelius / pexels.com

Rusza nabór wniosków do przyszłorocznych edycji programów Opieka wytechnieniowa oraz Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej skierowanych do jednostek samorządu terytorialnego.

Osoby z niepełnosprawnościami potrzebują często codziennego wsparcia i opieki dopasowanej do ich potrzeb w wielu obszarach.

– Takie wsparcie zapewniają środki z Funduszu Solidarnościowego, w ramach którego realizowane są zadania dotyczące m.in. usług asystenckich, usługi opieki wytechnieniowej, a także tworzenia centrów opiekuńczo-mieszkalnych – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Małąg.

Na realizację programu Opieka wytechnieniowa w 2023 r. przeznaczono 150 mln zł. Gminy lub powiaty zainteresowane dołączeniem do programu, powinny złożyć wniosek do właściwego wojewody do 10 listopada. Ostateczna lista dofinansowanych wniosków będzie znana w pierwszej połowie grudnia.

Z kolei przyszłoroczny budżet programu Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej, to kwota 505 mln zł. W tym przypadku samorządy na złożenie wniosków na środki finansowe także mają czas do 10 listopada br. Lista rekomendowanych wniosków zostanie opublikowana do 9 grudnia br. ■

MRiPS / oprac. red.

## Ciche godziny

Łódzka Manufaktura wprowadziła „Ciche godziny”. To inicjatywa mająca na celu podjęcie takich działań, jak m.in. wyciszenie muzyki w centrum handlowym, czy wyłączenie ekranów LED, by ułatwić funkcjonowanie w tych miejscach osobom ze spektrum autyzmu. Kiedy? W każdy wtorek w godzinach 15:00-17:00.

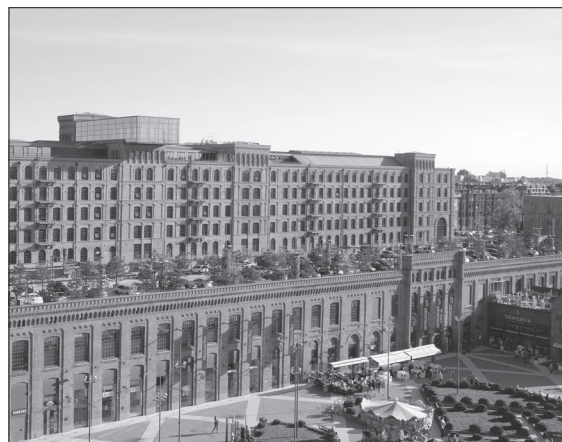
W pasażu zostanie wyciszona muzyka. Wyłączone zostaną wielkoformatowe ekrany LED (rotunda, wejście do strefy Qulinarium).

Firmy IMS oraz CLEAR CHANNEL wyłączą ekrany reklamowe na pasażach i w Qulinarium.

Do akcji przyłączyły się wymienione sklepy: Sinsay, House, Timberland, Under Armour, Jean Louis David, Swatch, Zara, Stradivarius, Bershka, Pull&Bear, Massimo Dutti.

W Empiku we wtorki od 11:00 do 13:00 oraz w czwartki od 19:00 do 21:00 wyłączana jest muzyka i komunikaty z nagłośnienia, dodatkowo osoby ze spektrum autyzmu mogą skorzystać z pierwszeństwa obsługi przy kasach po zgłoszeniu się bezpośrednio do doradcy klienta. ■

UM Łódź



Fot. pixabay.com

## WOŚP na rzecz walki z sepsą



Fot. Rafał Sulek / arch. redakcji

Zakup sprzętu do szybkiej identyfikacji bakterii, którymi zakażenie może doprowadzić do sepsy – oto cel zbliżającego się 31. Finału WOŚP. Po raz pierwszy w historii Orkiestry zakupione urządzenia posłużą nie określonej grupie wiekowej pacjentów, ale wszystkim, którzy tego sprzętu będą potrzebować. Tradycyjna kwesta na ulicach odbędzie się 29 stycznia, ale już w grudniu cel

akcji wspierać będzie można poprzez rozmaite kanały elektroniczne i udział w imprezach zamkniętych organizowanych przez Sztaby – informuje WOŚP.

Hasło najbliższego finału: „Finał dla wszystkich – małych i dużych”. Orkiestra planuje kupić: urządzenia do identyfikacji mikroorganizmów metodą spektrometrii masowej typu Maldi TOF; analizatory do diagnostyki molekularnej typu multiplex PCR do identyfikacji mikroorganizmów wraz z oznaczeniem lekooporności; analizatory do wykrywania produktów amplifikacji bakterii, grzybów oraz określania mechanizmów oporności z zastosowaniem technologii rezonansu magnetycznego; zautomatyzowane systemy posiewów próbek mikrobiologicznych; systemy do automatycznego oznaczania lekowrażliwości metodą mikrorozcieńczeń; komory laminarne do laboratoriów mikrobiologicznych. ■

Źródło: WOŚP



## Waloryzacja emerytur i rent



Fot. ZUS

Rząd zajął się waloryzacją wszystkich świadczeń emerytalno-rentowych na przyszły rok. Planuje wzrost najniższej emerytury i renty do 1588,44 zł (1445,48 zł netto), czyli o 13,8 proc. przy zagwarantowaniu, że ten wzrost ten nie będzie niższy niż 250 zł.

Ustalenie wskaźnika waloryzacji emerytur i rent na poziomie 113,8 proc. oznacza, że najniższa

emerytura, renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, renta rodzinna i renta socjalna wzrosną w 2023 roku do 1588,44 zł z 1338,44 zł.

Natomiast najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy wzrosła do 1191,33 zł z 1003,83 zł w 2022 roku. W 2023 r. na waloryzację świadczeń emerytalnych i rentowych przeznaczone zostanie rekordowe 41,8 mld zł.

Rzeczywisty wskaźnik waloryzacji emerytur i rent znany będzie w pierwszej połowie lutego, po podaniu przez Główny Urząd Statystyczny realnych wartości inflacji i wzrostu wynagrodzeń w 2022 r. ■

MRiPS / oprac. red.

## Ministerstwo ogłasza nową edycję programu Opieka 75+

W ramach programu, gminy do 60 tys. mieszkańców, mogą skorzystać z dofinansowania na świadczenie usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych.

Program adresowany jest do wszystkich gmin w Polsce – miejskich, wiejskich, miejsko-wiejskich liczących do 60 tys. mieszkańców. Gminy mogą ubiegać się o dofinansowanie (do 60 proc. przewidywanych kosztów realizacji zadania) na świadczenie usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych.

Samorządy mogą skorzystać ze wsparcia jeżeli dane świadczenie realizuje samodzielnie np. przez pracowników ośrodka pomocy społecznej czy centrum usług społecznych, lub zlecają realizację zadania organizacjom pozarządowym, bądź kupują usługi opiekuńcze od podmiotów sektora prywatnego.

Środki finansowe z programu, gminy mogą przeznaczyć na: dofinansowanie do usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób, którym przedmiotowe usługi były świadczone w ramach programu i będą kontynuowane w roku 2023; dofinansowanie do usług opiekuńczych lub specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób, którym w roku 2022 te usługi nie były świadczone (osoby nowe); dofinansowanie w 2023 r. do zwiększenia liczby godzin usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób w wieku 75 lat i więcej.

### Program Opieka 75+

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej realizuje program Opieka 75+ od 2018 roku. W ubiegłym roku budżet programu wynosił prawie 22,5 mln zł. W tym roku wzrósł do kwoty ponad 38 mln zł. Środki z programu przyznano 616 gminom, które realizują usługi opiekuńcze dla ponad 9,5 tys. osób. ■

MRiPS

## Santander Bank Polska rozwija sieć oddziałów bez barier



Fot. mat. prasowe

Santander Bank Polska uruchomił swój kolejny flagowy oddział bez barier. Placówka w Warszawie jest wyposażona m.in. w ścieżki dotykowe, mapę tyflograficzną czy interaktywne znaczniki. Dzięki nim bank będzie bardziej dostępny dla osób z indywidualnymi potrzebami. Takie placówki funkcjonują już w Gorzowie Wielkopolskim, Wrocławiu, Bolesławcu oraz Kłodzku.

Placówka w Warszawie jest piątą z kolei. Przygotowano ją zgodnie ze standardem dostępności architektonicznej. Bank ma w planach tworzenie kolejnych oddziałów bez barier.

We wszystkich oddziałach Santander Bank Polska obowiązują zasady obsługi klientów z różnymi potrzebami, w tym z niepełnościami. W każdej placówce klienci mogą skorzystać ze stanowiska pierwszeństwa obsługi. We wszystkich oddziałach są też ramki oraz mini lupy z przeznaczeniem dla osób słabowidzących i seniorów.

Dostępność w Santander Bank Polska to także „mówiące bankomaty” z funkcją przełączenia ekranu w tryb wysokiego kontrastu lub jego wygaszenia (oznaczone w alfabecie Braille'a). Bank jako pierwszy w Polsce wdrożył również karty płatnicze, które dzięki wcięciu na krawędzi ułatwiają umieszczenie ich prawidłową stroną np. w bankomacie.

Bank umożliwia także logowanie do aplikacji bankowości mobilnej za pomocą Face ID i Touch ID, a w Contact Center możliwa jest telefoniczna identyfikacja przez biometrię głosową. ■

Biuro prasowe Santander Bank Polska

/ oprac. red.

# „Nie było ani jednego dnia, w trakcie

**C**ałkiem niedawno wrócił wraz z amputolową reprezentacją Polski z Turcji. Podczas rozgrywanych tam mistrzostw świata wraz z podopiecznymi zajął odległe 13. miejsce. 24 października został oficjalnie zwolniony z funkcji trenera reprezentacji Polski. Trzy dni później opowiedział nam o kulisach rozstania.

## MATEUSZ MISZTAŁ

O życiu z piłką i o roli piłki w życiu. O tym, co udało się zbudować przez ostatnie jedenaście lat. O sukcesach i porażkach. O mundialu, który nie wyszedł tak, jak chciał tego on sam, zawodnicy i cały sztab. O tym, co go denerwuje, czego nie lubi i czego się nauczył w roli trenera reprezentacji. O tym wszystkim w rozmowie z Markiem Dragoszem, byłym trenerem amputolowej kadry.

**Mateusz Miształ: Zaczniemy od Mistrzostw Świata w Turcji. Uzbekistan. To był taki mecz-pułapka?**

Marek Dragosz: Czy ja wiem, czy pułapka...

**Te pierwsze mecze chyba trochę takie właśnie są...**

Pewnie tak, tym bardziej, że rywal kompletnie nam nieznan. Źródła analizy szukaliśmy wszędzie. Materiałów video za wiele nie było. Uzbekistan w ostatnich latach nie widniał za specjalnie na mapie amputolowej. O tym, że jest to dobry zespół świadczyły wyniki. Te materiały, którymi dysponowaliśmy, pozwoliły nam na przygotowanie analizy i pomysłu na grę. Zgodnie z przewidywaniami, to był mocny rywal. Nie przez przypadek w ostatecznym rozrachunku (Uzbekistan – przyp. red.) zajął takie miejsce jakie zajął. Mimo tego, że dobrze zaczęliśmy ten mecz, tuż po objęciu prowadzenia straciliśmy bramkę. Teraz, w tym momencie, w którym się znajduję i zmęczeniu, które jest w związku z sytuacją w jakiej się znalazłem, ciężko mi jest z jakimiś emocjami o tym mówić, aczkolwiek pamiętam ten



Fot. Mateusz Miształ / arch. redakcji

mecz doskonale. I gdzieś jest chyba trochę tak, że my każdy turniej zaczynamy takim meczem, w którym dopiero wchodzimy na obroty. Być może tutaj było podobnie, a być może po prostu Uzbekistan był lepszy od nas. Przed mundialem nie bawiliśmy się w jakieś kalkulowanie i wyrachowanie: kto będzie który, z którego miejsca i tak dalej. Wiadome było, że będziemy chcieli się zrewanżować Hiszpanii za półfinał Euro sprzed roku w Krakowie. I też wiedzieliśmy, że walka o pierwsze miejsce w grupie rozegra się między Uzbekami a nami, tak też się wydarzyło.

**Po meczach z Tanzanią i Hiszpanią widać było u piłkarzy entuzjazm. Czego zabrakło w meczu z Brazylią?**

Myślę, że nie wskażemy jednego czynnika. Dziś to jest takie teoretyzowanie – czego zabrakło. To jest prawdopodobnie splot wielu okoliczności. Uważam, że mecz z Hiszpanią, zagraliśmy perfekcyjnie, mimo tego, że są fachowcy, którzy uważają,

że Hiszpania była turbo słaba na tym mundialu. Być może tak właśnie było, a być może było tak, że Hiszpania zgłosiła po meczu z nami. I potem te morale i motywacja w tym zespole opadły. Z tego co wiem, to tam też pojawiły się problemy chorobowe, ale nie to jest przedmiotem rzeczy. Jeszcze rok temu Hiszpania była bardzo mocna i wygrała z nami, więc nie wiem. Nie podejmuję się tego oceniać, czy byli słabi, czy byli mocni. Natomiast wiem, że zagraliśmy z nimi tak, jak chcielibyśmy zawsze grać – konsekwentnie, skutecznie i myślę, że fajnie dla oka. Po tym meczu mieliśmy dzień wolny. W związku z tym tak na logikę, wydawało się, że niesieni tym entuzjazmem będziemy czuć się mocni. Pracowaliśmy bardzo mocno nad przygotowaniem się do tego meczu (z Brazylią – przyp. red.) pod kątem pomysłu na grę. I wydaje mi się... A nawet nie wydaje mi się, a jestem pewien, że wybory personalne były dobre i pomysł na grę również. Natomiast z jakichś przyczyn nie wygraliśmy tego meczu. Nie potrafiliśmy wskazać jednego

# którego nie myślałbym o ampfutbolu”

czynnika, który zdecydował o tym, że pojawiła się taka przysłowiowa wata w nogach przed meczem. Mamy, to znaczy mieliśmy, taki zwyczaj przed meczem, żeby sobie jakieś słówko szepnąć. O ile czas przedmeczowy wydawał się być dobrze „nastrojonym” dla zespołu, o ile analiza gry Brazylii wydawała się być mega dokładna, o ile był pomysł na to w jaki sposób chcemy sforsować, nie chcę powiedzieć chaotyczną, ale taką żywiołową grę Brazylijczyków, o tyle ta wata przed meczem się pojawiła. Nie wiem, czy ona wynikała z ciężaru gatunkowego, czy może właśnie ten dzień wolny nam zaszkodził. Może trzeba było ten dzień wolny inaczej przeżyć. Dziś tego nie rozstrzygnę. Podjęliśmy takie decyzje, które były bliźniaczo podobne do tych z mistrzostw Europy w Krakowie, gdzie akurat dzień wolny dobrze nam zrobił. I tutaj zakładaliśmy, że dzień wolny spędzimy podobnie, z racji tego, że spędziliśmy ze sobą bardzo dużo czasu, bo to nie był tylko czas w Turcji, ale również zgrupowanie w Kleszczowie, od którego zakończenia do wylotu minęło półtorej dnia, więc wszyscy mówili, że fajnie by było, żeby tak w cudzysłowie „od siebie odpocząć”. Nie było symptomów, że zdarzy się nam zagrać tak, trzeba sobie jasno powiedzieć, słabo. Straciliśmy szybko bramkę i to mocno nam utrudniło działania, pojawiły się błędy w obronie, pojawiła się właśnie ta „wata” czy „galareta”, nazwijmy to jak chcemy. Być może właśnie z takiej obawy i takiego troszczonej grana na alibi, z tego strachu czy odpowiedzialności, my do tej dwunastej minuty o ile dobrze pamiętam, bo wtedy wzięłem czas, zegraliśmy tyle górnych piłek, że nie przypominam sobie, żebyśmy przez 11 lat tyle ich zegrali. I to, co bolało mnie jako trenera najbardziej, to to, że mimo iż szło nam słabo, nie walczyliśmy. Bo można przegrać będąc słabszym, można przegrać, bo popełnia się błędy, bo jest się nieskutecznym, ale bez walki, zwłaszcza reprezentując swój kraj,

“

W 11-osobowej piłce po przegranym meczu na poziomie 1/8 czy ćwierćfinału ekipa pakuje się do samolotu i wraca do kraju, a my musimy grać na następny dzień i proszę mi wierzyć, że to jest trudne

to trudno o sukcesy. Tak naprawdę zaczęliśmy walczyć wtedy, kiedy widmo porażki zaczęło już realnie zaglądać nam w oczy. I cóż, ostatnie 10 minut, jeszcze wtedy, kiedy rywale sprytnie kradli nam czas, to było zbyt mało. Nie widzę też nic złego w tym, że zespół stara się kraść czas, bo to jest też element sportu i przypuszczam, że niejeden zespół będąc w takim położeniu jak oni, robiłby dokładnie to samo. Nie jest to więc żadna okoliczność łagodząca. Tak czy inaczej, 10 minut walki w tym meczu, to było zdecydowanie za mało. Jakbym miał wskazać jedną rzecz, to na pewno jej nie wskażę. Myślę, że to są te wszystkie elementy, o których właśnie powiedziałem przed momentem. Który z nich najbardziej, mówiąc tak żargonem piłkarskim „nie zaprzył”? Nie wiem. Myślę, że wszystkie naraz po trochu.

## Długo Pan później analizował ten mecz?

Nie mamy czasu na mundialu na to, żeby analizować. To jest to szczęście i nieszczęście. W 11-osobowej piłce po przegranym meczu na poziomie 1/8 czy ćwierćfinału ekipa pakuje się do samolotu i wraca do kraju, a my musimy grać na następny dzień i proszę mi wierzyć, że to jest trudne. Jechaliśmy tam z zupełnie innymi oczekiwaniami i z innymi marzeniami. Czuliśmy się mocni i dobrze przygotowani. Ten jeden mecz spowodował, że to morale spadło bardzo nisko. Ja miałem 24 godziny, żeby to spróbować przetrwać. Być może,

bo ja szukam błędów przede wszystkim u siebie, być może ja popełniłem błąd nastrajając nieodpowiednio zespół do meczu z Anglią, bo to były raczej takie tony złości, bo włożyliśmy wszyscy w ten mecz i w przygotowanie do niego sporo czasu, a właśnie z przyczyny braku tej waleczności, co powodowało chyba u nas wszystkich największą złość, pojawiła się taka apatia i przypomniał mi się scenariusz z Meksyku, kiedy po przegranym meczu z Angolą – przegraliśmy wtedy w rzutach karnych – była analogiczna sytuacja. Wtedy też mieliśmy 24 godziny na to, żeby zespół jakoś powrócił do równowagi, co jest bardzo trudne i to się niestety nie udało. Dlatego ten mecz z Anglikami zegraliśmy tak apatycznie i trzeba było jeszcze trochę czasu, żeby się podnieść do góry. Potem – nie mnie to oceniać, bo widzę, że są mądrzejsi ode mnie – jak słuchałem ludzi podczas mistrzostw, bo akurat mam tę przyjemność rozmawiać z ludźmi, którzy siedzą w piłce od bardzo dawna – wszyscy mówili, że to oczywiście nie były jakieś spektakularne mecze z USA czy Iranem, bo one nie były spektakularne, natomiast mimo tego, że walka toczyła się już o takie miejsca, które niespecjalnie nas satysfakcjonowały, to jednak myślę, że pokazaliśmy, że w piłkę potrafimy grać. Być może tam nie było oszałamiającego tempa, być może nie było spektakularnych akcji, ale chłopcy, powiem tak: na pewno nie odzyskali wielkiej radości grania w piłkę, bo ta końcówka mundialu była równie apatyczna w sensie nastrojów, na-

tomiast dobrze nam zrobił kolejny dzień, który tam był wolny. Poświęciliśmy go na to, co było zawsze naszą największą siłą, czyli na taką ogromną zespołowość i radość z przebywania ze sobą, mimo że pewnie każdy już miał w myślach, że jak najszybciej chciałby już wracać do domu, zwłaszcza że nie zrealizowaliśmy swoich marzeń. I jednak myślę, że te mecze mogły się podobać, zespół pokazał, że potrafi grać i w jakiś sposób stanął na tej swojej jednej nodze. Natomiast tak jak mówię, nikogo nie zadowalało, że gramy finalnie o miejsce trzynaste. W mojej ocenie, zresztą nie tylko mojej, ten mecz z Brazylią siłą rzeczy zadecydował, że nie walczyliśmy o takie lokaty o jakich marzyliśmy i zdeterminował wszystko to, co działo się później na turnieju.

**Mówił Pan, że lecieliście tam z innymi celami i marzeniami. Motywowanie zespołu na mecz o 13 miejsce nie jest chyba łatwe? Wtedy w ogóle jest jakieś pole do tego, żeby chłopaków motywować, czy na tym etapie już każdy indywidualnie musi poszukać w sobie czegoś z tej, jak to się mówi, wątroby?**

To jest i łatwe i trudne. Nie mogę wmówić zawodnikowi, że walka o trzynaste miejsce jest szczytem jego marzeń i w tym meczu będzie decydowała się cała jego przyszłość, zwłaszcza jeśli on przyjechał z marzeniami o czołowych lokatach. Jesteśmy dużymi chłopcami, natomiast łatwe jest to o tyle, że zespół z którym miałem przyjemność pracować, był cholernie świadomym zespołem. I te wartości, nad którymi mocno sobie pracowaliśmy, wokół których budowaliśmy ten zespół przez długi czas, one doskonale były wszystkim znane i każdy wiedział, że reprezentowanie kraju, samo w sobie, niezależnie od tego o jaką pozycję się gra, jest czymś najważniejszym. I jeśli słyszę o tym, że ktoś mógłby być niewystarczająco zmotywowany słuchając hymnu i mając na sobie koszulkę z orzełkiem na piersi, to zdaje się, że moglibyśmy pomylić pojęcia, bo nie wydaje mi się, żeby reprezentanta kraju trzeba było jakoś szczególnie motywować. Tutaj bardziej chodziło o to, żeby odzyskać

radość i uświadomić sobie, że potrafimy grać i że ten mecz jest meczem, w którym reprezentujemy kraj, i tutaj jakiejś wielkiej motywacji nie trzeba było szczególnie uprawiać.

