Razem z Tobą
codziennie informujemy i integrujemy

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Miesięcznik finansowany jest ze środków PFRON

Nr 4/317
2024

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

Matka idealnie nieperfekcyjna

Historia Rafałka z SMA 2

więcej s. 12

„W centrum zainteresowania dziecko”

więcej s. 33

Futbol w czasach wojny

więcej s. 61

Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych

realizuje projekt:

Asystent - Pomocna Dłoń z ERKONem III

Projekt realizowany na terenie miasta Elbląga przez Elbląską Radę Konsultacyjną Osób Niepełnosprawnych

---

W ramach projektu oferujemy:

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

Asystent nie świadczy usług pielęgnacyjnych i opiekuńczych

Zapisy:

tel. 55-232-69-35 oraz 516-264-822
lub osobiście w recepcji ERKON
przy ul. Hetmańskiej 28, Elbląg

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Projekt współfinansowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Razem z Tobą
dobra strona niepełnosprawnych

PORTAL I GAZETA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

REDAKCJA:
Rafał Sułek (red. naczelny)
Mateusz Misztal
Jakub Gąsak

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

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

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

ZADZWOŃ DO NAS

Jesteś świadkiem ciekawego wydarzenia? Coś Cię bulwersuje, smuci bądź cieszy?
Zadzwoń!
Czekamy na Twój telefon!
(55) 232 69 35

Napisz!
redakcja@razemztoba.pl

DRUK:
PPUH APLAUZ

Fot. na okładce: Gustavo Fring / pexels.com
NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

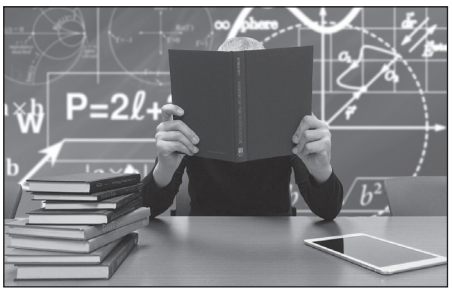
© Wszelkie materiały zawarte w gazecie chronione są prawem autorskim. Wszelkie prawa zastrzeżone, dalsze rozpowszechnianie artykułów i zdjęć tylko za zgodą wydawcy. Miesięcznik jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Prasy Lokalnej (PSPL). Autorzy zamieszczanych artykułów prezentują własne poglądy. Redakcja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

WARTO PRZECZYTAĆ

8 Pomoc po sąsiedzku
9 Testy nowatorskiego tomografu
10 Centrum im. Ludwika Braille'a rekrutuje
14 My, miastenicy, chcemy mieć szansę na normalne życie
17 Pomogą agenci sztucznej inteligencji
19 Pomarańczowy kwiecień
20 Ruszają poszukiwania beneficjentów Poland Business Run 2024
21 Oskrzydlone ławki
22 Bal Marzeń zaskoczył nawet organizatorów
24 Kod QR równie niebezpieczny jak fałszywy link
26 Rząd przyjął „babciowe"
27 Czternastki we wrześniu
45 Najlepszy wynik czytelnictwa w Polsce od 10 lat
47 Dobre wieści dla rencistów i wcześniejszych emerytów
48 Nie możesz samodzielnie załatwić sprawy? Wyznacz pełnomocnika
49 O tym przedsiębiorcze mamy powinny pamiętać
52 Dobre wiadomości dla pacjentów z chorobami rzadkimi
54 1 na 6 osób dorosłych w Polsce ma chore nerki
56 Neurolodzy leczą coraz więcej przypadków chorób mózgu

ELBLĄG
28 Nowa winda w SOSW nr 2
29 Michał Missan prezydentem Elbląga
30 Oni zasiądą w nowej Radzie Miasta
32 Ten przegląd to sama radość
34 Modelką i modelem można być w każdym wieku"
35 „Krew przelana za ojczyznę ma jednakową barwę"