**Trener Realu Madryt, Carlo Ancelotti po przegranym meczu 5. kolejki fazy grupowej Ligi Mistrzów z RB Lipsk powiedział: „Z jednej porażki uczysz się więcej niż z dziesięciu kolejnych zwycięstw”. Ten mundial, który nie wyszedł tak jak chciałby tego pan i zawodnicy, będzie dla tej reprezentacji właśnie taką nauką o której mówił Ancelotti?**

Ja podam inny cytat. Mam takiego swojego ulubionego człowieka w historii tego świata, który nazywał się Nelson Mandela, i który powiedział kiedyś, że „nigdy nie przegrywa, tylko albo wygrywa albo się uczy” i to nie była nasza pierwsza porażka, którą odnieśliśmy w tych 130 meczach, które miałem przyjemność prowadzić. I z każdej porażki, z każdego przegranego meczu, i z każdego niepowodzenia wyciągaliśmy, hmm... Jak się mówi, że się wyciągnęło wnioski, to jest to takie mocno oklepane i mocno wyświechtane moim zdaniem, natomiast zawsze wokół czegoś, co nie do końca było powodzeniem, staraliśmy się tworzyć pewnego rodzaju narrację, pewnego rodzaju właśnie lekcję. Taką lekcją był przegrany półfinał mistrzostw Europy w Krakowie, taką lekcją były nieszczęsne trzy minuty w meczu z Angolą w dogrywce, po którym zremisowaliśmy i ostatecznie przegraliśmy w rzutach karnych. Taką lekcją na samym początku naszej drogi były mecze na mistrzostwach świata w Kaliningradzie, gdzie pojechaliśmy po naukę i poza wygranym meczem z Japonią o przedostatnie miejsce, przegraliśmy wtedy wszystko jak popadnie. Byliśmy tam jako absolutni debiutanci. Każde takie niepowodzenie było lekcją i wierzę, że dla chłopaków będzie to lekcją, rozmawialiśmy też zresztą o tym. Wierzę, że ten mecz z Brazylią dla tych młodych chłopaków, którzy najlepsze lata mają jeszcze ciągle przed sobą – bo trzeba

pamiętać o tym, że większość z nich to są chłopcy, którzy mają po dwadzieścia, dwadzieścia-kilka lat – to mecz, który powinni zapamiętać do końca życia. Oczywiście powinni też zapamiętać mecz z Rosją o brązowy medal w tym roku, jako przykład tego, że taką heroiczną walką można bardzo dużo ugrać, ale powinni też pamiętać właśnie ten mecz jako przykład tego, żeby reprezentując kraj, nigdy więcej nie pozwolili sobie na to, żeby nie czuć się pewnym tego, co się robi. Nie mam wątpliwości, że wszyscy z nich umieją grać i wszyscy kochają grać w piłkę, po prostu.

**Kiedy dowiedział się Pan, że nie jest już trenerem reprezentacji?**

W minioną sobotę (22 października – przyp. red.).

**I jak Panu tę decyzję uzasadniono?**

Nie uzasadniono.

**Prezes Widłak mówił mi, że proponowano Panu pozostanie w AMP Futbol Polska i prowadzenie grup młodzieżowych. Dlaczego ostatecznie zrezygnował Pan z tej propozycji?**

Rozmawialiśmy o tym w sobotę (22 października – przyp. red.) i przekazałem, że – zresztą to nie jest jakaś wielka tajemnica, bo mówiłem o tym bardzo głośno zawsze – że w projekcie juniorskim jestem zakochany i dalej mi on bardzo mocno leży na sercu. Szczerze mówiąc, wierzę w to, że ten sztab tam pozostanie, bo będę miał tam taką swoją własną pewność co do tego, że dzieci zostały w bardzo dobrych rękach i obiecałem wszystkim tam w projekcie juniorskim, że z przyjemnością będę ich wspierał, bo wszyscy oni zostaną w moich myślach i w moim sercu i to tyle. Wie pan, ja powiem szczerze jestem mega zmęczony. Mega zmęczony i tą sytuacją. Wiem, że świat jest dziś tak skonstruowany. Ja wychowałem się w czasie, że jak się coś miało do kogoś, to albo się o tym mówiło do niego, albo dawało sobie po pysku. Wiem też,

że dziś największe utarczki odbywają się na Twitterze, albo za pośrednictwem jakichś takich przepychanek. Ja w takie rzeczy po prostu nie chcę się bawić. Rozmawiałem z kilkoma dziennikarzami, którzy poprosili mnie o to, żebym zrelacjonował im jak to było, jak to było naprawdę. W tym momencie nie mam jakiegoś interesu w tym, żeby chronić kogoś. Szczerze mówiąc chronię wiele interesów przez ostatnie lata i jestem tym mega zmęczony, więc nie chcę z panem prezesem Mateuszem Wiđłakiem czymkolwiek się przerzucać. Natomiast pan prezes doskonale wie, dlaczego zrezygnowałem z tego projektu. W sobotę rozmawialiśmy o tym, że zastanowię się, czy ten projekt będę kontynuował i że możemy o tym porozmawiać w tygodniu, dlatego, że emocje, które towarzyszyły nam w sobotę, nie pomagały. To nie był najlepszy czas, by rozmawiać o tym, jak ten projekt i mój udział w nim będzie nadal wyglądał. Natomiast po niedzielnym (23 października – przyp. red.) spotkaniu w szatni z zawodnikami i v-ce prezesem, panem Szymonem Wierzbickim, po ocenach czy też jakkolwiek to nazwać, dziwnych tekstach, które tam padły, pozwoliłem sobie na wykonanie telefonu do pana prezesa Mateusza Wiđłaka po popołudniu i podziękowałem mu za to, podziękowałem za możliwość takiej oferty i poprosiłem, żeby tej oferty dla mnie nie przygotowywał, dlatego że to, co padło tam w szatni, po prostu odarło mnie ostatecznie ze złudzeń, co do tego w jaki sposób ta nasza praca była w ostatnim czasie oceniona. Mimo tego, że nigdy na ten temat – proszę mi wierzyć – powtórzę to jeszcze raz, nigdy na ten temat nie rozmawialiśmy. Nie rozmawiałem z nikim z zarządu na temat merytorycznej oceny naszych meczów w tym roku, ani nigdy nie rozmawiałem z kimkolwiek z zarządu na temat merytorycznej analizy tego, co się wydarzyło w Turcji. Z panem w trakcie tej rozmowy, a rozmawiamy 25 minut, sądzę że 20 minut rozmawialiśmy merytorycznie na temat tego, co się w Turcji wydarzyło. Takich 20 minut, ani nawet dwóch, nie odbyłem z nikim z zarządu



Fot. Mateusz Misztal / arch. redakcji

i jedyny komunikat jaki otrzymałem to to, że formuła się wypaliła i szczerze mówiąc do dziś nie wiem co pod tym pojęciem się kryje.

### **Czy po tej decyzji zarządu rozmawiał Pan z zawodnikami z reprezentacji?**

Poprosiłem pana prezesa w sobotę po południu o możliwość spotkania z zawodnikami i obwieszczenia im tej decyzji. Jednocześnie przekazałem decyzję członków sztabu szkoleniowego, że oni również nie będą kontynuować współpracy. Poinformowałem również o tym, że rezygnuję z innej propozycji, bo i taka oferta padła, żeby mimo zwolnienia pracować do grudniowego zgrupowania, poprowadzić to grudniowe zgrupowanie i dopiero wtedy się pożegnać. Przyzna pan, że pomysł troszeczkę absurdalny. I podczas tej popołudniowej rozmowy poprosiłem również o to, że skoro kończymy dzisiaj, to żeby korzystając z tego, że jesteśmy podczas rozgrywek ligowych w Warszawie, żebyśmy mogli tę decyzję zakomunikować zawodnikom, ponieważ nie mógłbym udawać przez ileś tygodni, że wszystko jest ok i pracować z zawodnikami. Uważam, że to by było mega nieuczciwe, żebym miał z nimi pracować – a pracowaliśmy regularnie, również wtedy kiedy się nie spotykaliśmy – i nie zamienić ani słowa, że zaszła pewna zmiana personalna w sztabie. I tym bardziej nie wyobrażam sobie, żeby tego rodzaju decyzję

przekazywać im za pośrednictwem jakichś narzędzi w postaci social mediów, dlatego poprosiłem o to, żeby takie, choćby krótkie, spotkanie zorganizować, póki wszyscy jeszcze są w miarę obecni, żeby taką decyzję zawodnikom zakomunikować.

### **Który z momentów w ciągu tych 11 lat był tym najlepszym dla Pana?**

Policzyłem sobie zupełnie niedawno, że 11 lat to jest ponad 4 tysiące dni. I może pan wierzyć lub nie, nie chcę używać wyświechtanych słów, ale w ciągu tych 4 tysięcy dni nie było ani jednego, w trakcie którego nie myślałbym o ampfutbole. Każdy z tych dni był dla mnie ważny, bo każdego dnia rodziło się coś, co powodowało, że – przynajmniej w mojej ocenie, dzisiaj już nie jestem taki pewien czy w ocenie wszystkich – próbowaliśmy robić coś jeszcze lepiej i jeszcze lepiej. I potem przychodziły takie momenty, w których te nasze pomysły próbowaliśmy w jakiś sposób realizować. I takich chwil była cała masa. Pierwszy trening na Polnej był bardzo ważnym momentem, bo zakochałem się w tym projekcie od samego początku i wiedziałem, że to może być coś absolutnie fantastycznego. Pierwsze mistrzostwa świata były super, bo to było niesamowite doświadczenie. Pierwszy turniej w Manchesterze był niesamowity, bo pojechaliśmy tam jako pełnoprawna reprezentacja Polski, w dresach wy-



Fot. Mateusz Miształ / arch. redakcji

pożyczonych z Polskiego Związku Piłki Nożnej. Pierwsze mistrzostwa świata, na których ugraliśmy coś więcej, czyli Meksyk, gdzie sensacyjnie dotarliśmy do półfinału. Pierwszy brązowy medal podczas mistrzostw świata w Turcji, atmosfera tutaj

w Krakowie. Dla mnie te medale będą stanowiły wartość, mimo tego, że słyszałem również takie głosy, że w sumie to nie jest żaden wyczyn, bo przecież w Europie liczy się raptem pięć ekip. Przykro mi to słyszeć teraz, po latach, kiedy pracowaliśmy razem, cieszyliśmy się i te medale też napędzały w jakiś sposób koniunkturę. Ale tak, to były bardzo ważne momenty dla mnie. Ważnym momentem dla mnie był ten mecz z Angolą, który w Meksyku w takich nieszczęśliwych okolicznościach przegraliśmy, dlatego że nas bardzo dużo nauczył i narrację wokół tego meczu budowaliśmy praktycznie cały rok. I tam właśnie, w Meksyku, urodziło się bardzo dużo jeśli chodzi o charakter tego zespołu, bo byliśmy zgodni co do tego, że tam urodziło się coś więcej niż tylko zespół, coś więcej niż tylko piłka. I każdy, kto później

“  
Zawsze pracowaliśmy w ten sposób, żeby te wszystkie obszary związane z techniką, taktyką, analizą, wiedzą, a także mentalem, motoryką funkcjonowały na tych samych prawach i na tym samym balansie, bo uważam że nie da się tych rzeczy rozdzielić od siebie

do tego zespołu dołączał, kto się w nim pojawiał, to się bardzo szybko w tym zespole adoptował, jeśli przesiąknął tymi wartościami, tym co wtedy się tam wydarzyło, co pięknie i w cudowny sposób budowaliśmy. Nie zostawał w tym zespole ten, kto tych wartości nie umiał przyjąć. Pamiętam momenty trudne, chociaż staram się o nich nigdy nie myśleć. Nawet gdziekolwiek nie byłem zwolniony, to zawsze wspominałem te miejsca, w których byłem, przez pryzmat tych dobrych rzeczy. Ale były też trudne momenty, z których paradoksalnie też rodziło się potem na przyszłość bardzo dużo dobrego, dlatego że właśnie traktowaliśmy to wszystko, jak cytował pan trenera Ancelottiego, właśnie jako lekcję, jako coś co powinno budować i na czym powinniśmy się ciągle uczyć.

**W którym momencie, w którym okresie, według pana ta reprezentacja zrobiła największy progres? I mówię tu nie tylko o kwestii sportowej, ale także tego zaplecza, sponsoringu i tak dalej...**

Jeśli chodzi o zaplecze i sponsoring, to to pytanie trzeba skierować do kogoś innego, nie do mnie, dlatego że ja szczegółów umów i zależności biznesowych czy sponsoringowych nie znam i nigdy nie znałem. Natomiast jeśli chodzi o progres sportowy, to zdziwił się pan, ale w zgodnej opinii sztabu szkoleniowego i również zawodników, największy progres jaki osiągnęliśmy, to jest właśnie ostatni rok pomiędzy mistrzostwami Europy, a mistrzostwami świata. Podnieśliśmy sobie level

pracy bardzo wysoko. Zmieniliśmy formułę w wielu obszarach. Zmieniliśmy nie dlatego, że tamta nie działała, ale dlatego, bo chcieliśmy czegoś więcej dla zawodników, żeby to było lepsze. I pracowaliśmy na zupełnie innym

poziomie, niż przed mistrzostwami Europy w Krakowie. Natomiast to jest tylko i wyłącznie moja ocena.

**Na boisku wygrywa mental, czy przygotowanie fizyczne i umiejętności techniczne?**

Zawsze pracowaliśmy w ten sposób, żeby te wszystkie obszary związane z techniką, taktyką, analizą, wiedzą, a także mentalem, motoryką funkcjonowały na tych samych prawach i na tym samym balansie, bo uważam że nie da się tych rzeczy rozdzielić od siebie. I jeśli one funkcjonują równolegle, i to na wysokim poziomie, to wtedy można czuć się mocnym. Oczywiście, jeśli jedna z tych rzeczy zawodzi, to trzeba jakoś suplementować się całą resztą. Jak mental zawodzi, to pewnie z tej „wątroby” właśnie, tak jak pan mówił, i z tej motoryki, trze-

ba wyciągnąć największe zaplecze. I odwrotnie, jeśli człowiek jest słabo przygotowany, to właśnie mentalem i jakąś taką odpornością psychiczną wtedy też można bardzo dużo rzeczy ugrać. Natomiast zawsze staraliśmy się pracować w ten sposób, żeby te obszary funkcjonowały równolegle i żeby w każdej jednostce treningowej miały swoje miejsce.

### **Kiedy dla pana rozpoczyna się mecz?**

Wtedy kiedy wiemy, że mamy go rozegrać.

### **Ale on się zaczyna w hotelu, w szatni, czy na boisku?**

Dla mnie mecz z Uzbekistanem rozpoczął się wtedy, kiedy dowiedzieliśmy się, że wylosowaliśmy go w naszej grupie i kiedy wiedzieliśmy, że to z tą drużyną zagramy pierwszy mecz mistrzostw. Natomiast to jest mecz, który rozpoczyna się dla mnie, bo to ja muszę się do niego przygotować, ja muszę potem ostatecznie tę wiedzę na temat rywala i naszego pomysłu wraz ze sztabem przekazać zawodnikom. Specyfika turnieju jest taka, że nie da się przed turniejem wsadzić wiedzy na temat wszystkich rywali w ciągu godziny, bo to jest trochę pomieszanie z poplątaniem. Natomiast te dwa zgrupowania, które mieliśmy między losowaniem a samymi mistrzostwami, dzieliśmy na takie „bloki tematyczne”. Staraliśmy się wtedy dozować informacje na temat rywali, tak, żeby ostatecznie tę wiedzę, którą chłopcy posiadli podczas zgrupowania w Ustroniu i podczas zgrupowania w Kleszczowie, można było potem, między przylotem a pierwszym meczem sobie odświeżyć, przypomnieć i zastosować w grze.

### **Zadaje pan sobie czasem pytanie „co by było gdyby?” Gdyby 11 lat temu nie przyjął pan propozycji prowadzenia reprezentacji?**

Mam 50 lat, nie zadaję sobie takich pytań. Przypuszczam, że gdybym wtedy, po tym pierwszym treningu

“

Z chłopcami, w tym czasie, w którym miałem przyjemność z nimi pracować, przerobiliśmy różne tematy. Tematy związane z narodzinami, ale też tematy związane ze śmiercią kogoś bliskiego. I tematy związane z banalnymi rzeczami i tematy związane z bardzo trudnymi rzeczami. Chłopcy dorastali. Z młodzieniaszków stawali się mężczyznami, głowami rodzin i te napięcia bardzo często przekładały się stamtąd. Czasami to były też napięcia, które dotyczyły tylko i wyłącznie futbolu. Natomiast wszystkie historie – i uważam, że to był ogromny sukces tego zespołu – zawsze załatwialiśmy w obrębie szatni

odmówił, albo gdybym się na Polnej w ogóle nie pojawił, to pewnie robiłbym coś innego. Nie wiem, może na przykład skręcałbym długopisy i zastanawianie się nad tym jest chyba trochę bezcelowe. Nie, nie zadaję sobie takich pytań.

### **Wróć jeszcze na moment do rozmowy sprzed roku. Wspomniał pan wtedy, że podczas jednego ze zgrupowań pana podopieczni powiedzieli,**

### **że stanowicie rodzinę. Zdarzały się przez te 11 lat w tej rodzinie kłótnie?**

Jak w każdej rodzinie. Zdarzały się trudne momenty, zdarzały się kłótnie. Natomiast, jak w każdej rodzinie, ludzie potem kładli się spać w zgodzie. I jak w każdej rodzinie przybijali sobie potem piątkę. Były różne tematy, różne rozmowy, mimo tego, że to nieraz były mega trudne historie, bo bardzo często z takim tłem, które nie miało związku z piłką nożną. Z chłopcami, w tym czasie, w którym miałem



Fot. Mateusz Misztal / arch. redakcji

przyjemność z nimi pracować, przerebiliśmy różne tematy. Tematy związane z narodzinami, ale też tematy związane ze śmiercią kogoś bliskiego. I tematy związane z banalnymi rzeczami i tematy związane z bardzo trudnymi rzeczami. Chłopcy dorastali. Z młodzieniaszków stawali się mężczyznami, głowami rodzin i te napięcia bardzo często przekładały się stamtąd. Czasami to były też napięcia, które dotyczyły tylko i wyłącznie futbolu. Natomiast wszystkie historie – i uważam, że to był ogromny sukces tego zespołu – zawsze załatwialiśmy w obrębie szatni. Nigdy na forach i nigdy nie przenosiło się to na żadne inne obszary, niż szatnia i pielęgnowaliśmy to zawsze, więc to, że chłopcy sami o tym mówili, że to jest coś więcej niż tylko zespół, czyli taka rodzina, to jest ogromna wartość. Bardzo często pojawiali się nowi członkowie rodziny. Choć faktem jest, że w ostatnim roku wielkiej rotacji nie było. Ja świadomie podjąłem taką decyzję, zresztą komunikowałem to jasno. Być może to było ryzykowne, być może to był błąd, nie wiem tego dzisiaj. Wiem, że rok pomiędzy jedną a drugą imprezą, przy tym zapleczu personalnym, które mamy i liczbie kandydatów do kadry, którzy pod względem piłkarskim i przede wszystkim charakterologicznym by do niej pasowali, to nie jest dużo czasu. Nie było tylu kandydatów, żebyśmy mogli stworzyć wartościową konkurencję, a utrzymanie jej sztucznie było moim zdaniem bezcelowe. Takim przykładem wejścia człowieka, którego myślę że wspólnie z trenerami klubowymi ukształtowaliśmy, jest Marcin Oleksy, który praktycznie jest jedyną postacią, która pomiędzy jednymi a drugimi mistrzostwami do tego zespołu weszła i zaadoptowała się w nim świetnie. Nie tylko z racji swoich umiejętności piłkarskich, ale przede wszystkim właśnie charakterologicznych. I myślę, że to była taka nasza największa siła, zespołowość i to, że tak naprawdę nie było tam trudnych tematów, o których nie można było powiedzieć. Jeśli one były nawet trudne i wymagały czasem podniesionego tonu czy takich mocnych, męskich rozwiązań, to zawsze to załatwialiśmy w szatni. I szczerze mówiąc, chyba muszę to powiedzieć,



Fot. Mateusz Misztal / arch. redakcji

bo strasznie mi to ciąży. Dzisiaj to już jest pewnie bez znaczenia, natomiast nie zgodzę się na to, żeby ktokolwiek próbował to deprecjonować. Nie zgodzę się na to, żeby ktoś powiedział, że to jest, przepraszam za wyrażenie, gównowo i że tak naprawdę w tym wszystkim najważniejszy jest sport. Właśnie wokół tych wartości, o których mówiłem wcześniej, budowaliśmy ten zespół. Mało tego, wspomnieliśmy pan o juniorskim projekcie, i właśnie te wartości również przekazywaliśmy tam dzieciakom i ich rodzicom, którzy właśnie dla tej rodzinnej atmosfery i tego, co sami ci młodzi ludzie nazywają ampfutbolową rodziną, się tam pojawiali. Uważam, że ten projekt fajnie się rozwijał i stworzył fajną atmosferę wokół, właśnie dlatego, że te wartości przekazywaliśmy.

#### Co denerwuje Marka Dragosza?

Denerwuje mnie obłuda. I nie nawiązuję tutaj broń Boże do ampfutbolu. Po prostu to mnie zawsze bardzo denerwowało. Denerwowała mnie obłuda i denerwowała mnie dwulicowość i wszystko to, co z obłudą jest związane. Wiem, że czasami wynika to z cech charakteru, wynika to z tego, że niektórzy nie kontrolują tego, co robią, ale szczerze mówiąc guzik mnie to obchodzi. Nie cierpię obłudy i nie cierpię nielojalności.

#### Blżej jest panu do wspomnianego już tutaj spokojnego Ancelottiego czy raczej do ekspresyjnego Alexa Fergusona?

Nie wiem. To jest chyba pytanie do ludzi, którzy się na tym zna-

ją i będą w stanie mnie ocenić. Miałem ogromną przyjemność spotkać w życiu zarówno jednego, jak i drugiego. Dziś rano nawet rozmawiałem z kimś na temat mojej wizyty kiedyś, dawno temu, w Anglii. I myślę sobie, że były momenty, kiedy byłem bardziej ekspresyjny, natomiast jeśli chodzi o sposób prowadzenia zespołu, relacje z zawodnikami i sposób ich budowania i komunikacji, to myślę sobie, że chyba bliżej mi do Ancelottiego jak sądzę, aczkolwiek to jest porównanie bardzo na wyrost.

#### Zobaczymy jeszcze Pana przy ławce rezerwowych w wydaniu klubowym lub reprezentacyjnym?

W ampfutbolu?

#### Tak.

Nie wiem.

#### Pomidor?

Nie, ja nie boję się odpowiedzi, natomiast wie pan, jest sześć dni po zwolnieniu. Ja dałem sobie prawo do tego, żeby dwa dni „trzeźwieć”, bo to nie jest tak, że to spłynęło po mnie, zwłaszcza po niedzielnym spotkaniu. Bo o ile nie mam absolutnie problemu ze zwolnieniem, bo zdarzało mi się być zwolnionym, zdarzało mi się zwalniać również, i biorę pełną odpowiedzialność za wynik sportowy, zwłaszcza w momencie, w którym sami się do niego doprowadziliśmy, więc wiem, że dzisiaj oczekiwania są już inne i wynik może bardzo dużo determinować, i nie mam z tym absolutnie żadnego problemu. A to, że komunikat był taki



jaki był, to jest jedna rzecz, natomiast to, co mnie zmiotło, no to właśnie to niedzielne spotkanie. Dałem sobie takie prawo, żeby mieć te dwa dni na to, żeby jakoś tam „próbować wytrzeźwieć”, natomiast cóż, minęły kolejne trzy dni, ja mam głowę pełną pomysłów i na pewno dam sobie radę. Czy to będą pomysły związane z amputacją? Nie mam bladego pojęcia. Uruchomiłem kiedyś, dawno temu, projekt w krakowskiej akademii Pogoń Kraków, gdzie dzieci po amputacjach trenują już niemal od roku. Przekazałem ten projekt fantastycznemu małżeństwu, trenerowi i jego małżonce, którzy robią świetną robotę. Nie będę się im w tę pracę na pewno wcinał, bo robią to świetnie, natomiast to też jest gdzieś mocno w moim serduchu. Myślę, że na chwilę obecną, w wydaniu kadrowym, w Polsce na pewno nie. A w klubowym? Zobaczmy. Na chwilę obecną myślę, że nie, bo 27 października raczej się to nie wydarzy. Natomiast wie pan, tak jak powiedziałem, mam 50 lat i jak jeszcze szczęśliwie dożyję, i ktoś kiedyś będzie mnie potrzebował, to zawsze możemy pogadać. Warunek jest tylko taki, że będziemy o tym rozmawiać, a nie, że prześlemy sobie jakiś lakoniczny komunikat.

### **Czego nauczył się Pan podczas tej 11-letniej pracy?**

Gdybym chciał wymienić to, czego się nauczyłem, to myślę że musielibyśmy przy tej rozmowie spędzić jeszcze dobrą godzinę, bo nauczyłem się tak wielu rzeczy, że lista jest dość długa. Wiele razy zadawałem sobie pytanie, jak ja mam powiedzieć coś chłopakowi, z którym pracuję, który ma za sobą takie przeżycia jakie ma, i taką historię jaką ma, i taką moc w sobie, żeby być silnym. Czułem się mały przy tej sile. I myślę sobie, że takiej siły się właśnie nauczyłem. Myślę, że to nie miało do końca związku z amputacją, ale nauczyłem się, żeby nie narzekać na jakieś takie bzdury i drobiazgi. Myślę, że wypracowałem też sobie taką troszkę dziewczęcą formułę – bo wszyscy mówimy o tym, że trzeba sobie poradzić z porażką – natomiast paradoks polega właśnie na tym, że od wielu lat głośno mówiłem,

że radzenie sobie z porażką jest czymś totalnie oczywistym, że trzeba sobie z tym poradzić, ale uczyłem wszystkich, z którymi pracowałem, że zwycięstwem jest sobie dużo trudniej poradzić niż z porażką. I to jest taka rzecz do której bardzo często wracaliśmy w rozmowach z zawodnikami i przede wszystkim w pracy z zawodnikami. Żeby nie obrosnąć w piórka, żeby pamiętać skąd wyszliśmy, żeby pamiętać jak zaczynaliśmy i żeby ta pokora w nas została, mimo że ta otoczka była wokół nas taka coraz bardziej wyrażona, z opakowaniem marketingowym, PR-owym, sponsorami, i tak dalej i tak dalej. Natomiast myślę sobie, że przede wszystkim nauczyłem się, co to znaczy zaufanie, co to znaczy przyjaźń, co to znaczy lojalność. I nauczyłem się też tego, co to znaczy: ludzie. Dziś rozmawiałem ze znajomym trenerem tutaj w Krakowie i byliśmy zgodni co do tego, po raz kolejny zresztą, że można mieć w klubie piłkarskim czy w akademii piłkarskiej tonę pieniędzy, a jak się nie ma odpowiednich ludzi, to jest bieda. I odwrotnie, może być tak, że jest bieda taka finansowa, a jak się ma ludzi, którzy są oddani, to można zdziałać cuda i chyba właśnie tego nauczyłem się najbardziej, żeby ludzi doceniać, bo zdaję sobie sprawę z tego, że część zawodników z racji małej liczby minut, z racji braku powołań, z racji niezadowolienia, z jakichś innych okoliczności, mogła w jakiś sposób się ode mnie odwrócić. Składałem to na karb specyfiki tego zawodu, pojemności kadry i ławki rezerwowych. Staralem się to ludziom tłumaczyć, część zrozumiała, część nie. Może było też tak, że to ja popełniałem błędy przy selekcji, pewnie tak, natomiast zawsze człowiek był dla mnie najważniejszą wartością w tym wszystkim i nigdy – mam nadzieję – przedmiotowo nikogo nie traktowałem. To jest chyba dla mnie taka największa lekcja, największa wartość tych 11 lat. Żeby szanować człowieka i myślę, że też właśnie dlatego w tak wspaniały sposób pracowało mi się z ludźmi w sztabie, bo pokochaliśmy się jak bracia i siostry, a jednocześnie byliśmy w stanie się porządnie opieprzyć, jeśli ktoś nie dojeżdżał z pracą. I uważam, że to było absolutnie

fantastyczne, że mogłem z nimi pracować.

### **Która z osób w sztabie wykonywała najbardziej mrówczą pracę?**

Nie odpowiem na to pytanie. Nie dlatego, że nie chcę, tu nawet nie chodzi o to, żeby być w stosunku do nich w porządku. Każda z tych osób pracowała jak mrówka. Kuba (Lewandowski – przyp. red.) w obszarze mentalnym, zrobił własnoręcznie stworzoną aplikację, z ćwiczeniami mentalnymi dedykowanymi oddzielnie każdemu zawodnikowi. Nikt go do tego nie zmuszał, nikt mu tego nie nakazał, nikt mu za to nie zapłacił, nikt nie gloryfikował go za to. Zrobił to, bo to było narzędzie, które bardzo mocno usprawniało jego obszar i wykonywał świetną pracę jeśli chodzi o relacje z zawodnikami. Ona nie zawsze była łatwa i nie od początku była taka „łatwo kupiona” przez zawodników. To jest jednak mimo wszystko obszar, który nie był w sporcie bardzo uruchomiony i obszary psychologiczne, mentalne, są dzięki Bogu, wreszcie mocno doceniane w pracy szkoleniowej. Kamil Michniewicz, jakbym zliczył te wszystkie godziny, które poświęcił... Nie, nie zliczę, to on mógłby powiedzieć ile godzin poświęcił na to, żeby mieć w prawo i w lewo każdą sekwencję w trakcie analizy gry rywali czy przede wszystkim naszej gry. Świetnie pracowało mi się z nim na boisku. Maciek Cieślik (trener bramkarzy – przyp. red.), który moim zdaniem, jak każdy z członków sztabu, zrobił niesamowity postęp w ciągu ostatnich lat. Również dzięki temu, że pracował jak mrówka. Kurczę, trudno jest kogoś tutaj wyróżnić. Zostaje nam Zosia (Kasińska. Fizjoterapeutka – przyp. red.). Zosia to rzeczywiście była mróweczka, to ona bardzo mocno wykraczała poza swoje kompetencje z racji tego właśnie, że tak jest skonstruowana, że bardzo często wykonuje dużo więcej niż ustawa przewiduje. I myślę, że była chyba największą mrówką z nas wszystkich.

### **Czego życzyłby pan nowemu trenerowi reprezentacji?**

Żeby miał tyle samo satysfakcji z tej pracy, co ja. ■

# Pomogą osobom bezdomnym i uzależnionym od alkoholu

**M**iaasto Elbląg wraz ze Stowarzyszeniem na rzecz Osób Bezdomnych i Potrzebujących „Od Nowa” od nowego roku przy ul. Królewieckiej 102 uruchomi ogrzewalnię dla osób w kryzysie bezdomności. Pod tym samym adresem pomoc znajdą także osoby chcące wyjść z uzależnienia od alkoholu.

## MATEUSZ MISZTAŁ

– Jesteśmy już w okresie jesienno-zimowym, i co roku przygotowujemy się do pomocy osobom potrzebującym. Zarówno Stowarzyszenie, służby miejskie, jak i straż miejska, szczególną opieką starają się zawsze objąć osoby bezdomne. Wiemy, że takie osoby potrafią zimować w ogródkach działkowych, altanach, jakichś ciepociągach – mówi Witold Wróblewski, prezydent Elbląga. – W budynku przy ul. Królewieckiej 102 było pogotowie socjalne (w jego skład wchodziła izba wytrzeźwień – przyp. red.). Teraz powstanie tam Miejskie Centrum Wsparcia Osób Bezdomnych i Uzależnionych. Będą tam dwa segmenty pomocy. Jest to m.in. ogrzewalnia dla 40 osób. Łączymy siły razem ze Stowarzyszeniem „Od Nowa”, które jest tym wiodącym na rzecz wspierania osób uzależnionych i bezdomnych – dodaje.

Jak podkreślił prezydent, miasto co roku włącza się także we wsparcie osób bezdomnych przy okazji świąt Wielkanocnych. – Robimy wówczas paczki, suchy prowiant. Podobnie jest również przed wigilią, kiedy to jest organizowana taka kolacja wigilijna – wyjaśnia.

Od 1 listopada w Wojewódzkim Centrum Zarządzania Kryzysowego działa też infolinia dla osób bezdomnych. W działania na rzecz osób bezdomnych także i w tym roku włączy się Straż Miejska. Strażnicy, wiedząc gdzie osoby bezdomne się znajdują, odwiedzają je i informują o możliwych formach wsparcia.

– 28 października, jak co roku, odbyliśmy spotkanie z instytucjami, które zajmują się osobami w kryzysie bezdomności. Wszystkie z tych instytucji przedstawiły swoje działania. Jest ich dość sporo. O wielu powiedział pan prezydent. Ja bym dołożył do tego jeszcze prowadzenie jałdodajni przez Caritas Diecezji Elbląskiej

na ul. Zamkowej. Tam jest wydawanych 50 posiłków dziennie dla osób skierowanych przez Elbląskie Centrum Usług Społecznych – zaznacza v-ce prezydent Michał Missan.

ECUS przygotował także plakaty z informacją, gdzie osoby w kryzysie bezdomności mogą się zgłosić po pomoc. Za ich pośrednictwem na terenie Elbląga będzie prowadzona kampania informacyjna skierowana właśnie do wspomnianych osób.

– Dzisiaj osoby bezdomne i uzależnione będą tam (w budynku przy ul. Królewieckiej 102 – przyp. red.) mogły uzyskać pomoc. W ogrzewalni pomoc znajdą także osoby w kryzysie bezdomności, które są pod wpływem alkoholu. Będzie też taki punkt konsultacyjno-informacyjny jeśli chodzi o leczenie uzależnień. Chcemy też zrobić miejsca – nie wiem, czy to się uda, bo jesteśmy jeszcze przed konkursem – dla kobiet w kryzysie bezdomności. A na końcu, na najwyższym piętrze mieszkania treningowe. Nazywam to taką drogą „od piekła do nieba”. Bo na dole będzie ogrzewalnia, potem wyżej leczenie i terapia uzależnień, aż po mieszkania treningowe dla osoby, która jest uzależniona i wychodzi z kryzysu bezdomności. Zabezpieczamy ten najtrudniejszy obszar, mam na myśli bezdomnych będących pod wpływem alkoholu, bo to był problem w mieście po likwidacji izby wytrzeźwień i pogotowia socjalnego jako całości. Był to relikwyt poprzedniej epoki. W tej chwili mamy nowy twór, który przystaje do dzisiejszych czasów i będzie mógł zabezpieczyć wszystkie potrzeby osób bezdomnych i uzależnionych – wyjaśnia Missan.

– Los osób bezdomnych jest dla nas, dla naszego stowarzyszenia, bardzo ważny. W utworzonym Centrum będą prowadzone dwa działania. Przede wszystkim stworzymy w ogrzewalni 40 miejsc dla osób bezdomnych. Będą to miejsca głów-

nie siedzące, plus 10 miejsc leżących. Odpowiadały będą minimalnym standardom. Drugim punktem, będzie wspomniany punkt konsultacyjny oraz działania profilaktyczne, terapeutyczne i rehabilitacyjne dla osób uzależnionych od alkoholu, dla osób współuzależnionych, dla ich rodzin. Jest dwóch głównych beneficjentów programu: będą to osoby bezdomne, uzależnione od alkoholu oraz mieszkańcy miasta Elbląga, również uzależnieni od alkoholu. Do takiego punktu konsultacyjnego może więc przyjść każda osoba z problemem uzależnienia – mówi Artur Dąbrowski, prezes Stowarzyszenia na rzecz Osób Bezdomnych i Potrzebujących „Od Nowa”.

Stowarzyszenie obecnie prowadzi działania remontowe. W tym roku chce przystosować odpowiednio placówkę, a swoją działalność rozpocznie od 1 stycznia 2023 roku. Obecnie działania pomocowe są prowadzone przy ul. Nowodworskiej 49.

– Głównym punktem działań, będą działania terapeutyczne, profilaktyczne, rehabilitacyjne. Wśród tych rehabilitacyjnych będą również dwa mieszkania treningowe. Tam osoby bezdomne, które przejdą te etapy od życia na ulicy, w ogrzewalni i rehabilitacji, zamieszkają w tych mieszkaniach ucząc się samodzielności przy wsparciu zatrudnionego psychologa – zaznacza Artur Dąbrowski, który na rzecz osób bezdomnych działa od 20 lat. – Uważam, że to, co będziemy robić przy ul. Królewieckiej, to jest dla tych osób olbrzymia szansa – dodaje.

W Centrum pracować będą min. psycholog kliniczny, terapeuta uzależnień, 7 opiekunów i pracownik administracyjny. Obecnie Stowarzyszenie zatrudnia 19 pracowników. Opieka świadczona będzie całodobowo. Punkt konsultacyjny będzie z kolei czynny pięć dni w tygodniu – cztery godziny każdego dnia. ■

INFORMATOR

2022

# KONSUMENT



Razem z Tobą   
dobra strona niepełnosprawnych

[www.razemztoba.pl](http://www.razemztoba.pl) • Codziennie każdego dnia • Razem już 25 lat



Sfinansowano ze środków Samorządu  
Warmińsko-Mazurskiego na podstawie  
umowy nr OW-X.614.2.1.2022

## Konsument, czyli kto?

W powszechnej świadomości funkcjonuje przekonanie, że **każdy z nas jest konsumentem**. Co do zasady jest ono słuszne. Jednakże, dodać należy, że nie w każdych okolicznościach. Należałoby zatem nieco doprecyzować to stwierdzenie.

W świetle polskiego prawa za **konsumenta** uważa się osobę fizyczną dokonującą z przedsiębiorcą czynności prawnej niezwiązanej bezpośrednio z jej działalnością gospodarczą lub zawodową. Jest to definicja, którą znajdziemy w art. 221 Kodeksu cywilnego.

Aby dokonać skutecznej czynności prawnej potrzebujemy zatem posiadać przynajmniej ograniczoną zdolność do czynności prawnych.

**Zdolność do czynności prawnych** to zdolność do samodzielnego nabywania praw i obowiązków, czyli kształtowania swojej sytuacji prawnej. Takiej zdolności nie posiadają osoby poniżej 13 roku życia, a także osoby całkowicie ubezwłasnowolnione. Za osobę, która nie posiada zdolności do czynności prawnych działa jej przedstawiciel ustawowy, czyli rodzic lub opiekun. W niektórych przypadkach wymagana jest również zgoda sądu.

(Art. 15 Kodeksu cywilnego)

Ograniczoną zdolność do czynności prawnych mają małoletni, którzy ukończyli lat trzynaście oraz osoby ubezwłasnowolnione częściowo.

Osoba posiadająca **ograniczoną zdolność do czynności prawnych** może bez zgody przedstawiciela ustawowego m. in. zawierać umowy w drobnych, bieżących sprawach życia codziennego takich jak np. zakup artykułów spożywczych, środków czystości, drobnych usług itp. W tym zakresie, jeśli umowy te zawiera

z przedsiębiorcą, posiada ona status konsumenta.

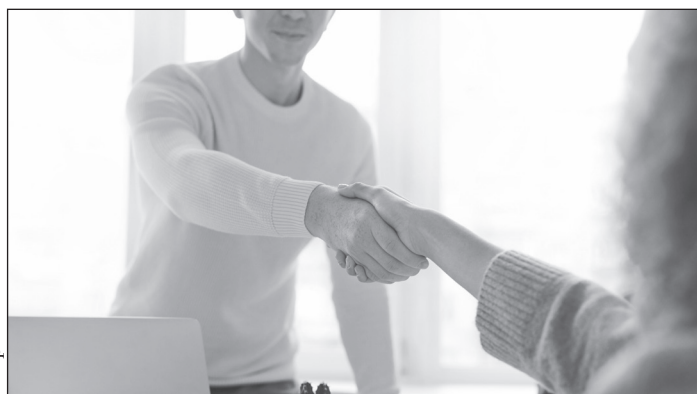
Aby w pełni zdefiniować pojęcie konsumenta, potrzebujemy jeszcze doprecyzować pojęcie **przedsiębiorcy**. W art. 4 ustawy Prawo przedsiębiorców znajdziemy najwęższą definicję, zgodnie z którą przedsiębiorcą jest osoba fizyczna, osoba prawna lub jednostka organizacyjna niebędąca osobą prawną, której odrębna ustawa przyznaje zdolność prawną, wykonująca działalność gospodarczą. Przedsiębiorcami są także wspólnicy spółki cywilnej w zakresie wykonywanej przez nich działalności gospodarczej.

Konsumentem nie jest również osoba prowadząca działalność gospodarczą, w ramach której dokonuje czynności. Mimo że w sytuacji prawnej tych ostatnich zaszły ostatnio korzystne zmiany i otrzymali dodatkowe uprawnienia o charakterze konsumenckim, w świetle interpretacji obowiązujących przepisów, w szerszym kontekście osoby te nie mogą być uważane za konsumentów.



Fot. pexels.com

## Umowa – czyli co?



Fot. pexels.com

Pod pojęciem **umowy** należy rozumieć zgodne porozumienie stron, które wyraża się w złożeniu oświadczeń woli wyznaczających wzajemne prawa lub obowiązki.

Choć większości osób zawarcie umowy kojarzy się z dokonaniem szeregu formalności, to należy pamiętać, że nie każda umowa tego wymaga. Codziennie zawieramy przynajmniej kilka

umów, nad których treścią z reguły nawet się nie zastanawiamy. Stały się one tak nierozłącznym elementem życia, że nawet nie zwracamy na to uwagi. Jadąc autobusem do pracy zawieramy umowę przewozu. Kupując kawę w automacie lub kanapkę w bufecie zawieramy umowę sprzedaży. Oddając ubranie do pralni, idąc do fryzjera lub kosmetyczki, zawieramy umowę o dzieło. Powierzając dziecko opiekunce zawieramy umowę zlecenia.

**Umowa konsumencka**, najprościej rzecz ujmując to taka, która została zawarta pomiędzy konsumentem a przedsiębiorcą.

Jedną z podstawowych zasad przy zawieraniu umowy jest swoboda ich zawierania – przejawia się ona nie tylko swobodą kształtowania treści umowy, ale także swobodą wyboru kontrahenta oraz brakiem przymusu jej zawierania.

**Zasada swobody umów** wyrażona została w art. 353<sup>1</sup> Kodeksu cywilnego: strony zawierające umowę mogą ułożyć stosunek prawny według swego uznania, byleby jego treść lub cel nie sprzeciwiały się właściwości (naturze) stosunku, ustawie ani zasadom współżycia społecznego.