W REGIONIE
36 Otwarcie Dziennego Ośrodka Wsparcia
37 Opieka i aktywizacja
38 Nowy gdański oddział wesprze leczenie kręgosłupa
39 „Szóstka" szyje poduszki dla osób samotnych
43 Praca (nie)widzialna



PUBLICYSTYKA
4 Szkolne show

Z PERSPEKTYWY RODZICÓW
5 Miłośnicy (zwykłej) kawy

SPOŁECZEŃSTWO
11 Różni, ale Równi

SPORT
62 Łukasz Szeliga ponownie prezesem PKPar

Zapomniałeś o pracy domowej! Wyleciało Ci z głowy, że masz sprawdzian lub, że trzeba przynieść na lekcję techniki odpowiednie składniki... Kartkówki, sprawdziany i widmo odpytywania przy tablicy... Codzienność szkolna, nie ma co ukrywać.

Program TTV „Back to School. Prawdziwy egzamin" od początku mnie bardzo zaintrygował, szczególnie, że w opisie produkcji czytałem: „to program stanowiący połączenie reality show i eksperymentu społecznego, w którym grupa dorosłych będących rodzicami, wróci do szkoły, by znów stać się uczniami. Zamknięci w placówce z internatem uczestnicy przez 2 tygodnie będą mierzyć się z przedmiotami obecnymi w podstawie programowej: od polskiego, przez matematykę, aż po fizykę i chemię. Lekcje prowadzone będą przez prawdziwych nauczycieli: pedagogów z doświadczeniem pracy z dziećmi, pasjonatów swoich przedmiotów, stosującymi różne metody nauczania [...]".

Pierwsza moja myśl. Piękne! Później pojawiać się zaczęła rzeczywistość i to niekoniecznie ta prawdziwa ale ta, medialna. Ale po kolei....

W programie widzimy dziesiątkę dorosłych bohaterów, która skończyła szkołę podstawową wiele lat temu (program opiera się na podstawie programowej klasy ósmej). Biorą w nim udział rodzice znani z programów TTV, którzy postanowili się zmierzyć z tematem licząc się z tym, że będą na bieżąco oceniani przez swoje dzieci – ich wstawki są stałym elementem programu i po dwóch odcinkach, stwierdzam, że nie są dla uczestników łagodne.

Lekcje prowadzą prawdziwi nauczyciele z różnych typów szkół: pedagodzy z doświadczeniem w pracy z dziećmi, pasjonaci swoich przedmiotów stosujący czasem niestandardowe metody nauczania – i to jest niestety klucz do fiaska całego przedsięwzięcia.

Sam kończyłem studia o specjalizacji nauczycielskiej więc wiem, jak podchodzono (i zakładam, że dalej tak jest) do edukacji nauczycieli, więc nie wymagajmy, by było tak idealnie jak we wspomnianym programie. Tutaj mamy wybranych specjalistów w swojej dziedzinie, ludzi z podejściem, kreatywizmem i gracją do przekazywania wiedzy ze swojego przedmiotu. Z kolei na co dzień nasze dzieci – uczniowie, w zdecydowanej większości mają do czynienia z tymi wykształconymi słabo lub w dawnych czasach. A jak już trafiają się pasjonaci to z czasem i oni w zderzeniu z systemem „wymiękają" lub zmieniają placówkę na prywatną. Częściowo jest to zrozumiałe, ale cóż poradzić, kiedy tacy jak ja (o edukacji krytycznie rozprawiałem już niejednokrotnie) piszą, że to wina „dołów", kiedy w rzeczywistości – przyznajmy i wykrzyczmy to głośno, to problem systemowy.

Wróćmy jednak do sytuacji przedstawionych w dwóch odcinakach, które obejrzałem.

Lekcja „Wychowania Fizycznego": chciałbym zobaczyć, w której szkole, tak wyglądają lekcje tego przedmiotu... Pomijam już fakt, zwolnienia „bo złe samopoczucie" ucznia wystawione przez pielęgniarkę szkolną?