# Forma zawarcia umowy



Fot. pexels.com

W zakresie omawianej swobody mieści się również swoboda w wyborze formy zawarcia umowy, ale i ta posiada pewne ograniczenia wprowadzone przez ustawodawcę w celu zapewnienia lepszej ochrony prawnej stron. Na przykład umowa zobowiązująca do przeniesienia własności nieruchomości powinna być zawarta w formie aktu notarialnego. Niezachowanie tej formy powoduje nieważność umowy. W przypadku zawarcia umowy pożyczki, której wartość przekracza tysiąc złotych, wymagana jest forma dokumentowa. Jednakże niedochowanie formy w tym drugim przypadku nie powoduje nieważności umowy. Skutkuje to brakiem dopuszczalności dowodów z zeznań świadków lub z przesłuchania stron na fakt dokonania czynności.

## **Ze względu na formę wyróżnia się umowy zawarte:**

- w drodze czynności konkludentnych (dorozumianych) – takich, które nie mogą być uznane za formę ustną, np. gesty, a są zrozumiałe dla stron umowy,
- ustnie,
- w formie pisemnej,
- w formie dokumentowej,
- w formie elektronicznej,
- w formie pisemnej z notarialnym lub urzędowym potwierdzeniem podpisu,
- w formie pisemnej z urzędowym potwierdzeniem daty,
- w formie aktu notarialnego,
- w formie przewidzianej ustawą szczególną,

## **Umowy można również podzielić ze względu na sposób, w jaki dochodzi do ich zawarcia. Są to:**

- umowy zawierane w sposób tradycyjny – przy jednoczesnej obecności obu stron umowy w lokalu prowadzenia działalności przez przedsiębiorcę, np. zakupy w sklepie,
- umowy zawierane poza lokalem przedsiębiorstwa czyli przy jednoczesnej fizycznej obecności wszystkich stron w miejscu, które nie jest lokalem przedsiębiorstwa, np. w domu, na pokazie organizowanym w hotelu lub podczas wycieczki autokarowej,
- umowy zawierane na odległość – w ramach zorganizowanego systemu zawierania umów na odległość, bez jednoczesnej obecności stron, z wyłącznym wykorzystaniem co najmniej jednego środka porozumienia się na odległość, np. rejestracja w portalu internetowym, zakup w sklepie internetowym.

Powyższy podział jest dość istotny, ponieważ ze sposobem zawarcia umowy wiążą się pewne dodatkowe obowiązki po stronie przedsiębiorcy, a także uprawnienia dla konsumenta.

# Obowiązek informacyjny – czyli co i kiedy?

Na przedsiębiorcy dokonującym sprzedaży na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa spoczywa szczególnie **obowiązek informacyjny**.

Najpóźniej w chwili wyrażenia zgody na zawarcie umowy – jest on zobowiązany do poinformowania konsumenta w sposób jasny i zrozumiały o wielu aspektach przyszłej umowy. Musi przedstawić w szczególności:

- główne cechy świadczenia z uwzględnieniem przedmiotu świadczenia oraz sposobu porozumiewania się z konsumentem,
- dane identyfikacyjne, w szczególności firma (najczęściej imię i nazwisko osoby fizycznej lub nazwa osoby prawnej), organ który zarejestrował działalność gospodarczą, a także numer, pod którym został zarejestrowany (NIP, KRS),

- adres przedsiębiorstwa (adres rzeczywiście prowadzonej działalności gospodarczej, może być inny niż adres samego przedsiębiorcy, np. adres siedziby spółki jest inny niż lokal, w którym dokonywane są transakcje przez Internet), adres poczty elektronicznej oraz numery telefonu lub faksu, pod którymi konsument może szybko i efektywnie kontaktować się z przedsiębiorcą,

- adres, pod którym konsument może składać reklamacje, jeżeli jest inny niż adres wskazany powyżej,

- łączną cenę lub wynagrodzenie za świadczenie wraz z podatkami, a także opłaty za transport, dostarczenie, usługi pocztowe oraz inne koszty, a gdy nie można ustalić wysokości tych opłat – o obowiązku ich uiszczenia; w razie zawarcia umowy na czas nieoznaczony lub umowy obejmującej prenumeratę, przedsiębiorca ma obowiązek podania łącznej ceny lub wynagrodzenia obejmującego wszystkie płatności za okres rozliczeniowy, a gdy umowa przewiduje stałą stawkę – także łącznych miesięcznych płatności,

- koszty korzystania ze środka porozumiewania się na odległość w celu zawarcia umowy, w przypadku gdy są wyższe niż stosowane zwykle za korzystanie z tego środka porozumiewania się,

- sposób i termin zapłaty,
- sposób i termin spełnienia świadczenia przez przedsiębiorcę oraz stosowana przez niego procedura reklamacyjna,

- sposób i termin wykonania prawa odstąpienia od umowy, a także wzór formularza odstąpienia od umowy, zawartym w załączniku do ustawy o prawach konsumenta,

- koszty zwrotu rzeczy w przypadku odstąpienia od umowy, które ponosi konsument; w odniesieniu do umów zawieranych na odległość – koszty zwrotu rzeczy, jeżeli ze względu na swój charakter rzeczy te nie mogą zostać w zwykłym trybie odesłane pocztą,

- obowiązek zwrotu uzasadnionych kosztów związanych z odstąpieniem od umowy przy rozpoczęciu świadczenia usługi,

- przypadki, w których konsument jest pozbawiony prawa odstąpienia od umowy,

- obowiązek dostarczenia przez przedsiębiorcę rzeczy bez wad,

- informację o istnieniu i treści gwarancji i usług posprzedażnych oraz sposobie ich realizacji,

- kodeks dobrych praktyk i sposób zapoznania się z nim,

- czas trwania umowy lub sposób i przesłanki wypowiedzenia umowy – jeżeli umowa jest zawarta na czas nieoznaczony lub jeżeli ma ulegać automatycznemu przedłużeniu;

- minimalny czas trwania zobowiązań konsumenta wynikający z umowy,

- wysokość i sposób złożenia kaucji lub udzielenia innych gwarancji finansowych, które konsument jest zobowiązany spełnić na żądanie przedsiębiorcy,

- funkcjonalność treści cyfrowych oraz techniczne środki ich ochrony,

- informację o mających znaczenie interoperacyjnościach treści cyfrowych ze sprzętem komputerowym i oprogramowaniem, o których przedsiębiorca wie lub powinien wiedzieć,

- możliwość skorzystania z pozasądowych sposobów rozpatrywania reklamacji i dochodzenia roszczeń oraz zasadach dostępu do tych procedur.

Jeżeli dokonujemy zakupów przez internet, powyższe informacje znaleźć możemy zazwyczaj w regulaminie zamieszczonym na stronie internetowej przedsiębiorcy. Jeżeli nie jesteśmy w stanie ich znaleźć, należy zachować szczególną ostrożność przy podejmowaniu decyzji o zawarciu umowy z takim przedsiębiorcą.

Ponadto, na przedsiębiorcy ciąży obowiązek potwierdzenia zawarcia umowy na odległość. Potwierdzenie powinno być przekazane na trwałym nośniku, w rozsądnym czasie po jej zawarciu, jednak nie później niż w chwili dostarczenia rzeczy lub rozpoczęcia świadczenia usługi.



## Opłaty „niespodzianki”



Fot. pexels.com

Jeżeli przedsiębiorca nie poinformuje o jakichkolwiek opłatach dodatkowych lub innych kosztach mających wpływ na ostateczną cenę lub wynagrodzenie, to **konsument nie ma obowiązku ich ponieść!**

Jednym z najistotniejszych uprawnień przy zawieraniu umów poza lokalem przedsiębiorstwa lub na odległość jest tzw. **prawo do namysłu**.

**W przypadku umów zawartych na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa, konsument ma prawo do odstąpienia od niej w terminie 14 dni kalendarzowych – bez podawania przyczyny.**

Jeżeli przedsiębiorca nie poinformował o prawie do odstąpienia od umowy zawartej na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa, termin na odstąpienie od niej wydłuża się aż o **12 miesięcy!** Jeżeli jednak w tym okresie przedsiębiorca naprawi swój błąd i przekaze wymagana informację, to od tego momentu konsument powinien liczyć 14 dni na odstąpienie od umowy.

Odstąpienie od umowy najlepiej złożyć w formie pisemnej (listownie, pocztą elektroniczną) czy też osobiście: w lokalu przedsiębiorcy, za potwierdzeniem dostarczenia. Można w tym celu przygotować własne oświadczenie lub skorzystać z formularza udostępnionego przez przedsiębiorcę.

W wyniku złożenia oświadczenia o odstąpieniu od umowy uważa się ją za niezawartą. Przedsiębiorca ma obowiązek niezwłocznie – nie później niż w terminie 14 dni kalendarzowych od dnia otrzymania oświadczenia – zwrócić wszystkie otrzymane płatności, w tym również koszty dostarczenia towaru.

Przedsiębiorca ma prawo powstrzymać się od zwrotu płatności do momentu, gdy otrzyma zwracany produkt lub dowód jego odesłania.

Wraz z odstąpieniem od umowy zawartej na odległość lub poza lokalem przedsiębiorstwa, wygasają wszystkie **powiązane z nią umowy** dodatkowe zawarte z przedsiębiorcą czy też z innymi podmiotami, z którymi się on porozumiewał. Obowiązek poinformowania tych ostatnich o wygaśnięciu umowy spoczywa na sprzedawcy.

Przedsiębiorca ma obowiązek zwrócić nie tylko cenę oddawanego towaru, lecz także koszty związane z najtańszym spośród zawartych w ofercie sposobów jego dostarczenia. Konsument powinien więc otrzymać pełen zwrot kosztów przesyłki towaru – pod warunkiem, że wybrał najtańszy środek transportu znajdujący się w ofercie przedsiębiorcy.

W okresie realizowania tzw. prawa do namysłu, to konsument ponosi odpowiedzialność za zmniejszenie wartości towaru będące wynikiem niewłaściwego korzystania. Zakres korzystania z rzeczy w celu zapoznania się z jego właściwościami w tym czasie jest ograniczony do sposobu, w jaki zwyczajowo przyjęło się robić to w sklepie stacjonarnym (np. sprawdzić jej kompletność czy zgodność parametrów technicznych z zapewnieniami producenta), nie zaś do normalnego użytkowania. W takim bowiem przypadku, po odstąpieniu od umowy, przedsiębiorca może obciążyć konsumenta dodatkowymi kosztami w związku ze zmniejszeniem wartości towaru.

# Odstąpienie od umowy – wyjątki

**W niektórych przypadkach zawierania umów na odległość czy poza lokalem przedsiębiorstwa, prawo do odstąpienia od umowy w terminie 14 dni nie przysługuje.**

## Są to umowy:

- o świadczenie usług, jeżeli przedsiębiorca wykonał usługę za wyraźną zgodą konsumenta, a przed rozpoczęciem świadczenia został on poinformowany, że po jego zakończeniu utraci prawo do odstąpienia od umowy – np. zlecenie zainstalowania anteny satelitarnej,
- w których cena lub wynagrodzenie zależą od wahań na rynku finansowym, niezależnych od przedsiębiorcy i mogących wystąpić przed upływem terminu na odstąpienie od umowy – np. uczestniczenie w giełdach walutowych typu forex,
- w których towar został wyprodukowany według indywidualnych zaleceń konsumenta lub służy zaspokojeniu jego zindywidualizowanych potrzeb – np. zamówienie mebli na wymiar, zakup zegarka z osobistym grawerunkiem,
- w których towar ulega szybkiemu zepsuciu lub ma krótki termin przydatności do użycia – np. zakup nabiału, w tym jogurtu, mleka czy śmietany,
- w których towaru dostarczanego w zabezpieczonym opakowaniu nie można zwrócić po otwarciu ze względu na ochronę zdrowia lub z przyczyn higienicznych, jeżeli opakowanie zostało otwarte przez klienta po dostarczeniu – np. zamówienie w e-sklepie i otwarcie opakowania soczewek kontaktowych,
- w których towar po dostarczeniu, ze względu na swój charakter, zostaje nierozdzielnie połączony z innymi rzeczami – np. paliwo wlane do samochodu,
- w których towarem są napoje alkoholowe, jeśli cena została uzgodniona w chwili zawarcia umowy sprzedaży, dostarczenie

może nastąpić dopiero po upływie 30 dni, a wartość napojów zależy od wahań na rynku, niezależnych od przedsiębiorcy – zakup wina dostarczonego długo po zawarciu umowy o charakterze spekulacyjnym, gdy jego wartość zależy od wahań na rynku,

- w których konsument wyraził żądanie, aby przedsiębiorca przyjechał do niego w celu dokonania pilnej naprawy lub konserwacji – np. zamówiona wizyta hydraulika służąca naprawie uszkodzonej pralki,
- w których przedmiotem umowy są nagrania dźwiękowe lub wizualne albo programy komputerowe dostarczane w zabezpieczonym opakowaniu, jeżeli opakowanie zostało otwarte po dostarczeniu – np. płyty z muzyką, gry na konsolę lub komputer, wyposażone w specjalną folię uniemożliwiającą otwarcie pudełka bez jej naruszenia,
- o dostarczanie dzienników, periodyków lub czasopism – z wyjątkiem umowy o prenumeratę,
- zawarte w drodze aukcji publicznej,
- świadczenie usług hotelarskich, jak również przewozu rzeczy, najmu samochodów, gastronomii czy usług związanych z wypoczynkiem, wydarzeniami sportowymi i kulturalnymi, jeżeli w umowie oznaczono dzień bądź okres świadczenia usługi – np. zakup biletu na mecz piłki nożnej.

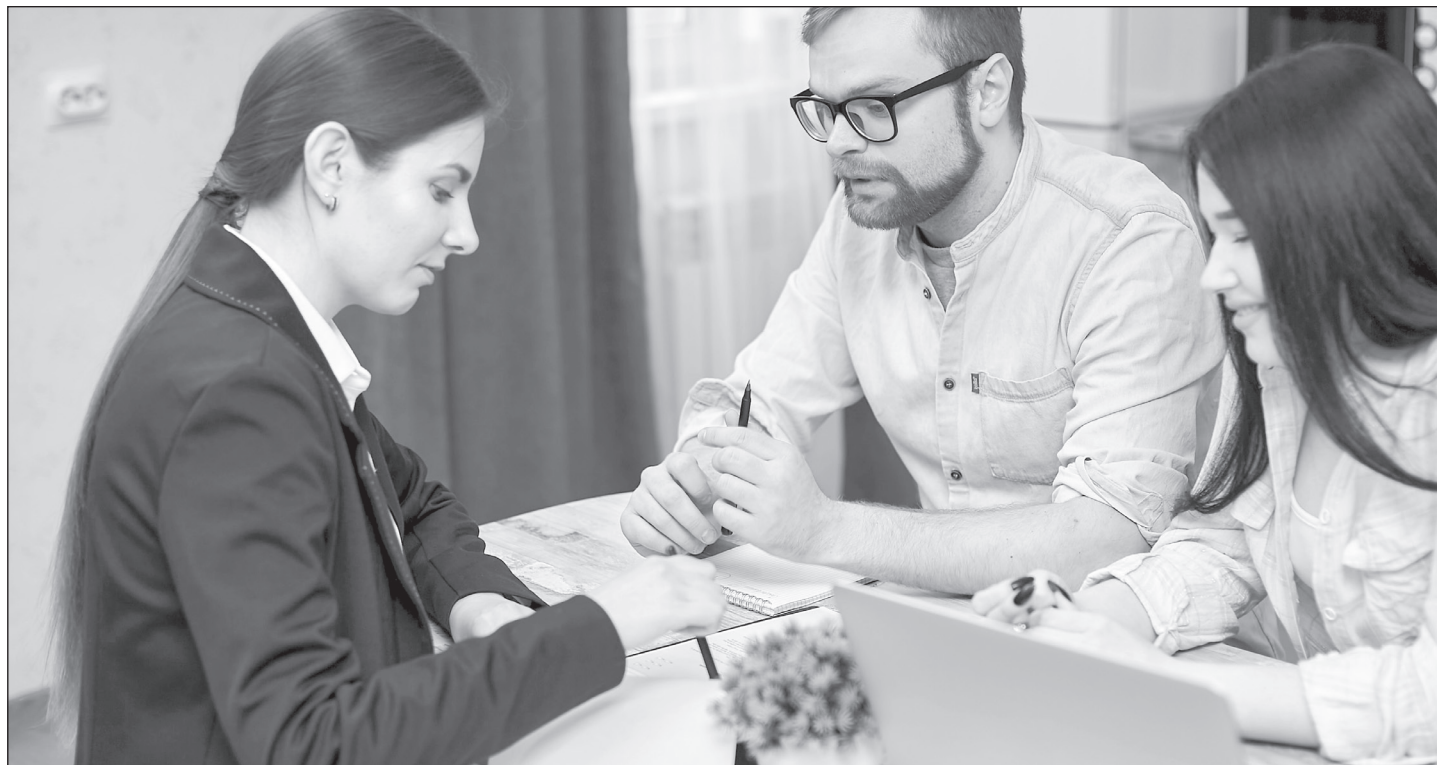
Niezależnie od sposobu zawarcia, formy lub rodzaju zawieranej umowy należy pamiętać, żeby **dokładnie zapoznać się z treścią umowy**. Jeżeli mamy wątpliwości do jakiegokolwiek aspektu, należy rozwiązać je jeszcze przed podpisaniem.





# Kiedy powinna zapalić się czerwona lampka?

**Uwaga!** Jeżeli znajdziemy się w sytuacji, gdy przedsiębiorca naciska, ponagla, utrudnia zapoznanie się z treścią umowy, to należy uznać, że stosuje wobec nas nieuczciwe praktyki rynkowe. Takiej umowy lepiej nie zawierać.



Fot. pexels.com

**Wśród nieuczciwych praktyk rynkowych można wymienić:**

- praktykę rynkową wprowadzającą w błąd,
- agresywną praktykę rynkową,
- stosowanie sprzecznego z prawem kodeksu dobrych praktyk,
- prowadzenie działalności w formie systemu konsorcyjnego lub organizowanie grupy z udziałem konsumentów w celu finansowania zakupu w systemie konsorcyjnym.

**Działaniem wprowadzającym w błąd będzie np.:**

- rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji,
- rozpowszechnianie prawdziwych informacji w sposób mogący wprowadzać w błąd,
- działanie związane z wprowadzeniem produktu na rynek, które może wprowadzać w błąd w zakresie produktów lub ich opakowań, znaków towarowych, nazw handlowych lub innych oznaczeń indywidualizujących przedsiębiorcę lub jego produkty, w szczególności reklama porównawcza,
- nieprzestrzeganie kodeksu dobrych praktyk, do którego przedsiębiorca dobrowolnie przystąpił, jeżeli przedsiębiorca ten informuje w ramach praktyki rynkowej, że jest związany kodeksem dobrych praktyk.

**Z kolei wprowadzającym w błąd zaniechaniem może być w szczególności:**

- zatajenie lub nieprzekazanie w sposób jasny, jednoznaczny lub we właściwym czasie istotnych informacji dotyczących produktu,
- nieujawnienie handlowego celu praktyki, jeżeli nie wynika on jednoznacznie z okoliczności i jeżeli powoduje to lub może spowodować podjęcie przez przeciętnego konsumenta decyzji dotyczącej umowy, której inaczej by nie podjął.

Praktyka rynkowa wprowadzająca w błąd może przyjąć zarówno formę **działania** jak **zaniechania**.

Praktykę rynkową uznaje się za **agresywną**, jeżeli przez nie-dopuszczalny nacisk w znaczny sposób ogranicza lub może ograniczyć swobodę wyboru przeciętnego konsumenta, lub jego zachowanie względem produktu i tym samym powoduje, lub może powodować, podjęcie przez niego decyzji dotyczącej umowy, której inaczej by nie podjął.

Najlepszym sposobem, aby uniknąć negatywnych skutków stosowania nieuczciwych praktyk rynkowych, jest zachowanie spokoju, podejmowanie decyzji konsumenckich po konsultacji z zaufaną osobą, porównywanie cen oferowanych produktów i usług z cenami innych przedsiębiorców.

# Sposoby na zrównoważone zakupy



Fot. pexels.com

## Podejmuj świadome decyzje – masz wybór

- Niekończące się odsyłanie wielu zamówionych produktów, bo sklep oferuje darmowe zwroty? Pamiętaj, że transport jest kosztowny i obciążający dla środowiska

- Kupowanie bez realnej potrzeby, pod wpływem impulsu, promocji czy wyprzedaży? Zadań sobie pytanie, czy produkt jest ci niezbędny, czy nie posiadasz już podobnego

- Zastępowanie zepsutych urządzeń nowymi? Warto najpierw sprawdzić, czy sprzęt da się naprawić

- Produkt gorszej jakości w niższej cenie czy wyższa cena za wyższą jakość lub lepsze warunki gwarancji? Nie zawsze kupując taniej zaoszczędzimy, warto wziąć pod uwagę trwałość i funkcjonalność produktu oraz możliwość jego naprawy, w tym gwarancyjnej

- Zakupy na wyrost lub na kredyt? Zastanów się, czy rzeczywiście jest to dobry moment na wydawanie pieniędzy, czy nie ma ważniejszych potrzeb lub czy nie lepiej przeznaczyć środków na oszczędności bądź spłatę wcześniej zaciągniętych zobowiązań finansowych. Pamiętaj, kredyt konsumencki to droga usługa, zwłaszcza jeśli pojawiłyby się problemy w jego spłacie. Pożyczka na zakup dóbr, które mogą być nam zbędne, nie jest dobrym rozwiązaniem.

## Zamiast kupować – wypożycz

Ekonomia współdzielenia (sharing economy) przyczynia się do kontroli nad zrównoważonymi zakupami. Prowadzi do ograniczenia produkowanych towarów – zasoby naturalne są efektywniej wykorzystane, ilość odpadów zmniejszona, zyskuje środowisko i lokalna społeczność.

Co zamiast zakupów? Choćby wypożyczenie, wspólne użytkowanie zasobów czy współdzielenie przestrzeni.

## Zamiast wyrzucać – oddaj

Jedzenie, którego nie potrzebujesz, możesz oddać w lokalnej jadłodzielni lub poczęstować sąsiadów. Ograniczysz tym samym problem marnowania żywności i produkowania śmieci oraz pomożesz zaoszczędzić pieniądze innym.

Podobnie postępuj z innymi produktami. Przekazanie ich do dalszego użytku, zamiast wyrzucenia, zawsze będzie dobrym wyborem.

## Planuj zakupy

Kupując bez planu – przepłacasz, bo kupujesz za dużo i za drogo. Jest wiele aplikacji mobilnych pozwalających uporządkować zakupy. Listy zakupowe pozwalają nie tylko ograniczyć produkty w koszyku, ale także zaplanować posiłki. W przypadku droższych produktów, w szczególności sprzętu RTV i AGD, warto porównywać oferty między sklepami, w tym internetowymi, na przykład wykorzystując porównywarki cenowe.

Gdy nie planujemy wydatków, dużo łatwiej możemy ulec sugestiom czy manipulacjom sprzedawców, co może okazać się dla nas bardzo niekorzystne. Warto z wyprzedzeniem określić czego i ile rzeczywiście potrzebujemy, zaś w przypadku dóbr trwałego użytku dodatkowo określić ich niezbędne funkcjonalności. Pamiętajmy o tym, iż im bardziej złożone technologicznie jest dane urządzenie, tym więcej za nie zapłacimy oraz tym trudniej będzie je naprawić w razie wystąpienia awarii.

## Sklepy i ogrody społeczne. Jak to robią w Szwecji?

**G**ospodarka obiegu zamkniętego – „circular economy” – to kierunek, jaki musi obrać światowa gospodarka, żeby chronić planetę przed nadmiarem odpadów, nadmierną emisją dwutlenku węgla i nadmiernym zużyciem zasobów naturalnych. Prowadzą do tego różne drogi – m.in. recykling i renowacja, czyli – wtórny obieg używanych rzeczy lub surowców.

### TERESA BOCHEŃSKA

GOZ to nowy kierunek działalności Elbląskiego Stowarzyszenia Wspierania Inicjatyw Pozarządowych. W poszukiwaniu dobrych przykładów zorganizowana została wizyta studyjna w Göteborgu. Szczęśliwosobowa grupa przedstawicieli ESWIP, której byłam członkiem, przyjrzała się, jak to w Szwecji funkcjonuje i jak w tym zakresie wygląda współpraca samorządów z organizacjami pozarządowymi.

### Sklepy społeczne z używanymi rzeczami

Zobaczyliśmy kilka przykładów odzyskiwania i ponownego wykorzystania różnego rodzaju niepotrzebnych już rzeczy z gospodarstw domowych. Funkcjonują podobnie: mieszkańcy przywożą na odpowiednio przygotowane miejsca odzież, meble, sprzęty i przedmioty domowego użytku, rowery, wózki itp. Przywiezione rzeczy są segregowane. Te, które są w stanie nadającym się do dalszego użytku są od razu sprzedawane. Te, które wymagają renowacji są naprawiane, odświeżane i również przeznaczone do sprzedaży. Przy każdym z tych punktów działają warsztaty oraz sklep, przeważnie bardzo atrakcyjnie urządzone. Warsztaty i sklepy prowadzą organizacje pozarządowe, które zajmują się aktywizacją zawodową i przy wsparciu samorządu zatrudniają tam osoby z obszaru wykluczenia społecznego. W jednym z tych sklepów ESWIP zakupił piękną, zabytkową skrzynię posagową – właściwie chciał kupić, ale została sprezentowana. Okazało się,



Fot. Teresa Bocheńska

że stoi w sklepie od dawna i nie budzi zainteresowania nabywców. Można ją już pewnie obejrzeć w Domu pod Ciesem.

Zbieraniem odpadów i używanych rzeczy zajmują się w większości zakłady komunalne, ale robią to też prywatne firmy i organizacje pozarządowe. Odwiedziliśmy taką firmę. Zbiera i przyjmuje różne używane rzeczy, włącznie z kuchenkami, lodówkami, maszynami do szycia i tym podobnymi sprzętami, a także rozbiórkowe materiały budowlane, wśród których zdarzają się zabytkowe ciekawostki. Działają tu także warsztaty naprawcze oraz duży sklep, które prowadzi organizacja pozarządowa i tak, jak w powyższych przypadkach, ze wsparciem samorządu zatrudniają osoby z obszaru wykluczenia. Jest to dobry przykład współpracy biznesu z NGO i samorządem.

Ciekawa jest historia firmy – zaczęło się od zlecenia przez miasto dziadkowi obecnego właściciela rozbiórki ogromnego obiektu z masą dachówek – sprzedaż tych dachówek przyniosła tak duży dochód, że mógł założyć i rozwinąć swój zakład. Siedziba firmy mieści się na terenie dawnej farmy, która została wywłaszczona na cele publiczne. Zakładane cele nie zostały zrealizowane i miasto sprzedało farmę jej obecnym właścicielom. Wszystkie zabudowania są wykorzystane: skład i warsztat mieszczą się w budynkach gospodarczych, w utrzymaniu firmy pomaga kawiarnia w stylowym dawnym domu mieszkalnym, na terenie podwórza i ogrodu organizowane są doroczne pikniki połączone ze sprzedażą zbieranych rzeczy, które są świetną promocją firmy.

Spotkaliśmy się też z lokalnym oddziałem organizacji Verdandi, która



Fot. Teresa Bocheńska

działa w Szwecji już od 1896 roku, a jej misją jest pomoc ludziom ubogim, z niepełnosprawnościami i wszystkim innym, którzy jej potrzebują. Osoby te zgłaszają się same lub przyprawiają je mieszkańcy, a także członkowie stowarzyszenia. Organizacja działa całkowicie niezależnie od wszelkiej administracji, co z naciskiem podkreśla. Jedną z form pomocy jest bank żywności, który działa lokalnie, pozyskując raz w tygodniu żywność niehandlową z okolicznych sklepów i przekazując ją swoim podopiecznym. Środki finansowe stowarzyszenie uzyskuje z działalności gospodarczej. Prowadzi sklep społeczny z używanymi rzeczami – meblami, przedmiotami z wyposażenia mieszkań, ubraniami, które zbiera i przywraca do ponownego użytku. Zajmuje się też przeprowadzkami, przy okazji pozyskując niepotrzebne rzeczy. Jedyne wsparcie finansowe, jakie otrzymuje, to dotacja z urzędu miasta na wynagrodzenia osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, zatrudnionych w sklepie.

W Szwecji zaimponowało mi to, że udało się skutecznie przekonać społeczeństwo do segregacji i powtórnego wykorzystania odpadów. Przywożenie nieużywanych rzeczy do punktów, gdzie są zbierane i odnawiane, jest

zwyczajem powszechnym i codziennym, sklepy z używanymi rzeczami są popularne, a segregacja odpadów jest faktyczna, a nie pozorna, jak u nas. No i nic się nie marnuje.

### Społeczne ogrody

Drugim tematem, który nas interesował, były coraz bardziej popularne ogrody społeczne.

Zwiedziliśmy dwa. Ogród Angereds Gard stanowi ekologiczne gospodarstwo ogrodnicze, w którym prowadzone są kursy zawodowe dla osób bezrobotnych zarejestrowanych w urzędzie pracy oraz prywatnych agencjach pośrednictwa pracy. W dużym ogrodzie uprawia się różne warzywa – marchew, pietruszkę, kapustę, fasolę, cukinie i kabaczki, ogórki i pomidory pod folią. Praca w ogrodzie stanowi praktykę zawodową dla uczestników kursów. Niektórzy z nich są następnie zatrudniani w miejskich przedsiębiorstwach zajmujących się zielenią, w tym parkami. Dodatkową korzyścią dla samorządu jest to, że wyhodowane, ekologiczne warzywa są przekazywane miejskim placówkom prowadzącym dożywianie: przedszkolom, domom pomocy społecznej itp. Czuwa nad tym pracownik urzędu miejskiego.

Ogród drugi znajdujący się w samym

Göteborgu, jest klasycznym, modnym na Zachodzie ogrodem miejskim. Ogrody takie zakładane są na niewielkich działkach komunalnych, położonych w różnych punktach miasta, także przy zakładach pracy. Niewielki teren przy dawnej rzeźni został ogrodzony i stał się ogrodem warzywno-kwiatowym. Ze względu na lokalizację został nazwany Ogiem przy Rzeźni. Działka została przekazana w użytkowanie stowarzyszeniu, które się nią zajmuje. Jego członkowie pracują w ogrodzie, sieją, sadzą i pielęgnują warzywa i kwiaty wraz z pobliskimi mieszkańcami. Jeden dzień w tygodniu – w czwartki od godz. 17.00 do 19.00, ogród jest udostępniany mieszkańcom, z których każdy może tu samodzielnie zbierać warzywa czy kwiaty, za co trzeba wnieść opłatę do stowarzyszenia, która stanowi dochód na pokrycie kosztów utrzymania ogrodu.

### Miasto Göteborg

Sam Göteborg, najważniejszy ośrodek uniwersytecki w Skandynawii,



Fot. Teresa Bocheńska

z największym w Szwecji portem wart był również odwiedzin. Liczy ponad pół miliona mieszkańców. Najstarsze budynki, piętrowe, z charakterystyczną elewacją z drewnianym sidingiem, pochodzą z XVIII w., przy czym nie jest to najstarsza część miasta, chociaż deptak z kafejkami i sklepami z wyrobami artystycznymi nadają mu staromiejski, przytulny klimat. Pierwotna starówka, za fosą, przez którą prowadzi reprezentacyjny most z zabytkowymi, ozdobnymi latarniami, posiada już zabudowę późniejszą, z prowadzącym przez środek deptakiem i zabytkową katedrą. W całym mieście dominują zadbane, eleganckie kamienice z XIX i początku XX wieku, którym towarzyszy dużo zieleni. Widać, że to miasto nie ucierpiało w czasie wojny. Widzi się tu dużo wody: port leży nad rzeką Gotą, połączona z nią jest w całości zachowana szeroka fosa, oprócz tego z portu rozchodzą się kanały, służące niegdyś do transportu towarów. Dziwiły nas usytuowane w centrum miasta korty i boiska, na których trwały rozgrywki i zabawy



Fot. Teresa Bocheńska



osób w różnym wieku, przy udziale licznych kibiców – a było to zwykle popołudnie w roboczym dniu. Może jest to dobry sposób na zachęcenie mieszczan do aktywności fizycznej. Natomiast w weekend wszystkie sklepy i większość lokali gastronomicznych była zamknięta, czuło się, że to czas wypoczynku. W dniach roboczych restauracje w pobliżu większych zakładów pracy w godzinach przerwy na lunch, która obowiązuje w Szwecji od 12.00 do 14.00, serwują południowe posiłki w taki sposób, że płaci się określoną kwotę, w ramach której otrzymuje się wybrane ciepłe danie oraz można sobie dobrać w dowolnych ilościach różne dodatki i desery z kawą czy herbatą ze szwedzkiego stołu. Jest to bardzo popularne, o czym przekonaliśmy się, sami taki lunch spożywając.

Jest też w Göteborgu akcent polski: odwiedziliśmy Związek Polskich Katolików, działający pod przewodnictwem polskiego kompozytora Tadeusza Opałki, autora muzyki do znanych polskich seriali filmowych i spektakli

teatralnych. Związek na użytek publiczny przyjął nazwę Centrum Polonijne, co jest lepiej widziane przez tutejszą społeczność i władze. Mieści się w pięknym, zabytkowym budynku, posiada przytulny salon, bibliotekę, salę konferencyjno-biesiadną z zapleczem kuchennym, eksponaty i pamiątki z Polski. Oprócz tego, że organizuje różne wydarzenia związane z historią i kulturą polską, jest miejscem spotkań w mniejszym i większym gronie, a po niedzielnej Mszy św. na wspólnym obiedzie.

Po tej wizycie nasunęło mi się jeszcze jedno spostrzeżenie: pierwsze szkoleniowe wizyty do Szwecji odbyłam w latach 90. i wówczas poziom życia, usług społecznych, profesjonalizm organizacji pozarządowych wydał mi się nieosiągalnie wprost wysoki. Podczas ostatniej wizyty stwierdziłam, że dzisiaj nasz kraj pod żadnym z tych względów nie stoi niżej, a nasze organizacje są nawet jakby na wyższym poziomie. Może doczekamy się, że będą też tak doceniane. ■

## Przygotowują się do Wigilii dla potrzebujących

Teen Challenge Elbląg rozpoczyna przygotowania do VIII Wigilijnego Spotkania „Nie jesteś sam”, które planowane jest na 16 grudnia o godzinie 17:00 na Placu Dworcowym.



Fot. pixabay.com

Wigilijne spotkanie na Placu Dworcowym, to cykliczne wydarzenie organizowane dla osób bezdomnych, samotnych oraz potrzebujących. W ramach spotkania przewidziano wspólną kolację, modlitwę oraz śpiewanie kolęd.

– Małymi krokami przygotowujemy się do tej Wigilii i zbieramy środki finansowe na ten cel. Tak więc, jeśli w jakikolwiek sposób chciałbyś wesprzeć tę akcję lub włączyć się do niej, zapraszamy do kontaktu na fejsbukowym priv Piotr Grzeszczuk – mówią organizatorzy akcji.

Darowizny pieniężne można kierować na rachunek bankowy Misji Teen Challenge w Elblągu: BNP Paribas 71175000120000000031040183 ul. Związku Jaszczurczego 17, pok. 27-28 82-300 Elbląg, z dopiskiem: Wigilia. ■

Oprac. red.

## Mistrzostwo Świata i dziesięć medali

Przez dwa dni (1 i 2 października) reprezentacja Polski w judo osób z zespołem Downa walczyła w stolicy Madery o medale mistrzostw świata. Nasi zawodnicy przywieźli z turnieju mistrzostwo świata w rywalizacji grupowej oraz dziesięć medali.



Fot. IKS Atak Elbląg

### RAFAŁ SUŁEK

W skład polskiej reprezentacji wchodziło dziesięcioro zawodników z klubów z Gdańska, Elbląga i Warszawy. To już trzeci raz, kiedy biało-czerwoni judocy walczyli o medale we współzawodnictwie międzynarodowym organizowanym pod auspicjami Sports Union for Athletes with Down Syndrome (SU-DS).

Pierwszego dnia zawodów na matach turnieju odbywała się rywalizacja indywidualna w różnych kategoriach wagowych. Po zaciętych walkach, dużych emocjach, cała reprezentacja wywalczyła 10 medali.

Poszczególne medaliści w swoich kategoriach wagowych: 60kg – Tymoteusz Kelpiński (srebro), Mateusz Bielecki (brąz); 73 kg – Olivier Trepliński (złoto), Adam Wiśniewski (brąz); 81 kg – Marcin Liszcz (złoto), Konrad Szumski (brąz); 66kg – Michał Miskowski (złoto), Adam

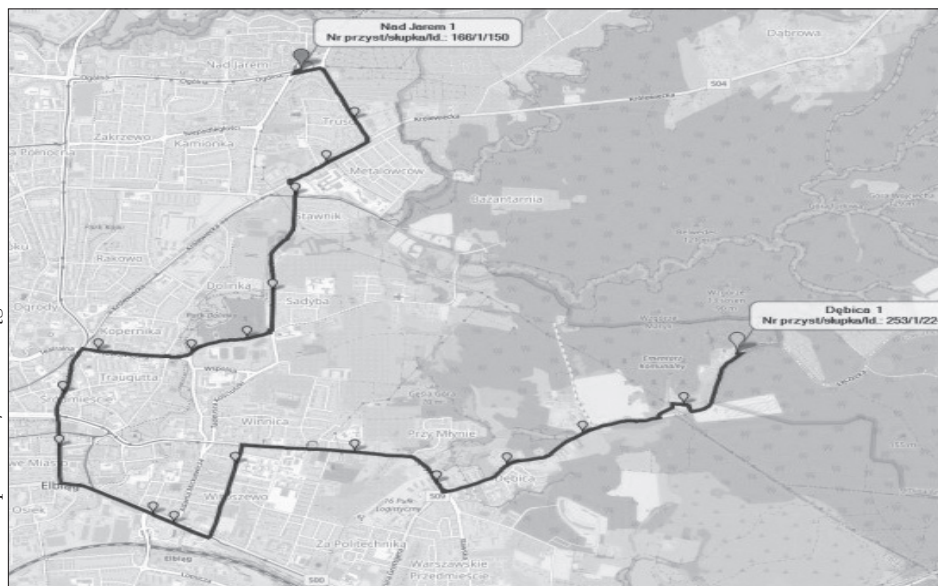
Zimny (brąz); 50kg – Radek Siejka (złoto); 48 kg – Zuza Urbańska (złoto).

W zeszłym roku na Igrzyskach Europejskich SU-DS w Ferrarze reprezentanci Polski wywalczyli drużynowo drugie miejsce na podium. Teraz mieli możliwość sprawdzić umiejętności i formę w rywalizacji z najlepszymi sportowcami na świecie. Walczyli tak dobrze, że pokonali wszystkich przeciwników i zdobyli tytuł mistrzowski.

Organizatorem tegorocznych mistrzostw świata w judo osób z zespołem Downa było portugalskie stowarzyszenie sportu osób z niepełnosprawnością intelektualną – Portuguese Sports Association for Intellectual Development we współpracy z Funchal Municipality, Portuguese Sports and Youth Institute oraz Portuguese Sports Federation for Persons with Disability. Koordynatorem udziału Polaków w mistrzostwach świata jest Fundacja SONI. ■

## Linia C na elbląskich ulicach

**W** listopadzie w Elblągu pojawi się autobusowa linia C. Jej początek będzie przy ul. Ogólnej a koniec na Cmentarzu Dębica. W rozkładzie jest też przewidziany przystanek przy cmentarzu na ul. Agrykola.



Fot. mat. prasowe / UM Elbląg

### MATEUSZ MISZTAŁ

– Cały czas jest analizowany system komunikacji. Monitorujemy sytuację, są prowadzone konsultacje społeczne przez ZKM jeśli chodzi o korekty w rozkładach jazdy – mówi Witold Wróblewski, prezydent Elbląga.

Jak wyjaśnił, od 20 listopada wprowadzona zostanie korekta w rozkładzie jazdy. Kursowała będzie bowiem nowa linia autobusowa, która pozwoli mieszkańcom sprawnie dojechać na cmentarze. Autobus będzie ruszał z pętli przy ul. Ogólnej, następnie pojedzie ulicami: Fromborską, Królewiecką i Kościuski. Dojedzie do cmentarza przy ul. Agrykola, a potem pojedzie ulicami: Nowowiejską, 12 lutego, Hetmańską, al. Grunwaldzką, Żeromskiego, Bema, Łęczycką i dojedzie na Cmentarz Dębica.

– Wprowadzamy tę zmianę od 20 listopada, będzie ona łączyć obydwie cmentarze. Nazwiemy tę linię, linią C, żeby dla ułatwienia kojarzyła się z tym, jakie obszary ona obsługuje – wyjaśnia pre-

zydent. – Nie ukrywam, że trwają analizy jeszcze innej linii, ale na dziś mówimy o tym, na co mamy wygoszparowane środki, co możemy już uruchomić. Myślę, że będzie to wyjście naprzeciw wielu głosów – mówi prezydent.

– Do tej pory połączenie z Nad Jaruzem na obydwie cmentarze było, z tym że z koniecznością przesiadki i to powodowało niezadowolenie mieszkańców, szczególnie tych starszych, którzy najczęściej odwiedzają groby swoich bliskich na cmentarzach – dodaje w-ce prezydent Janusz Nowak.

Zaznaczył też, że będą prowadzone obserwacje, czy zaproponowana liczba kursów jest wystarczająca. Autobus będzie bowiem kursował 5 razy dziennie (5x Ogólna – Cmentarz Dębica i 5x Cmentarz Dębica – Ogólna).

– Korekty są robione na bieżąco, być może w najbliższym czasie zrobimy jakąś większą korektę po przeanalizowaniu tych wszystkich wniosków, które wpłynęły – zaznacza Nowak. ■

## Połączenie Szpitala Miejskiego i Centrum Rehabilitacji

Połączenie obu samodzielnych dotąd publicznych podmiotów leczniczych usprawni zarządzanie oraz funkcjonowanie obu jednostek wykonujących działalność leczniczą - czytamy w uzasadnieniu projektu uchwały w sprawie połączenia Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Centrum Rehabilitacji w Elblągu oraz Szpitala Miejskiego Św. Jana Pawła II w Elblągu.