Inna sprawa, całą swoją edukację oparłem o klasy humanistyczne, ale takiego podejścia do spraw gatunków literackich (jak te pokazane w programie) nigdy nie widziałem – zarówno na etapie nauki jak i studiów.

Co pokazuje dobitnie, że możesz studiować co chcesz, ale jak nie masz charyzmy, to zapomnij o sukcesie swoim lub innych. Pozostaje więc pytanie, po co nam belfrzy, którzy klepią wkoło to samo a wymagają coraz więcej od systemu, kiedy sami mogą zagwarantować nam lata 90 i wcześniejsze – co dobitnie przejawia się w wypowiedziach uczestników programu dotyczących jak wyglądała ich nauka.

Podobnie nie spotkałem się z takim tłumaczeniem zawiłości działań matematycznych, jak te ukazane na „lekcji matematyki".

Po dziś dzień pamiętam moją „przygodę" z moją matematyczką w liceum, kiedy ta miała swoje „wizje" na liczenie proporcji na działaniu zajmującym kilka linijek w zeszycie jak i rozwleczone na pół tablicy. Ja z kolei liczyłem „swoim sposobem". Jaka była jej złość, gdy opierałem się jej „metodzie" licząc „po swojemu". Złość wzmogła się, gdy pewnego razu pół klasy musiało poprawiać przepisywane kilkulinijkowe działanie z tablicy, gdyż okazało się, że popełniła błąd i nie omieszkałem tego oznajmić. To kolejny przykład na to, że polski system oświaty nie uczył i nie uczy samodzielności, kreatywności tylko odklepywania formułek i „wizji" belfra.

Jestem rocznikiem 86, zatem – tym doświadczalnym jeśli chodzi o system edukacji w tym kraju. Przeszedłem krótszą podstawkę, gimnazjum, nowe liceum i nowe siatki studiów – a tych (nie chwaląc się) skończyłem dwa kierunki. Dziennikarstwo znam od strony praktycznej a zawód nauczyciela od strony studiów i praktyk zawodowych oraz z relacji bliskich mi osób. Uważam więc, że mam dziś pełne prawo mówić o nauczaniu oraz dziennikarstwie w kontekście tego wszystkiego z czym to się wiąże. Nie ma co ukrywać, zarówno szkolnictwo jak i dziennikarstwo przeżywają dziś bardzo duży kryzys. Czy uda się z niego wyjść? Odpowiedzi na to pytanie nie znam.

Z pewnością programy w stylu „Back to school. Prawdziwy egzamin" są dobrą rozrywką na niedzielny wieczór oraz pozycją, która to, co u niektórych spowoduje chwilę refleksji a nawet będzie miała walory edukacyjne. W dużej mierze jednak trzeba mieć świadomość, że daleko temu programowi do współczesnej szkoły oraz współczesnych realiów dnia codziennego uczniów polskiego systemu edukacji.

Jak dla mnie, fajnie się to ogląda i przy okazji możemy się sporo dowiedzieć lub przypomnieć sobie pewne informacje z czasów szkolnych...

Polecam!

Rafał Sutek

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.

Miłośnicy (zwykłej) kawy

Jesteśmy kawoszami. To jest fakt, z którym nikt w moim otoczeniu nie dyskutuje. Lubimy kawę dobrą i czarną. Kawa musi być kawą, wszelkie wariacje na jej temat są owszem, dopuszczalne, ale istota jej definicji musi pozostać nietknięta.

Fot. Damian Nowacki

Zdarzy się nam czasem trafić do sieciowej kawiarni, gdzie siadamy, marząc o filiżance aromatycznej kawy z, doskonałej przecież klasy, ekspresu, jaki niechybnie ów lokal posiada. Nad Panią baristką wisi, napawająca nadzieją, piękna tablica z godną ilością rodzajów kaw i ich opcji, zgodnie z preferencjami, szerokiej gamy klientów.

Ale my nie jesteśmy wymagający, chcemy zwykłą cremę, taką wiecie, katalogową, która od stuleci z powodzeniem reklamuje ekspresy wszelkiej maści i jest wizytówką kawy w ogóle.