Jak czytamy w projekcie uchwały, czynnikiem warunkującym podjęcie działań naprawczych jest pogarszająca się sytuacja finansowa SPZOZ Centrum Rehabilitacji w Elblągu zmierzająca do potencjalnego doprowadzenia podmiotu leczniczego do zapaści oraz likwidacji. Mając na uwadze powyższe, połączenie obu podmiotów leczniczych jest rozwiązaniem racjonalnym i komplementarnym w zakresie ich działalności, które doprowadzi do wyeliminowania strat na działalności SPZOZ Centrum Rehabilitacji w Elblągu, optymalizacji świadczeń medycznych z zakresu rehabilitacji, optymalizacji posiadanych zasobów lokalowych i sprzętowych, możliwości wprowadzenia innego rodzaju świadczeń medycznych, wyeliminowania wewnętrznej konkurencji w zakresie rehabilitacji w dwóch podmiotach, dla których organem założycielskim jest Gmina Miasto Elbląg oraz możliwości obniżenia kosztów i wydatków poprzez ujednoczenie umów na realizację dostaw i usług – czytamy w uzasadnieniu uchwały. Jak zapewnia autor uchwały, połączenie to nie będzie skutkowało ograniczeniami w zakresie udzielanych dotychczas świadczeń medycznych przez oba podmioty, jak również nie będzie skutkowało redukcją etatów. Radni przychyliili się do uchwały. ■

Red.

## Spotkania Amazonek w Muzeum Gdańska

„Amazonki w Muzeum” to cykl nieodpłatnych spotkań w oddziałach samorządowej instytucji kultury. Nowy program adresowany jest do mieszanek Gdańska, Gdyni i Sopotu. Aby skorzystać z oferty, wystarczy zarezerwować miejsce. W wydarzeniach organizowanych w każdą ostatnią środę miesiąca, mogą wziąć udział również Ukrainki mieszkające w Trójmieście.

– Październik już od wielu lat uznawany jest na całym świecie za miesiąc świadomości raka piersi, zaś tzw. Różowy Październik obchodzony jest na świecie od 1985 roku – mówi Monika Kryger, kierowniczka Działu Edukacji Muzeum Gdańska. – Zapraszamy do wspólnego spędzania czasu i relaksu w wyjątkowych, zabytkowych przestrzeniach Muzeum Gdańska, wśród zachwycających dzieł sztuki. Edukatorzy poprowadzą uczestniczki przez wieki historii miasta w poszukiwaniu odpowiedzi, na czym polega fenomen i tożsamość naszej wspólnoty.

Program „Amazonki w Muzeum” adresowany jest do mieszanek oraz klubów Amazonek z obszaru Trójmiasta.

Półtoragodzinne zajęcia odbywać się będą w każdą ostatnią środę danego miesiąca o godzinie 12.00 w wyznaczonych oddziałach Muzeum Gdańska.

30 listopada uczestniczki zwiedzą Ratusz Głównego Miasta, zaś 28 grudnia 2022 roku zaplanowano odwiedzinę Dworu Artusa. Harmonogram na 2023 rok zostanie ogłoszony w grudniu na stronie internetowej Muzeum Gdańska. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, jednak obowiązują wcześniejsze zapisy pod adresem: [m.kryger@muzeumgdansk.pl](mailto:m.kryger@muzeumgdansk.pl).

Liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. Tłumaczenie spotkań na język ukraiński będzie możliwe na podstawie zgłoszeń od uczestniczek. ■

UM Gdańsk

## „Dobro jest na t(r)opie”

Od dwudziestu lat pomagają innym poprzez szeroko rozumianą terapię z udziałem zwierząt. Gdyńska Fundacja Dogtor – bo o niej mowa – prowadzi zajęcia z udziałem specjalnie wyselekcjonowanych, wyszkolonych i egzaminowanych psów. Okazuje się bowiem, że kontakt z czworonogami korzystnie wpływa na rozwój intelektualny i psychiczny dzieci. Co ważne, pomaga im również lepiej funkcjonować w rodzinie i społeczeństwie.



Fot. L. Lewandowska / Fundacja Dogtor (Facebook)

Gdyńska Fundacja Dogtor obchodzi 20. urodziny. To organizacja pożytku publicznego zajmująca się szeroko pojętą terapią przy udziale zwierząt. Podopiecznymi fundacji są nie tylko osoby z niepełnosprawnościami, ale także dzieci i młodzież zagrożona patologiami społecznymi, w trudnej sytuacji życiowej lub po traumie oraz pacjenci szpitali psychiatrycznych.

Co różni gdyńską fundację od innych podobnych instytucji? Zwierzęta. To właśnie one pełnią najważniejszą rolę z szeregu proponowanych przez fundację terapii. Specjalnie szkolone psy biorą udział niemal w każdych zajęciach terapeutycznych, zamieniając je w niezwykłą przygodę i zamieniając trudny proces rehabilitacji w radosną zabawę z czworonogiem.

– Dogtor to jedna z najstarszych fundacji w Gdyni. Każdego dnia wspiera osoby z niepełnosprawnościami, zarówno dzieci, jak i dorosłych. Specjaliści z fundacji wciąż szkolą nowych psychoterapeutów, organizują warsztaty edukacyjne, odwiedzają gdyńskie szkoły

i przedszkola, wspierają dzieci z Ukrainy przebywające w naszym mieście. Dlatego za to wszystko bardzo im dziękujemy, mocno trzymamy kciuki i życzymy dalszych sukcesów – mówi Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji.

Czym jeszcze zajmuje się gdyńska fundacja? Na długiej liście jej działań znajdziemy m.in.: informowanie, poradnictwo i pomoc osobom zainteresowanym terapią z udziałem zwierząt, poradnictwo dla rodziców dzieci z niepełnosprawnościami w zakresie szkolenia własnych psów, szkolenie psów terapeutycznych z zastosowaniem standardów światowych, prowadzenie szeroko rozumianej edukacji humanitarnej, wprowadzanie nowych form terapeutycznych, współpracę z innymi organizacjami.

Zajęcia terapeutyczne dla podopiecznych prowadzone są w siedzibie fundacji przy ul. Wolności 1 A. Tam też działa biblioteka tematyczna i wolontariat.

Więcej informacji o działalności Fundacji Dogtor można znaleźć na stronie organizacji na Facebooku. ■

UM Gdynia



# Mieszkanie dla absolwenta z niepełnosprawnością – najem z dofinansowaniem

**G**dańszczanki i gdańszczanie z niepełnosprawnością – absolwenci szkół – mogą otrzymać dofinansowanie najmu mieszkania lub domu jednorodzinnego. Do skorzystania z tego wsparcia zachęca osoby uprawnione, spełniające określone kryteria, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Gdańsku.



Fot. Mart Production / pexels.com

Gdański MOPR przystąpił do realizacji programu: „Samodzielność – Aktywność – Mobilność!” – Mieszkanie dla absolwenta. Jest on dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

## Dla kogo pomoc?

Beneficjentem wsparcia może być osoba z niepełnosprawnością, która spełnia poniższe warunki:

- posiada orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności (a w przypadku osób z niepełnosprawnością narządu słuchu, także w stopniu umiarkowanym) lub orzeczenie traktowane na równi z tym o znacznym stopniu niepełnosprawności (a w przypadku osób z niepełnosprawnością narządu słuchu również na równi z orzeczeniem o umiarkowanym stopniu),
- posiada status absolwenta szkoły podstawowej, ponadpodstawowej (wszystkich typów szkół) lub wyższej, uzyskany w okresie 36 miesięcy poprzedzających datę złożenia wniosku,
- ma pełną zdolność do czynności prawnych,
- złoży oświadczenie o braku możliwości zamieszkania w miejscowości realizowania aktywności zawodowej,

- złoży oświadczenie o poszukiwaniu zatrudnienia lub o podjętej pracy.

Dofinansowanie może być udzielone na lokal mieszkalny lub dom jednorodzinny wynajmowany przez osobę z niepełnosprawnością samodzielnie lub wspólnie z innymi osobami fizycznymi na cele mieszkaniowe, pod warunkiem, że na każdego najemcę przypada nie mniej niż 20 m<sup>2</sup> pow. użytkowej. Pomoc jest świadczona maksymalnie na 36 miesięcy.

## Złóż wniosek elektronicznie

Składanie wniosków do gdańskiego MOPR odbywa się wyłącznie elektronicznie, przez teletransmisję danych w Systemie Obsługi Wsparcia (SOW). Można to zrobić samodzielnie lub przy wsparciu MOPR w Gdańsku, aż do 31 grudnia 2023 roku.

Pełną informacją służą zainteresowanym specjaliści Wydziału Rehabilitacji Społecznej, pod numerem tel.: 58 320 53 42 (w godzinach pracy Ośrodka). Szczegółowe wiadomości o programie są dostępne w Biuletynie Informacji Publicznej MOPR oraz na stronie internetowej PFRON. ■

Sylvia Ressel

## Akademia Don Kichota otwiera swoje drzwi

Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji zaprasza do znajdującej się w Sopocie Akademii Don Kichota, nowej przestrzeni dla osób z niepełnosprawnościami i doświadczających kryzysów psychicznych. Głównym celem miejsca, gdzie spotykają się ludzie i ich historie, jest wsparcie uczestników w odzyskiwaniu sprawczości i niezależnego życia.

Oferta aktywności w Akademii wynika z rzeczywistych potrzeb osób, które z niej korzystają. Aktualnie w godz. 9:00-18:00 są zajęcia klubowe, z których korzysta 30 osób, w tym m.in. arteterapia, zajęcia kulinarne, rekreacyjno-sportowe. Działają grupa wsparcia dla osób doświadczających kryzysów psychicznych oraz grupa samopomocowa edukatorów na rzecz zdrowia psychicznego.

Oferowane jest również grupowe wsparcie psychologiczne dla osób w kryzysie. Osoby zainteresowane zwiększeniem aktywności zawodowej, otrzymają wsparcie indywidualne i grupowe. Szczegółowy program zajęć znajduje się na Facebooku Akademia Don Kichota w zakładce Informacje.

– Akademia Don Kichota jest miejscem dialogu, rozwoju i wzmocnienia osób z niepełnosprawnościami. Przy al. Niepodległości 829 zawsze jest ktoś, z kim można wypić kawę i porozmawiać – mówi Magdalena Czarzyńska-Jachim, wiceprezydent Sopotu. – Różnorodność oferowanego wsparcia, czasem nieoczywiste, ale bardzo skuteczne formy jego realizacji, jak na przykład wspólne gotowanie, pokazują, że w Sopocie naprawdę zależy nam na jak najszerszym włączaniu osób o szczególnych potrzebach w każdy aspekt życia społecznego.

Akademia Don Kichota zaprasza do kontaktu osobistego: Aleksandra Pakólska, tel. 572 685 422, e-mail: a.pakolska@ekspresja.org ■ UM Sopot

## Wspierają osoby z dysfunkcją wzroku

W olsztyńskim Tyflopunkcie Fundacji Szansa dla Niewidomych realizowany jest projekt „Proaktywna i nowoczesna rehabilitacja szansą na rozwój osób z dysfunkcją wzroku w województwie warmińsko-mazurskim”.

W ramach zajęć beneficjenci uczą się obsługi telefonów z udźwiękowieniem oraz powiększeniem, korzystają ze wsparcia trenera oraz grupy samopomocowej, a także poznają nowoczesne sprzęty tyflorehabilitacyjne.

W najbliższym czasie przewidziane są również warsztaty z dietetykiem oraz spotkania kulturalne w teatrze i filharmonii. Sfinansowano ze środków PFRON będących w dyspozycji Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego. ■

Red.

## Otworzyli serca

Dziennikarze, artyści, przedstawiciele świata nauki, polityki, samorządowcy. Tradycyjnie już 1 listopada wszyscy oni połączyli siły i kwestowali na rzecz ratowania dawnych cmentarzy.

Zbiórka prowadzona na olsztyńskich nekropoliach w Dniu Wszystkich Świętych to już tradycja. Nie inaczej było także teraz – mimo nie najlepszej pogody odwiedzający cmentarze przy ul. Poprzecznej oraz w Dywitach byli bardzo hojni.

Podczas kwesty do puszek trafiło ponad 15,7 tys. złotych. To o ok. trzy tys. złotych więcej, niż podczas kwesty w poprzednim roku.

– Bardzo dziękuję olsztyńszczanom, że zapełnili puszkę, z którą kwestowałem – mówi prezydent Olsztyna, Piotr Grzymowicz. ■

UM Olsztyn

## 70 lat SOSW w Olsztynie

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Olsztynie ma już 70 lat. Jubileusz był okazją do podziękowań, podsumowań i prezentacji zmian jakie na przestrzeni dziesięcioleci zachodziły w placówce.



Fot. mat. prasowe

Placówka powstała w 1952 roku i była wówczas pierwszym ośrodkiem dla dzieci z niepełnosprawnościami intelektualnymi w Polsce.

– Myślę, że to stanowiło ogromne wyzwanie i zobowiązanie, żeby odpowiadać na potrzeby rodziców i dzieci, które miały specjalne potrzeby edukacyjne – mówi Ewa Kaliszuk, zastępca prezydenta Olsztyna. – Przez te lata ośrodek przeszedł wiele przeobrażeń, ale do dziś realizuje wiele zadań, m.in. wczesne wspomaganie rozwoju dzieci – w tej chwili opieką objętych jest 50 dzieci. A potrzeby stale rosną.

W strukturze Ośrodka jest pięć szkół, m.in. przedszkole, szkoła podstawowa, szkoła branżowa i szkoła przysposabiająca do pracy.

– To jest cały ciąg edukacyjny. I niezmiernie istotny w szkolnictwie specjalnym fakt, że te dzieci po ukończeniu

podstawówki mogą dalej się kształcić i wejść na rynek pracy. A to nie jest oczywistością – dodaje Kaliszuk.

– W szkole branżowej skupiamy się na kształceniu zawodowym – opowiada Marcin Raszewski, dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Olsztynie. – Mamy dwa zawody, w których placówka kształci młodzież: pracownik pomocniczy obsługi hotelowej i pracownik pomocniczy gastronomii. Ale w swojej ofercie też takie zawody jak ślusarz, kucharz, piekarz czy koszykarz plecionkarz i planujemy rozwijać szkolnictwo o kolejne zawody.

Obecnie w Ośrodku uczy się prawie 200 uczniów. Do tego szkoła ma pod opieką około 70 dzieci mających orzeczenie o wczesnym wspomaganie rozwoju, które korzystają z różnych form terapii. ■

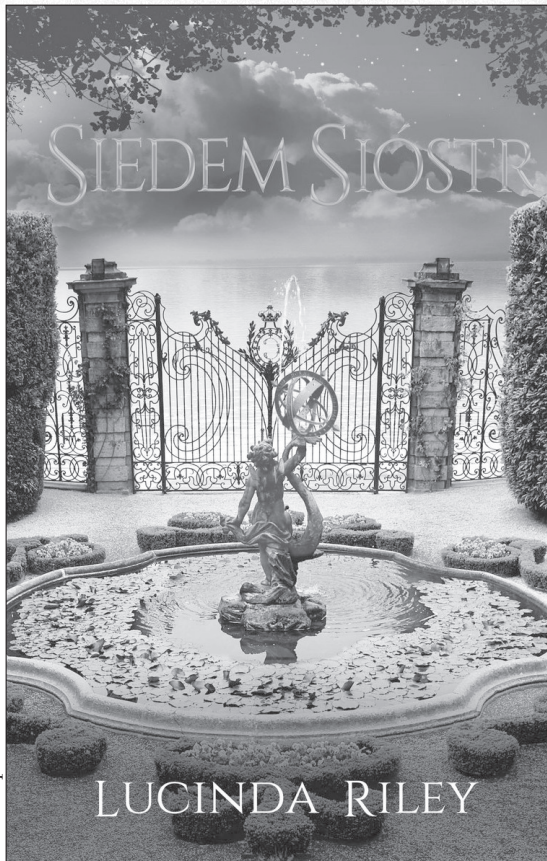
UM Olsztyn



## Agnieszka Pietrzyk o książkach



# Lucindy Riley „Siedem sióstr”



Fot. mat. prasowe

Autorka „Siedmiu sióstr”, pokusiła się na duże przedsięwzięcie. Postanowiła napisać siedem książek powiązanych ze sobą wspólnym wątkiem. Każda z kolejnych powieści opowiada o losach jednej z sióstr. Wszystkie zostały adoptowane przez wyjątkowego i bajecznie bogatego człowieka, niejakiego Pa Salta. Ów tajemniczy mężczyzna przywiózł je do swojej posiadłości Atlantis zlokalizowanej na prywatnym półwyspie jeziora Genewskiego. Każda z dziewcząt pochodzi z innej strony świata i żadna nie zna swojego pochodzenia.

W pierwszym tomie siostry spotykają się w rodzinnej posiadłości, gdzie sprowadza je śmierć adopcyjnego ojca. Pa Salt zostawił córkom listy ze wskazówkami mogącymi pomóc im w odkryciu swoich korzeni, a także w znalezieniu odpowiedzi na pytanie, co się

stało z siódmą siostrą. Maja, najstarsza z dziewczyn, otwiera swój list już pierwszej nocy. Znajdujące się w nim wskazówki nie dają prostych wyjaśnień. Maja sama musi odkryć, kim są jej przodkowie i dlaczego została oddana do adopcji. W tym celu wyjeżdża do Brazylii.

Fabula pierwszej powieści cyklu przedstawia się jako piękny nostalgiczny romans, toczący się pośród cudownych pejzaży Rio de Janeiro i Paryża. To właściwie historia dwóch miłości, ta pierwsza i ciekawsza rozpoczyna się w 1929 roku i dotyczy Izabeli, prababki Mai. Jak to bywa w tego typu sagach, Maja poznaje losy prababki dzięki pozostawionej przez nią korespondencji, a także z relacji starej służącej. Obrazy tamtej miłości przeplatają się z opisami uczucia, które rodzi się w sercu Mai. Dziewczyna poznaje w Rio de Janeiro przystojnego pisarza, który dotrzymuje jej kroku w odkrywaniu przeszłości.

Pierwszy tom wciąga, wzrusza, a przede wszystkim ujmuje brazylijskimi realiami lat dwudziestych ubiegłego wieku. Poznajemy tamtejsze maniery, stroje, rozrywki, także sytuację gospodarczą, no i historię budowy pomnika Chrystusa Odkupiciela. To był znakomity pomysł, aby prababka Izabela miała romans z francuskim rzeźbiarzem zatrudnionym w pracowni Pola Landowskiego. Dzięki temu czytelnik ma okazję zapoznać się ze szczegółami projektu jak na tamte czasy gigantycznego posągu Chrystusa.

Ta część „Siedmiu sióstr” ma w sobie coś z uroku brazylijskich seriali. Są w tej powieści wielkie uczucia, do tego tajemnica i tragiczne konsekwencje ponoszone przez Bogu ducha winnych potomków, a w tle gorący klimat Rio, favele, posiadłości dawnej arystokracji, porywająca muzyka i egzotyczne jedzenie. To mieszanka idealna dla europejskiego czytelnika.

Lektura pierwszej części „Siedmiu sióstr” była miłą rozrywką. Pojawiło się też lekkie zaciekawienie, co do historii pozostałych sióstr. Nie ma jednak we mnie nieodpartej chęci, aby natychmiast sięgnąć po kolejny tom, bo instynktownie spodziewam się podobnej książki, czyli opowieści o dziewczynie, która szuka korzeni i znowu poznaje miłosne perypetie swoich przodków oraz sama odnajduje miłość albo jakiś nowy sens życia. Jedna taka książka tak, ale nie więcej. Autorka zdobyła się na duże przedsięwzięcie literackie, bo to nie jest łatwe utrzymać ciekawość czytelników, proponując im siedem powieści opartych na podobnym pomysle. Nie czytałam kolejnych części, ale lekturę pierwszego tomu polecam z czystym sumieniem.

Zachęcam do sięgnięcia po wersję dźwiękową „Siedmiu sióstr”, choć mam zastrzeżenie co do doboru lektorek. Niestety głosy czytających pań są tak do siebie podobne, że po godzinie słuchania zapomina się o tym, że lektura podzielona jest pomiędzy trzy lektorki. Nawet sposób interpretacji tekstu wydaje się bardzo podobny, a szkoda, bo przecież historię opowiadają kobiety żyjące w zupełnie innych czasach. ■

Audiobook: Lucinda Riley, „Siedem sióstr”, tom 1, tłumaczenie: Marzena Rączkowska i Maria Pstrągowska, Wydawnictwo Albatros, czytają: Małgorzata Lewińska, Katarzyna Tatarak, Aleksandra Zawadzka, czas nagrania: 18 godzin 54 minuty

## O seksualności i rodzicielstwie

Za nami IV Konferencja Sekson, o seksualności i rodzicielstwie osób z niepełnosprawnością ruchową. Wydarzenie przebiegło w formie hybrydowej – stacjonarnie w Służewskim Domu Kultury w Warszawie oraz online. Podczas tegorocznej edycji poruszone zostały tematy związane ze społecznym postrzeganiem i obrazowaniem ciała.

IV Konferencja Sekson po raz pierwszy miała temat przewodni – ciało i cielesność. Prelegenci i prelegentki przyglądali się ciału z wielu różnych perspektyw – seksuologicznej, ginekologicznej, urologicznej, fizjoterapeutycznej i psychologicznej, a także emocji, postrzegania społecznego, medialnego oraz jego demedykalizacji.

– Ciało stało się dla nas punktem wyjścia do mówienia o tym, co niewidzialne i tabuizowane. Ciała inne, z niepełnosprawnością, grube czy stare są społecznie niewidoczne – mówi Żaneta Krysiak, kierowniczka Projektu Sekson Fundacji Avalon.

– Przez minione lata Projekt Sekson, realizowany przez naszą Fundację Avalon, zrobił bardzo dużo dobrej roboty. Po pierwsze, zaczęliśmy mówić o seksualności osób z niepełnosprawnościami, co jeszcze cztery lata temu było zupełną „nowością” – zaznacza Sebastian Luty, Prezes Zarządu Fundacji Avalon. – Seks osób z niepełnosprawnościami jest podwójnym tabu. Trzeba mieć dużo odwagi, żeby o tym mówić i Sekson tę odwagę ma – dodaje.

### Sukces Projektu Sekson

Konferencja Sekson z roku na rok cieszy się coraz większą popularnością, a w liczbach prezentuje się imponująco. Wydarzeniami promującymi konferencję na Facebooku zainteresowało się ponad 2700 użytkowników serwisu. Konferencja online dotarła do ponad 200 tysięcy widzów. Za organizatorami 20 prelekcji, 14 warsztatów praktycznych, 3 panele dyskusyjne i rozmowy z 41 prelegentami! W organizację wydarzenia zaangażowało się 13 wolontariuszy.

– Największym sukcesem Projektu Sekson, którego jednym z elementów jest konferencja, jest to, że przez cztery lata udało się wyciągnąć temat seksualności



Fot. Fundacja Avalon

i rodzicielstwa osób z niepełnosprawnościami z niebytu medialnego i zaczęto o tych kwestiach otwarcie rozmawiać. Nie tylko w trakcie Konferencji, choć jest ona gigantycznym katalizatorem bardzo wielu tematów i zainteresowania medialnego. Dzięki temu, że podczas Konferencji Sekson inicjujemy rozmowy – pojawiają się one potem w bardzo wielu miejscach i obserwujemy fantastyczne rzeczy, jak sukces kampanii „Pełnosprawni w miłości”, ogromne zainteresowanie mediów i różne programy publicystyczne poświęcone tej tematyce – mówi Krzysztof Dobies, dyrektor generalny Fundacji Avalon.

### Ciałopozytywność i samoakceptacja

Podczas dwóch dni wypełnionych prelekcjami specjalistów i specjalistek, a także działaczy i działaczek na rzecz osób z niepełnosprawnościami poruszone zostały m.in. tematy dotyczące wpływu niepełnosprawności, ograniczeń płynących z ciała na podejmowanie aktywności seksualnej, terapii i wsparcia osób z zaburzeniami seksualnymi, wykluczeniu poprzez ciało i asystencji seksualnej.

– Bardzo się cieszę, że Sekson nie-

ustająco szerzy ideę edukowania, likwidowania tabu i barier psychicznych. Tę zmianę zdecydowanie widać – mówi Renata Orłowska, członkini Zespołu Ekspertckiego Projektu Sekson, prowadząca podczas Konferencji panel dyskusyjny o demedykalizacji ciała grubego i z niepełnosprawnością. – Ciało jest w Polsce jeszcze cały czas obszarem, którego trzeba się wstydzić, z którego nie ma prawa się być dumnym. Osoby, które mają ciała nienormatywne, tak jak ja, cały czas czują z tego powodu dyskomfort. Myślę, że Konferencja Sekson pomoże nam w tym, byśmy pokochali nasze ciała – dodaje.

W trakcie Konferencji odbyło się również kilkanaście warsztatów skoncentrowanych wokół samoakceptacji, języka ciała, edukacji seksualnej, a także czerpania satysfakcji z seksualnej sfery życia oraz macierzyństwa.

– Akceptacja siebie to sprawa bardzo indywidualna, nie ma jednej gotowej drogi. Każdy musi ją sobie sam wytyczyć i może to przyjść w różnym wieku. Dotyczy to wszystkich. Dla osób z niepełnosprawnościami ta droga jest bardziej wyboista, ale na końcu chodzi o to samo – aby cielesność pomagała nam w życiu,

a nie blokowała – mówi Łukasz Krasoń, uczestnik IV Konferencji Sekson. – Warto odkryć potencjał drzemający w naszych ciałach. Nawet, jeśli to ciało, na pierwszy rzut oka wydaje się mieć bardzo duże ograniczenia – dodaje.

Łukasz Krasoń to tata z niepełnosprawnością, który udowadnia, że z każdej sytuacji można się podnieść i żyć pełnią życia, mimo niepełnosprawności. Jest mówcą, przedsiębiorcą i społecznikiem, pierwszym niepełnosprawnym trenerem rozwoju osobistego w Polsce i członkiem honorowym Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówców.

### Eksperci i ekspertki

Prelegentami podczas IV Konferencji Sekson byli między innymi: dr n. hum. Alicja Długołęcka, dr n. med. Piotr Świniarski, mgr Barbara Płaczek, prof. UW i UR dr Remigiusz Kijak, lek. Paweł Jędrzejczyk, Marta Lorczyk, Dagmara Maria Boruc, Lisette Mepschen, Kamila Raczynska-Chomyn, dr n. hum. Agnieszka Walendzik-Ostrowska, dr n. hum. Joanna Dec-Pietrowska, Monika Rozmysłowicz, Kinga Sankowska, Łukasz Krysa, Barbara Kędzior, Katarzyna Dinst, Iwona Nizio, Marzena Sosnowska, Bogumiła Siedlecka-Goślicka, Paweł Garstka, a także organizacje: Srebrny Warkocz, Dobre Ciało, Magazyn Szajn, Towarzystwo Rozwoju Rodziny, Projekt Polska.

Osoby, które nie mogły uczestniczyć w konferencji mają możliwość obejrzenia transmisji z wydarzenia, dostępnego na oficjalnej stronie Projektu Sekson oraz YouTube Fundacji Avalon.

Sponsorem IV Konferencji Sekson została firma Hydrex, która od ponad 35 lat dostarcza najwyższej jakości rozwiązania diagnostyczne zarówno do użytku profesjonalnego, jak i domowego np. odczynniki do diagnostyki medycznej, płyty do oznaczania grup krwi, aparaty do diagnostyki profesjonalnej i terapii domowej, szybkie testy diagnostyczne. Produkty marki Hydrex są obecne m.in. w większości polskich szpitali, laboratoriach diagnostycznych, niemal wszystkich polskich aptekach, sklepach i drogeriach. ■

Fundacja Avalon

## „Strumień życia w SMA” – historia Agaty Roczniak, która spełnia swoje marzenia

**P**iękna i niezwykła kobieta, dla której nie istnieją żadne bariery. Jest pierwszą w Polsce modelką na wózku, którą do pokazów zaprasza projektantka Ewa Mingę. Jest także jedną z nielicznych kobiet w naszym kraju, która pomimo choroby (rdzeniowy zanik mięśni) urodziła dziecko.

Mam 40 lat. SMA 3 rozpoznano u mnie w wieku 2-3 lat. Jestem żoną i mamą 11-letniego Kuby. Od wielu lat buduję pozytywny wizerunek osób z niepełnosprawnościami. Staram się obalać mentalne bariery dotyczące osób niepełnosprawnych. Wiele czasu poświęcam na pracę z dziećmi, które uczę właściwego podejścia do osób niepełnosprawnych. W tym celu założyłam Fundację Diversum.

### Są ograniczenia, ale...

Byłam małym dzieckiem, gdy rozpoznano u mnie SMA, ale – na szczęście – choroba nie postępowała zbyt szybko. Przed wprowadzeniem nowoczesnego leczenia jedynym ratunkiem dla chorych była rehabilitacja, ale nie u wszystkich była skuteczna. Chorzy tracili różne funkcje ruchowe i stawali się niesamodzielni. U mnie choroba spowodowała to, że nie mogę sama wstać i usiąść. Trochę jeszcze chodzę, ale zawsze ktoś mi towarzyszy, bo muszę się wspierać na cudzym ramieniu. No cóż, struktura moich mięśni jest taka, jak u kilkuletniego dziecka. Dlatego też nie uścisknę mocno dłoni na powitanie, nie podniosę ciężkiego przedmiotu. W ciągu dnia staram się często zmieniać pozycję, bo bezczynne, długie siedzenie mnie męczy. Prowadzi do zastoju mięśniowego, który jest dość bolesny i spowalnia przepływ krwi. Aby nie dopuszczać do takich sytuacji, każdego dnia przez godzinę pracuję na stojąco. Kolana podpieram na specjalnym klęczniku, dzięki czemu utrzymuję równowagę i czuję się bezpieczna.



Fot. nadestane

### Nowe rodzenie

Pojawienie się leku, który powstrzymuje postęp choroby było dla wielu chorych na SMA początkiem nowego życia. Nusinersen przyjmuję od 2020 roku. Pierwszą dawkę otrzymałam pod koniec lutego. Kiedy podawano mi tzw. dawki wysycające, czułam największy przyrost siły mięśniowej. Obecnie, lek przyjmuję co cztery miesiące, a największą moc czuję bezpośrednio po jego podaniu. Wraz z upływem czasu siła mięśni nieco słabnie. Nie nabyłam nowych umiejętności. Ale z całą pewnością mogę powiedzieć, że jestem bardziej wydolna, mocniejsza. Krótko mówiąc, wydajność i wydolność się poprawiły. Mogę dłużej siedzieć bez konieczności położenia się, aby odciążać kręgosłup, co znacznie usprawnia codzienną pracę czy umożliwia korzystanie ze szkoleń. A to dla mnie jest bardzo ważne. Ogromną korzyścią z terapii jest mniej-

sza męczyliwość, co bardzo mi pomaga w prowadzeniu aktywnego życia.

### 10 punktów w górę

Przed rozpoczęciem leczenia, według skali ruchowej Hammersmith (HFMSE: Hammersmith Functional Motor Scale Expanded), miałam 18 punktów. Pół roku od rozpoczęcia leczenia nastąpił skok o 8 punktów, następnie o 2 punkty. Badania przeprowadzone przed kolejnym podaniem leku wykazały stabilizację, która nadal się utrzymuje.

### Nie jest miło, ale sprawnie

Nusinersen ma wieloletnią udowodnioną skuteczność, która wynika między innymi z tego, że jest on podawany do miejsca rozwoju choroby, czyli do rdzenia kręgowego. Wokół metody podawania leku narosło wiele mitów, które nie mają nic wspólnego z rzeczywistością. Podawanie leku do kręgosłupa nie jest miłe, co jest oczywiste. Ale na szczęście u mnie przebiega bez komplikacji. Ale też robię wszystko, aby uniknąć zespołu popunkcyjnego. Po podaniu leku przez pięć godzin leżę na brzuchu i przyjmuję dużo płynów, aby odpowiednio nawodnić organizm. Nawadnianie jest ważne także przed podaniem leku, ponieważ ułatwia przeprowadzenie całej procedury. Specjaliści, którzy się mną opiekują są niezwykle uważni i wrażliwi na odczucia pacjentów. Dlatego procedura zwykle przebiega sprawnie.

### Trzeba się dostosować

Lek podawany jest w warunkach szpitalnych, tylko 3 razy w roku, co z pewnością wpływa na poczucie bezpieczeństwa w leczeniu. Ja jestem zadaniowcem. Jeśli wiem, że w określonym czasie mam przyjąć kolejną dawkę leku to dostosowuję do tego swoje plany. Dlatego też na dzień po przyjęciu leku, nie planuję wielkiej aktywności fizycznej. Staram się dostosować do istniejących warunków. Nie lubię samego wkłucia, ale nie ma innego wyjścia. Trzeba się dostosować do wymagań terapii. Ale jest i tak, że zaraz po podaniu czuję się szczęśliwa, bo jest



Fot. nadesłane

przyływ mocy. Poza tym, dla chorych ważne jest, że lek jest refundowany i że jest skuteczny.

### Więcej samodzielności

Od kiedy przyjmuję farmakoterapię, potrafię szybciej zmobilizować swoje mięśnie do pracy. Jestem silniejsza i mogę wypełniać sprawniej swoje obowiązki. Stale stawiam przed sobą nowe wyzwania. Być może wynika to z mojej osobowości, bo jestem osobą, która nie potrafi skupiać się tylko na jednym zadaniu. Sama podnoszę sobie poprzeczkę. Myślę, że energia, którą daje mi leczenie, przekłada się także na moje działania. Mam wózek, który unosi mnie do góry więc mogę samodzielnie wstać z niego. Nie boję się, że upadnę. Jeszcze niedawno nie mogłam się samodzielnie przekreślić z boku na bok i – prawdę mówiąc – nawet tego sobie nie wyobrażałam. Teraz robię to bez problemu. Oczywiście lek w tym pomaga, ale niezwykle ważna jest też psychika. Ja stawiam na swoją odwagę. Stale się mobilizuję. Nie ma co liczyć na cud, oprócz brania leku ważna jest też stała rehabilitacja i motywowanie siebie samego do działania.

### Nie rezygnuję z marzeń

Często mówi się, że SMA to bezlitosny złodziej siły i mięśni. Rzeczywiście, dużo zabiera, ale nie może ukraść

marzeń. Marzenia są tylko nasze i jeśli są prawdziwe, możliwe do zrealizowania. Zostałam profesjonalną modelką na wózek. Mam na koncie udział w wielu fantastycznych pokazach światowej sławy projektantów. Skoczyłam ze spadochronem. Jestem szczęśliwą osobą. Mam wymarzony dom, syna i cudownego męża. Takie rodzinne marzenia miałam od dziecka. Choroba mi ich nie zabrała. Rodzice nauczyli mnie kochać więc uważam, że jestem warta tego, aby i mnie ktoś kochał. I stało się. Spotkałam Piotra i jesteśmy szczęśliwym małżeństwem. Mamy niezwykle syna Jakuba. Czy leczenie zmieniło jakość życia mojej rodziny? Nie potrafię tego obiektywnie ocenić, ale poproszę o pomoc męża.

– Problem trzeba podzielić na dwa obszary – mówi Piotr. – Z psychologicznego punktu widzenia niezwykle cenne jest to, że jest lek, który może powstrzymać postęp choroby. Bez oceniania efektów leczenia ważne jest, że wreszcie jest jakaś forma terapii. Drugi obszar to ten, który dotyczy zmian fizycznych u Agaty. W mojej ocenie jest znacznie silniejsza. Nie wiem czy to wyłącznie zasługa leku, czy też tego, że Agata stale przekracza granice. Rośnie w niej odwaga. Chęć do kolejnych zadań i to jest bezcenne. ■

Fundacja SMA

## Nietrafione prezenty nie muszą lądować na dnie szafy czy w koszu

**Z**wolennicy recyklingu zachęcają do tego, by nie ulegać przedświątecznej gorączce zakupów i przy wyborze prezentów zachować zdrowy rozsądek. Warto dobrze się zastanowić, czy nam samym albo też osobie, którą chcemy obdarować, naprawdę potrzebny jest kolejny smartfon, tablet, cekinowa sukienka czy też jakiś inny bezużyteczny, okolicznościowy gadżet.

Kolejną ważną kwestią jest to, co się dzieje z nietrafionymi upominkami. Trzeba bowiem zrobić wszystko, by tuż po rozpakowaniu nie trafiały one prosto do kosza. Warto pamiętać, że coś, co zupełnie nie przypadło do gustu nam, może spodobać się komuś innemu. Niepotrzebne nam rzeczy można oddać potrzebującym, a ubrania zmodyfikować czy też przerobić.

Święta Bożego Narodzenia to też święta konsumpcjonizmu. W tym czasie królują prezenty, ozdoby, dekoracje i nadmiar jedzenia. By ograniczyć taką konsumpcję, trzeba świadomie robić zakupy i nie wrzucać do koszyka wszystkiego, co tylko aktualnie jest w promocji.

– Czas świąteczny to czas promocji, kiedy reklamy kuszą nas, żeby kupić coś nowego, coś wymienić. Często ulegamy tym emocjom, być może z mody, może czasami z potrzeby, ale i w tej kwestii również możemy być eko. Jeżeli kupujemy np. urządzenia elektroniczne, telefony, smartfony, laptopy, a to w okresie świątecznym też jest top, to zwróćmy uwagę na to, co robimy ze starym sprzętem, bo tak naprawdę te stare urządzenia, jeżeli trafią w odpowiednie miejsce, to po pierwsze, mogą służyć innym, mogą dostać drugie życie, a jeżeli są niesprawne, to gdy trafią w odpowiednie miejsce, do odpowiednich pojemników czy zakładów przetwarzania, zostaną poddane recyklingowi i mogą posłużyć powtórnie do produkcji innych urządzeń – mówi agencji Newseria Lifestyle Paweł Palus, ekspert Europejskiej Platformy Recyklingu.

Jednak zanim kupimy na prezent jakiś sprzęt elektroniczny, to warto się upewnić, czy rzeczywiście taki model



Fot. pixabay.com

jest potrzebny temu, komu chcemy go podarować. Chodzi o to, by nie mnożyć kolejnych smartfonów czy tabletów, które być może będą leżały nieużywane, bo nie o takie chodziło. Wszelkie upominki trzeba kupować z rozważą. Nie sztuką jest bowiem wziąć z półki sklepowej pierwszą lepszą rzecz. Sęk w tym, by ona służyła obdarowanemu i by ją wykorzystywał.

– Kupowanie prezentów to jest temat rzeka, ale najważniejsze jest pytanie, czy prezent jest trafiony, bo bardzo często kupujemy prezenty, które potem przez osobę obdarowaną niestety nie są akceptowane. Dlatego też, jeżeli rzeczywiście nie wiemy co kupić, może róbmy takie prezenty, które ewentualnie mogą innym sprawić przyjemność. W tym okresie mikołajkowym, gwiazdkowym zdarza się, że tych prezentów dostajemy za dużo, również są nietrafione. Ja apeluję o to, żeby naprawdę nie mieć żadnych skrupułów i wykorzystać te prezenty dla potrzebujących. Jest wiele

akcji, podczas których mogą one być przekazane tym osobom. Ja myślę, że nie ma nic piękniejszego – mówi Paweł Palus.

Ekspert uważa, że idea recyklingu powoli się w Polsce przyjmuje. Coraz więcej osób, zanim wyrzuci jakąś rzecz do śmietnika, kilka razy zastanawia się, jak wykorzysta ją ponownie.

– Dzięki edukacji ekologicznej prowadzonej m.in. przez Europejską Platformę Recyklingu podczas warsztatów i ekolekcji w szkołach coraz więcej ludzi jest świadomych tego, że powtórne wykorzystanie do produkcji surowców pierwotnych ma sens. Najważniejsze jest, aby informować społeczeństwo, co z tymi odpadami należy zrobić i gdzie one mogą trafić. To jest podstawa, bo jeżeli one trafią w odpowiednie ręce, do odpowiednich firm, gwarantuję, że zostaną odpowiednio zagospodarowane – mówi.

Ekspert Europejskiej Platformy Recyklingu jest świadomy tego, że czasem selektywna zbiórka i przekazywanie

elektrośmieci w odpowiednie miejsca dla tzw. przeciętnego Kowalskiego może być trudne i niewygodne. Zdarza się też, że ktoś ze zwykłego lenistwa bagatelizuje wszelkie apele i po prostu wyrzuca zużyty sprzęt do kolorowych pojemników na papier, szkło i plastik czy też nawet do zwykłych śmieci, które trafiają na wysypisko.

– Apeluję, nie róbmy tego, naprawdę warto się pofatygować. Zajrzyjcie na stronę gminy, w której mieszkacie, i tam znajdziecie wszystkie odpowiedzi i rozwiązania. Każda gmina ma obowiązek zorganizowania selektywnej zbiórki odpadów poużytkowych dla swoich mieszkańców. W najgorszym wypadku trzeba będzie zanieść taki odpad do punktu, natomiast ten system jest na tyle rozwinięty, że wiele sklepów, które są obok nas, ma obowiązek przyjmowania i zbierania takich odpadów, które posiadają w swojej ofercie sprzedażowej. Dotyczy to opakowań, baterii i również elektroniki. Sklepy wielkopowierzchniowe też są dobrym rozwiązaniem – mówi Paweł Palus.

Z kolei Anna Kubisz, projektantka mody z recyklingu, ma dobre rady dla pań, które w tym czasie chcą być nie tylko trendy, ale również eko. W tym czasie, kiedy sklepy kuszą promocjami i proponują atrakcyjne fasony kreacji sylwestrowych, trzeba spróbować się powstrzymać i nie ulegać presji. Zamiast wydawać pieniądze na kolejną rzecz, lepiej zajrzeć do swojej szafy, gdzie na pewno znajdzie się coś, co można wykorzystać ponownie.

– Nie warto kupować, warto zrobić coś własnoręcznie, warto przerabiać rzeczy, które mamy w szafach. Dotyczy to nie tylko ubrań. Troszeczkę bowiem zapomnieliśmy już o tym, że niektóre sprzęty również można naprawić, niektóre rzeczy można zmodyfikować, chociażby meble, wtedy stają się ciekawsze i wtedy mają duszę. Trzeba zmotywować się do tego, żeby to sprawiało nam przyjemność, żeby to było coś fajnego, coś kreatywnego i żeby miło spędzić czas – mówi Anna Kubisz.

Można również pokusić się o to, by samemu zrobić prezenty. Nie jest to łatwe, bo wymaga dobrego pomysłu i poświęcenia czasu, ale na pewno przyniesie dużo satysfakcji jednej i drugiej stronie.

– To na pewno jest trudne i wymaga dużej kreatywności, dlatego też takie prezenty są o wiele, wiele cenniejsze. Bo łatwo jest pójść do sklepu i poświęcić 15 minut na to, żeby kupić pierwszą lepszą rzecz czy taką klasyczną, natomiast zrobienie czegoś samemu na pewno jest trudniejsze. Trzeba też dobrze znać osobę, której chcemy coś takiego sprawić, żeby wkomponować się w jej potrzeby. Ale myślę, że generalnie, coś zrobione własnymi rękoma zawsze cieszy i cieszy też osobę, która taki prezent dostanie, bo to będzie z serca – mówi projektantka.

Jej zdaniem nietrafione prezenty odzieżowe wcale nie muszą lądować na dnie szafy czy też w koszu. Jest dużo pomysłów na to, by je wykorzystać.