Klasa kawy zresztą, mierzona jest tym, jak trwała i aksamitna jest stworzona z jej ziaren pianka. Nie chcemy więc americano, espresso (za szybko się kończy), czy innego tam „flat black", które od niedawna pojawiło się w menu i nie do końca łapiemy jaką wniosło różnicę...

Chcemy dobrą, starą królową kaw – cremę. I nie ma.

Pani, nieco już zirytowana moją prośbą, słysząc pianka najpierw myśli mleko... po wytłumaczeniu, że nie z mlekiem, stwierdza, że kawy cremy nie może zrobić, „bo ta pianka się szybko rozmywa"... Czyli znika w sekund 3, bo tyle zajmuje wyjęcie kawy spod kolby i podanie klientowi pełnemu nadziei, że wypije kawę jak z reklamy, w kawiarni, z ekpresu za miliony.

Co ciekawe, potęga marketingowa owej cremy do kawiarni najwyraźniej dotarła, bo na zdjęciach, na wspomnianych dumnych kawowych tablicach i americano i owa „flat black", takową piankę posiada aż miło – choć nie powinny. Może zdjęcie było zrobione w 2. sekundzie.

Próbowaliśmy, naprawdę próbowaliśmy, wytłumaczyć, że ekspres, jaki za Panią stoi jest wręcz stworzony do cremy, że to „taka jak espresso, ale większa". Na próżno. Nie ma takiej. I nie dostaliśmy.

Kawiarnia z 10 rodzajami mleka do kawy, z co najmniej 30 rodzajami kaw w menu, nie oferuje prostej zwyczajnej cremy.

Pozostało wrócić do domu i zrobić kawę w swoim, skromnym, domowym, kolbowym ekspresie, w którym, przy minimalnym wysiłku, crema wychodzi taka, że pianka nie „rozmywa" się, nie tylko po 3 sekundach, ale do końca jej picia.

Próbujemy kulturą picia kawy dorównać Włochom, Hiszpanom... Póki co, jedyne w czym ich dogoniliśmy, a nawet przegoniliśmy i to z górką, to niestety cena tej kawy. ■

Matka idealnie nieperfekcyjna

Roli matki, jak każdej innej w życiu, po prostu trzeba się nauczyć. Popełnianie błędów jest w ten proces wpisane. Stawianie sobie zbyt wygórowanych wymagań naraża młode mamy na szybkie wypalenie i niesie rozczarowania. Z okazji zbliżającego się Dnia Matki o tym, dlaczego nie warto dążyć w macierzyństwie do perfekcji, skąd się biorą wysokie oczekiwania narzucane matkom, jak znaleźć balans między dobrym macierzyństwem a zachowaniem w nim siebie mówi dr Magdalena Śniegulska, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Dla współczesnych matek poprzeczka postawiona jest wysoko z różnych powodów.

Ta rola zawsze była trudna i uznawana za wyjątkową, ale teraz jest jeszcze bardziej wymagająca przez to, że młodym mamom dokłada się kolejnych zadań, w których mają się sprawdzać. To wszystko sprawia, że napięć wokół roli matki jest bardzo dużo – podkreśla dr Magdalena Śniegulska, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Nie bez znaczenia są przekonania i mity na temat macierzyństwa, które od wielu lat funkcjonują w przestrzeni publicznej.

Warto zacząć od tzw. instynktu macierzyńskiego, który jako mit ma się bardzo dobrze. Nadal w wielu środowiskach uważa się, że matka ma biologiczną umiejętność zajmowania się dziećmi, że od razu zaczyna je kochać. Tymczasem bardzo dobrze wiemy, że bywa różnie. Paradoksalnie dla większości matek poczucie miłości do dziecka wymaga czasu, tak samo jak obdarzenie miłością każdej osoby. Uczucie budujemy w reakcji, interakcjach, uczymy się siebie nawzajem również w relacji z dzieckiem – opisuje dr Śniegulska.

Jak zaznacza psycholog, bardzo długo uważano, że matka jest jedyną osobą, z którą dziecko może nawiązać relację gwarantującą bezpieczne przywiązanie. Teraz wiadomo, że tą osobą może być też inny opiekun.

Jednocześnie w przestrzeni publicznej wskazuje się, jak ważna jest relacja z matką. To skupienie na bliskości w ostatnich latach jest jednak czymś wyjątkowym.

Fot. Tatiana Syrikova / pexels.com

Dawniej nie było takiej koncentracji na relacji między matką a dzieckiem. Oczekiwano raczej, że matki będą rodzić dużo dzieci, zajmować się domem i najlepiej, by przynosiły do niego jakieś pieniądze. W tej przestrzeni nie było już miejsca na bliskość, której wymóg obserwujemy teraz. W parentingowej prasie cały czas mówi się o relacji, emocjach: o zwracaniu uwagi na rozwój poznawczy, na rozwój motoryczny, emocje dziecka. Nadal jest też tak, że większa część tych artykułów i audycji skierowana jest głównie do kobiet – ocenia dr Śniegulska.

Omnipotentna matka bez wytchnienia

Czasami matki same wpędzają się w spiralę doskonałości, mówiąc: jestem matką i wiem lepiej, czego potrzebuje moje dziecko. Nierzadko oznacza to: wiem lepiej też od samego dziecka.

Mamy wiedzą bardzo dużo, ale może być też tak, że różne rzeczy im umykają. Zdarza się też, że realizują swój z góry ustalony scenariusz wychowawczy, a ich dziecko jest przecież odrębną osobą i niekoniecznie musi wpasować się w określony schemat – podkreśla ekspertka z Uniwersytetu SWPS.

Taka postawa jest obciążeniem dla samej matki i dla otoczenia, trudno być też partnerem wszystkowiedzącej osoby.

Dla omnipotentnej matki nie ma dnia wytchnienia. Cały czas musi być w gotowości, na posterunku. Tak wysokie standardy i oczekiwania wobec siebie narażają ją na bardzo szybkie wypalenie. Sprzyjają też rozczarowaniom – zaznacza dr Śniegulska.

Nauka bycia matką

Ekspertka podkreśla, że kiedy wchodzimy w nowe role, zwłaszcza tak wysoko usytuowane w hierarchii społecznej, jak rola matki, to zależy

nam na tym, aby sobie w nich poradzić. Jednak bardzo ważne jest to, w jakim jesteśmy środowisku, czy daje nam ono przestrzeń do tego, by być mamą niedoskonałą.

Wiele osób zapomina, że roli matki – jak każdej innej – po prostu trzeba się nauczyć. A kiedy się czegoś uczymy, to mamy prawo do popełniania błędów, bo na tym polega proces uczenia się: próbuję, robię coś nie tak, mam na ten temat refleksję i koryguję się. Wszyscy w rolach rodzicielskich popełniamy błędy, bo to zupełnie normalne. Nawet gdybyśmy przeczytali wszystkie podręczniki świata, to może się okazać, że nasze dziecko tym książkowym opisom się wymyka - opisuje psycholog.

Rola matki może dawać dużo satysfakcji, jeśli będziemy mieć do niej odpowiednie podejście. Na przykład, jeśli potraktujemy ją jako przywilej towarzyszenia w procesie rozwojowym jakiemuś młodemu człowiekowi.

Możemy zrobić wszystko, żeby ten rozwój był jak najlepszy w momencie, w którym jesteśmy i z umiejętnościami, jakie mamy. Warto pomyśleć: dzisiaj mogę zrobić dokładnie tyle. Tyle rozumiem, tyle umiem, tyle jestem w stanie dać. Będę się uczyć, obserwować i może za rok, dwa w tej samej sytuacji postąpię inaczej. Warto też tą rolą bycia rodzicem, opiekunem się dzielić – z partnerem, partnerką, bliskimi – komentuje ekspertka.

Jak podkreśla, bardzo ważna jest swoboda i luz w gotowości proszenia o pomoc bez poczucia winy.