– Możemy po prostu oddać je do sklepu, możemy je własnoręcznie zmodyfikować. Jeśli natomiast nie trafimy z rozmiarem ubrania, to można się nim z kimś wymienić. Kiedyś to było bardzo fajne, że dziewczyny spotykały się, przynosiły wszystkie swoje ubrania i między sobą się wymieniały. Możemy to też wystawiać na różnego rodzaju portalach, które wspierają bycie eko. Trzeba zrobić wszystko, żeby po prostu nie wyrzucać ubrań. Czasem mamy w szafach bardzo dużo takich rzeczy, które są odwieszane na wieszakach, czasem wracamy do nich po długim czasie. Teraz jest moda na indywidualność, na to, żeby mieć coś wyjątkowego, i często takie stare ubrania, nagle wyciągnie się z szafy, mogą być fajne – dodaje Anna Kubisz. ■

Newseria

## Jak wybrać odpowiedni prezent?



Fot. Kim Stiver / pexels.com

**O**kres przedświąteczny to czas, kiedy chętnie kupujemy i wydajemy więcej, z myślą o prezentach dla bliskich. Przypominamy o podstawowych prawach konsumentów oraz podpowiadamy, na co zwrócić uwagę przy świątecznych zakupach.

– Kupujemy świadomie i nie dajmy się ponieść szałowi zakupów. Działajmy zgodnie z aktualnym trendem odpowiedzialnej, zrównoważonej konsumpcji. Nie kupujemy dla samego kupowania. Niech te świąteczne prezenty będą przemyślane, a nasze decyzje zakupowe niech uwzględniają gust i upodobania osób obdarowywanych. Żle wybrane produkty np. kosmetyki czy ubrania mogą się zmarnować, gdy nie będą używane. Nietrafiony prezent stanie się odpadem i obciążeniem dla środowiska. Zaplanujmy zatem zakupy świąteczne z wyprzedzeniem i nie dajmy się ponieść impulsywnej konsumpcji, szkodliwej nie tylko dla środowiska, ile przede wszystkim – dla naszej kieszeni – mówi Tomasz Chróstny, Prezes UOKiK. ■

UOKiK

• Kosmetyki, elektronika, biżuteria – to jedne z najczęściej wybieranych prezentów pod choinkę. Podpowiadamy, jak kupować, by prezent był trafiony.

• Mikołaj najczęściej przynosi dzieciom zabawki. Pamiętaj, aby wybrana zabawka była nie tylko atrakcyjna, ale i bezpieczna.

• Zachęcamy do zrównoważonej konsumpcji. Nietrafiony prezent będzie bezużyteczny i obciąży środowisko – wybierajmy mądrze.



## Kamienny jubileusz PZSN „Start”

**70** lat bogatej historii, 743 medale paraolimpijskie, tysiące odmienionych losów osób z niepełnosprawnością – tak można podsumować jubileusz Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „Start”. Gala zorganizowana z tej okazji była okazją do wspomnień oraz wyróżnienia odznaczeniami państwowymi i resortowymi zasłużonych zawodników, trenerów i działaczy.

PZSN „Start” jest najbardziej zasłużoną spośród organizacji sportu paraolimpijskiego – zawodnicy w nim zrzeszeni zdobyli dla Polski podczas igrzysk paraolimpijskich aż 743 medale i święcą triumfy na arenach sportowych całego świata. Droga, jaką przebył „Start” przez minione 70 lat, to droga od organizacji promującej sport w – jak to się wtedy mówiło – Zakładach Spółdzielczości Pracy Inwalidów, do profesjonalnego związku sportowego. Podsumowująca ten czas gala, która odbyła się 21 października w Hotelu Plaza w Warszawie, była dobrą okazją do podziękowania wszystkim, którzy przyczynili się do rozwoju sportu osób z niepełnosprawnością i wręczenia im odznaczeń państwowych, resortowych oraz pamiątkowych medali 70-lecia PZSN „Start”. List do uczestników wydarzenia skierował również Prezydent RP, Andrzej Duda:

„Chcę dziś wyrazić Państwu uznanie i wdzięczność za olbrzymi wkład w rozwój sportu osób z niepełnosprawnościami w Polsce. Dziękuję wszystkim za trud i zaangażowanie. Ufam, że Związek będzie nadal się rozwijał, promując aktywność sportową zwłaszcza wśród młodych ludzi. Gratuluję też sportowcom i trenerom, paraolimpijczykom i medalistom igrzysk – tej najważniejszej międzynarodowej imprezy sportowej. Medal olimpijski to największy sukces, jaki można osiągnąć w sporcie. Dotąd polskim uczestnikom paraolimpiad udało się to 798 razy, a większość, bo aż 743 medale, zdobyli właśnie zawodnicy „Startu”. Chylę czoła i gratuluję sportowcom, trenerom, działaczom i wszystkim, którzy na przestrzeni minionych siedmiu dekad do tych sukcesów przyczynili”.

70 lat temu prawdopodobnie nikt nawet nie śnił, że rozpoczynające swoją



Fot. PZSN „Start”

działalność Zrzeszenie Sportowe „Start” stanie się tak ważną organizacją dla polskiego sportu. U swego zarania było to bowiem miejsce prowadzące przede wszystkim działalność sportowo-rehabilitacyjną dla ruchu spółdzielczości pracy – w nim po II Wojnie Światowej miejsce pracy znalazło 250 tysięcy inwalidów wojennych i innych osób z niepełnosprawnościami.

I choć w zniszczonej działaniami wojennymi Polsce niewiele osób myślało o organizowaniu sportu dla osób z niepełnosprawnościami (w tym dla weteranów wojny, których przecież w naszym kraju nie brakowało), to jednak znaleźli się tacy, którzy zauważyli, jaką szansą dla osób z niepełnosprawnościami może być sport. W nielicznych ośrodkach akademickich i leczniczych znaleźli się pionierzy takiego podejścia, tacy jak Marian Weiss i Jerzy Beck w Konstancinie czy profesor Wiktor Dega w Poznaniu, którzy budowali polską szkołę aktywnej rehabilitacji, w której sport otrzymał niezwykle ważną rolę. Sport bowiem

rozumiany był jako narzędzie, dzięki któremu osoby z niepełnosprawnościami mogły niwelować ograniczające je bariery fizyczne, a także umożliwić aktywniejsze i pełniejsze życie.

Szanse, jakie daje sport, zostały rozpoznane później w całym kraju: koła sportowe upowszechniły się w zakładach spółdzielczych w Polsce, a ich zawodnicy podjęli rywalizację w zawodach krajowych. Reszta jest już dobrze nam znaną historią – od 1972 Polacy są stałymi uczestnikami paraolimpijskich zmagani, a zawodnicy zrzeszeni w klubach PZSN „Start” zdobyli w nich łącznie 743 medale. Zdobywają oni również szereg innych medali na arenach międzynarodowych, a PZSN „Start” jest gospodarzem najważniejszych światowych imprez, takich jak zeszłoroczne paralekkoatletyczne ME w Bydgoszczy, czy zaplanowane na grudzień 2022 ME w paraszermierce w Warszawie.

Wciąż jednak najważniejsze zadania pozostają niezmiennie – o czym przypominał w swoim wystąpieniu prezes PZSN

„Start” i Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, Łukasz Szeliga:

– Najbardziej istotną częścią działalności klubów PZSN „Start” jest docieranie do ludzi z danego miasta, powiatu, gminy i zmienianie ich losów. Też jestem tu dobrym przykładem – gdybym nie spotkał 28 lat temu na swojej drodze Mirka Jakubczyka, znanego tutaj jako „trener Kuba”, nie byłoby mnie tutaj. Po utracie nogi miałem dużo wątpliwości – wcześniej miałem sensownie zapowiadającą się karierę piłkarską i wydawało się, że muszę pożegnać się z aktywnością i ze sportem. Jednak dzięki temu wróciłem i zrozumiałem jedną rzecz – że nie brakowało mi tak bardzo nogi, jak sportu. Jak wrócił sport, to wróciło życie. Takich osób jest mnóstwo.

Podczas uroczystości wręczono również za wybitne zasługi dla rozwoju i upowszechniania sportu osób niepełnosprawnych, za działalność organizacyjną i społeczną, za osiągnięcia sportowe odznaczenia państwowe. Otrzymali je: Tadeusz Nowicki (Krzyż Komandorski Orderu Odrodzenia Polski), Ryszard Fornalczyk i Ryszard Rodzik (Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski) oraz za zasługi dla rozwoju i upowszechniania sportu osób niepełnosprawnych, Złotym Krzyżem Zasługi odznaczono także: Beatę Dobak-Urbańską, Krzysztofa Głombowicza, Tomasza Kazimierczaka, Hannę Klimek-Włodarczak, Krzysztofa Kwapiszewskiego, Zofię Mielech, Krzysztofa Ruchalskiego oraz Tomasza Woźnego. ■ PZSN „Start”

Polski Komitet Paraolimpijski (PKPar) powstał w 1998 roku, a w 1999 został wpisany do struktur Międzynarodowego Komitetu Paraolimpijskiego (IPC – International Paralympic Committee). W chwili obecnej zrzesza 8 organizacji: Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych „Start”, Związek Stowarzyszeń Sportowych „Sprawni-Razem”, Fundację Aktywnej Rehabilitacji „FAR”, Stowarzyszenie „Cross”, Związek Kultury Fizycznej OLIMP, Polską Federację Bocci, Polski Związek Rugby na Wózkach oraz Polski Związek Tenisa Stołowego. Prezesem PKPar-u jest Łukasz Szeliga, który piastuje tę funkcję od 2015 roku.

## Wisła obroniła mistrzostwo Polski! O tytule zdecydowała ostatnia akcja

**T**o był najdłuższy sezon w historii PZU Amp Futbol Ekstraklasy, a i tak o losach mistrzowskiego tytułu rozstrzygnęła dosłownie ostatnia akcja. Po raz piąty w historii, a drugi raz z rzędu, mistrzem Polski została Wisła Kraków.

Aż trzy zespoły liczyły się w walce o mistrzostwo Polski w ostatnim dniu sezonu. Będąca liderem tabeli przed ostatnim turniejem Legia Warszawa w niedzielę straciła jednak szansę na mistrzostwo, ale TS Podbeskidzie Kulooporni Bielsko-Biała i Wisła Kraków rywalizowały o pierwsze miejsce w tabeli dosłownie do ostatniej akcji sezonu. W doliczonym czasie zremisowanego 0:0 spotkania pomiędzy tymi zespołami Krzysztof Wrona przegrał pojedynek z bramkarzem Białej Gwiazdy, Igorem Woźniakiem, a po chwili sędziowie zakończyli finałowy mecz rozgrywek i Wisła Kraków rozpoczęła świętowanie obrony mistrzowskiego tytułu.

– Niesamowicie cieszy mnie to trofeum, zwłaszcza, że sezon rozpoczęliśmy od dwóch porażek. Byliśmy jednak cały czas silnym zespołem, mieliśmy szeroką i wyrównaną kadrę, dzięki czemu pokonaliśmy trudności – wyjaśnia Krzysztof Moszumański, trener Wisły.

Biała Gwiazda oprócz medali za mistrzostwo Polski, wywalczyła również prawo gry w Lidze Mistrzów. – Na razie o tym nie myśleliśmy, ale na pewno będziemy chcieli pokazać się z jeszcze lepszej strony, niż w tym roku – mówi Moszumański. Wiosną 2022 Wisła dotarła aż do finału Ligi Mistrzów.

Zespół z Krakowa w Bielsku-Białej wspierany był przez głośną grupę kibiców, która przyjechała z Małopolski i na trybunach urządziła sobie prawdziwą bitwę na doping z fanami gospodarzy. – Nasi kibice byli wspaniali, dziękuję im – mówi Łukasz Miśkiewicz, bramkarz Podbeskidzia Kuloopornych. – Po tym turnieju miesza się w nas zadowolenie z rozczarowaniem. Chcieliśmy odzyskać mistrzostwo Polski, ale jednocześnie wiedzieliśmy, że porażka z Wisłą

oznaczałaby, że spadniemy na trzecie miejsce. Druga pozycja jest zatem kompromisem. Szkoda, bo w ostatnim meczu sezonu zabrakło nam nieco szczęścia. Sądzę, że to w nim było decydujące – uważa Miśkiewicz.

Największym przegranym jest jednak Legia Warszawa, która na ostatni turniej jechała na pozycji lidera. Zakończyła jednak sezon na trzeciej pozycji. – Przykro nam, bo przecież trzecia pozycja nie była naszym celem – mówi Maks Moroz, pomocnik Legii Warszawa.

Czwarte miejsce w PZU Amp Futbol Ekstraklasie 2022 zajął zespół Nowych Technologii Różycza, który w Bielsku-Białej pauzował. Tyle samo punktów zdobyła Warta Poznań. – Przed sezonem liczyliśmy, że będziemy realną konkurencją dla trzech czołowych zespołów. Nie udało nam się to i choć indywidualnie był to dla mnie niezły sezon, to liczę, że kolejny będzie lepszy – ocenia Marcin Oleksy, napastnik Warty.

Bez punktu sezon zakończył zespół Stali Rzeszów, który żegnany był jednak oklaskami od kibiców i przeciwników. Zespół z Podkarpacia w całości składa się z zawodników, dla których obecne rozgrywki były debiutem w PZU Amp Futbol Ekstraklasie i z turnieju na turniej spisywał się coraz lepiej.

Królem strzelców sezonu, a także Piłkarzem sezonu, został Bartosz Łastowski (TSP Kulooporni Bielsko-Biała) – 27 goli, a nagroda dla bramkarza sezonu powędrowała do Igora Woźniaka (Wisła Kraków). ■ Amp Futbol Polska

Sponsorem Tytularnym ligi jest PZU. Rozgrywki dofinansowane są ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz PFRON.

# Polska na pływackich mistrzostwach globu osób z zespołem Downa

**P**onad jedenaście kilometrów przepłynęli reprezentanci Polski na Mistrzostwach Świata osób z zespołem Downa 2022. Zrobili to w ciągu sześciu dni startowych, w ramach 63 biegów indywidualnych i siedmiu sztafetowych.

W mistrzostwach, które odbyły się w dniach 15-23 października 2022r. w portugalskiej Albufeirze, uczestniczyło łącznie 163 zawodników z 23 krajów, w tym dziesiątka biało-czerwonych.

Polacy startowali w konkurencjach stylem dowolnym, grzbietowym, klasycznym, motylkowym i zmiennym na dystansach od 50 do 800m. Każdy z nich pobił swoje rekordy życiowe i znacząco wspiął się w rankingu najlepszych na świecie pływaków z zespołem Downa.

– Już trzeci raz fundacja SONI koordynowała udział reprezentacji pływaków w międzynarodowym współzawodnictwie federacji Down Syndrome International Swimming Organisation – mówi Paulina Gadomska Dziecioł, prezes Fundacji Sportu Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie. – Dotychczas było to współzawodnictwo na poziomie Europy. W tym roku pierwszy raz uczestniczyliśmy w mistrzostwach globu, mierząc się z reprezentantami największych w świecie sportu osób z zespołem Downa, potęg pływackich. Zawodnicy mieli świadomość rangi wydarzenia i oczekiwać co do ich startów. Każdemu towarzyszyły ogromne emocje, zwłaszcza, gdy zdarzały się potknięcia i dyskwalifikacje. Na szczęście zdobyte medale i pobite rekordy życiowe dały silną motywację do dalszych treningów, by za rok pokazać jeszcze lepszą formę i sięgnąć po najwyższe trofea.

Podczas zawodów najwięcej emocji dostarczyła kibicom Jagoda Litner, która rywalizowała w kategorii osób z zespołem Downa z Mozaiką. Jagoda



Fot. Cyfraspport

stawała na najwyższym stopniu podium aż osiem razy i pobiła siedem rekordów świata, co zapewniło jej tytuł najlepszej zawodniczki z Mozaiką.

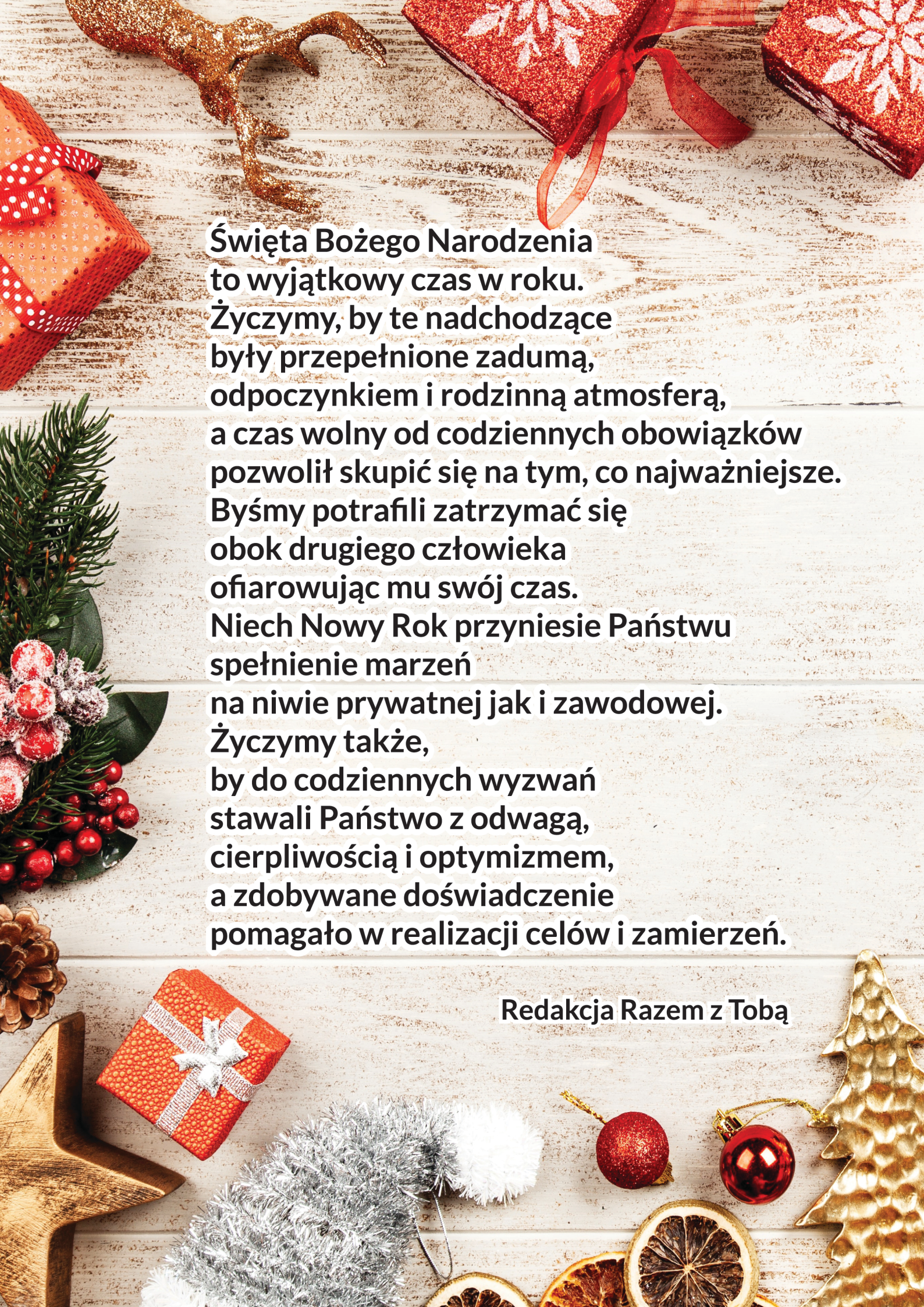
Brązowy medal zdobyły nasze pływaczki artystyczne, które brawurowo zaprezentowały program dowolny w duecie, zyskując uznanie sędziów i aplauz publiczności. Wysoko punktowane drugie miejsca w kategorii wiekowej senior przypadły w udziale naszym panom za konkurencje stylem klasycznym i motylkowym na dystansie 200 metrów.

– W Portugalii Polacy startowali prawie we wszystkich rozgrywanych konkurencjach, co świadczy o ich wszechstronności – dodaje Paulina Gadomska-Dziecioł. – W ciągu ostatnich dwóch lat zawodnicy dopracowali najtrudniejsze elementy techniczne w poszczególnych stylach i zaczęli też rywalizować na długich dystansach. Bardzo cieszy udział pływaczek artystycznych, które przygodę z tą dys-

cypliną zaczęły stosunkowo niedawno, a dziś mają już ugruntowaną pozycję w gronie najlepszych pływaków artystycznych na świecie.

Podczas zmagania w Portugalii naszych zawodników wspierała pięcioosobowa ekipa trenerska oraz opiekunowie i kibice. Wyjazd drużyny na zawody był możliwy dzięki pomocy darczyńców, partnerów, sponsorów i mediów. Organizatorami 10. Mistrzostw Świata w pływaniu osób z zespołem Downa 2022 były Portuguese Swimming Federation oraz Down Syndrome International Swimming Organisation, która w tym roku obchodzi jubileusz 20-lecia. Koordynatorem udziału reprezentacji Polski w mistrzostwach była Fundacja Sportu Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie, działająca na rzecz wspierania rozwoju i promocji sportu osób z niepełnosprawnościami. ■

Fundacja Sportu Osób Niepełnosprawnych Intelktualnie



**Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy czas w roku. Życzymy, by te nadchodzące były przepełnione zadumą, odpoczynkiem i rodzinną atmosferą, a czas wolny od codziennych obowiązków pozwolił skupić się na tym, co najważniejsze. Byśmy potrafili zatrzymać się obok drugiego człowieka ofiarowując mu swój czas. Niech Nowy Rok przyniesie Państwu spełnienie marzeń na niwie prywatnej jak i zawodowej. Życzymy także, by do codziennych wyzwań stawali Państwo z odwagą, cierpliwością i optymizmem, a zdobywane doświadczenie pomagało w realizacji celów i zamierzeń.**

**Redakcja Razem z Tobą**