– Wierzę głęboko, że zgodnie ze znaną maksymą do wychowania dziecka potrzebna jest wioska i nie może być tak, że wszystko zależy od matki i wszystko jest jej odpowiedzialnością – dodaje.

Im więcej osób zaangażowanych jest w proces wychowania dziecka, tym łatwiej zauważyć, czego dziecko potrzebuje, jaka jest jego charakterystyka.

Każda z tych osób: partner, babcia, wujek, nasza przyjaciółka - będzie wchodziła w nieco inną relację z dzieckiem. Wtedy jako matka będę miała czas na odpoczynek i przyjrzenie

Fot: Gustavo Fring / pexels.com

się, jak inni realizują różne zadania i jak mój syn lub córka na nie reaguje. Bez napięcia, że to powinnam być ja, tylko z wdzięcznością, że są inne osoby, które też kochają moje dziecko i są w stanie się zaangażować i mi pomóc. Ta gotowość do proszenia o pomoc bez poczucia winy i straty jest bardzo ważna – podkreśla dr Śniegulska.

Jej zdaniem bardzo ważne jest też posłuchanie siebie. Są mamy, które najlepiej się realizują, kiedy mogą być z dzieckiem 24 godziny na dobę i poświęcać mu sto procent uwagi. Ale są też takie, które nie mogą tak funkcjonować, muszą od czasu do czasu zajrzeć do innego świata, aby potem z radością i tęsknotą wracać do dziecka. To też jest dobre. Są różne wzorce wychowawcze i nie ma jednego idealnego.

Kobieta, nie tylko matka

Dr Śniegulska przypomina, że wiele młodych mam odczuwa samotność. W tej roli często znikają ich najbliżsi. Warto więc pamiętać, by od czasu do czasu taką młodą mamę odwiedzić, wyjść z dzieckiem na spacer, dać jej odpocząć albo wypić z nią kawę, którą się jej zrobi. Pomoc świeżo upieczonej matce wymaga jednak od nas uważności i wrażliwości. Oprócz tego, że jest matką, to prawdopodobnie chce też występować w innych rolach.

– Często osoby, które chcą pomóc młodej mamie, obdarowują ją rzeczami dla malucha. To jest super, ale warto dać jej też coś, co nie jest związane z dzieckiem. Ona nie jest tylko mamą, ale ma też inne obszary funkcjonowania i to sygnał, że o tym nie zapomnieliśmy – radzi psycholog.

Matka wystarczająco dobra

Jaka jest więc najważniejsza rola rodzica? Zdaniem ekspertki z Uniwersytetu SWPS nie chodzi o to, by spełniać wszystkie potrzeby dziecka. Rolą rodzica jest nauczyć dziecko, że będą takie sytuacje, w których jego potrzeby nie zostaną zaspokojone albo nie zostaną zaspokojone natychmiast.

Trzeba zastanowić się, o które potrzeby muszę jako rodzic zadbać, a które mogę odpuścić albo przełożyć na inny czas. Ważnym elementem dobrego rodzicielstwa jest uważność na dziecko, ciekawość czego ono potrzebuje, jakie jest jego zdanie w danej sprawie. Bardzo istotne jest, by rodzic myślał o dziecku jak o człowieku z wszystkimi jego potrzebami i prawami, również prawem do samodzielności i niezależności. Warto zapytać siebie: czy to dziecko poradzi sobie beze mnie i mojej miłości na zewnątrz i wychowywać je tak, aby było to możliwe – konkluduje dr Magdalena Śniegulska. ■

SWPS

PUP dla OzN

26 kwietnia odbyło się uroczyste podpisanie porozumienia pomiędzy Powiatowym Urzędem Pracy w Zabrzu a Zakładem Aktywności Zawodowej Fundacji Nadzieja – Dzieci. Ma ono na celu systemowe wsparcie osób z niepełnosprawnością na rynku pracy. Dokument podpisały dyrektor PUP w Zabrzu Elżbieta Korecka i dyrektor ZAZ Joanna Okońska-Szyszko. Podpisanie porozumienia odbyło się w Centrum Usług Społecznych w Zabrzu, gdzie równolegle rozpoczęło się szkolenie dla doradców zawodowych z całego regionu. Porozumienie na rzecz aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami opiera się na partnerskiej współpracy stron utożsamiających się z misją przeciwdziałania bezrobociu i marginalizacji osób z niepełnosprawnościami. Zakłada ono m.in. wymianę informacji i doświadczeń w obszarze aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami, działania informacyjno-promocyjne skierowane do lokalnych pracodawców zachęcające do zatrudniania osób z niepełnosprawnościami, czy wymianę informacji dotyczących potrzeb kadrowych.

W ramach współpracy świadczone będzie również indywidualne poradnictwo zawodowe zgodnie z zasadami dostępności, dobrowolności, równości, swobody wyboru zawodu i miejsca zatrudnienia, bezpłatności oraz udzielanie informacji o zawodach, rynku pracy, możliwościach szkolenia i kształcenia, umiejętnościach niezbędnych w aktywnym poszukiwaniu pracy i samozatrudnieniu. Dla pracodawców z kolei przewidziano również wsparcie w doborze kandydatów do pracy spośród osób bezrobotnych i poszukujących pracy oraz wspieranie rozwoju zawodowego pracodawcy jego pracowników przez udzielanie porad zawodowych.

Na mocy dokumentu nawiązana zostanie również ściślejsza współpraca między specjalistami ZAZ i pracownikami PUP w zakresie aktywizacji zawodowej. Doradcy zawodowi będą mogli korzystać ze wsparcia merytorycznego specjalistów ZAZ w zakresie szeroko rozumianej niepełnosprawności funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami. ■

UM Zabrze

Pomoc po sąsiedzku

Miasto Poznań w partnerstwie z Fundacją Sowelo realizuje projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich „Pomoc po sąsiedzku – rozwój systemu usług społecznych świadczonych w społeczności lokalnej dla mieszkańców Poznania". Zakłada się, że w projekcie weźmie udział ok. 1050 osób.

Projekt jest finansowany ze środków Programu „Fundusze Europejskie dla Wielkopolski na lata 2021 – 2027" w ramach działania 6.13 Usługi społeczne i zdrowotne

Celem projektu jest rozwój kompleksowego systemu usług społecznych dla mieszkańców Poznania.

Grupą docelową są:osoby potrzebujące wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, które ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają opieki/wsparcia w związku z niemożnością samodzielnego wykonywania minimum 1 z podstawowych czynności dnia codziennego; w tym głównie osoby starsze i osoby z niepełnosprawnościami a także opiekunowie faktyczni osób wymagających pomocy.

W ramach projektu realizowane będą następujące działania: sąsiedzkie usługi opiekuńcze, usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania, specjalistyczne usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania, usługa krótkotrwałego pobytu dziennego i całodobowego – opieka wytchnieniowa, wsparcie kompetencyjne opiekunów faktycznych osób z niepełnosprawnościami, organizacja mieszkań wspomaganych, Sąsiedzki Klub Seniora, towarzyszące usługi asystenckie oraz Miejski Punkt Opieki Wytchnieniowej. ■

UM Poznań

AI w radioterapii

Rośnie liczba pacjentów leczonych za pomocą radioterapii w Dąbrowie Górniczej. W tym celu Zagłębiowskie Centrum Onkologii wykorzystuje sztuczną inteligencję do bardziej precyzyjnego i szybszego ustalenia zakresu leczenia.

Proces planowania radioterapii przebiega wieloetapowo – jednym z etapów jest konturowanie guza nowotworowego i narządów krytycznych.

– Za przeprowadzenie tego trudnego i pracochłonnego procesu odpowiada lekarz, onkolog radioterapeuta. Konturowanie polega na wyrysowaniu konturów guza oraz narządów zdrowych na poszczególnych skanach tomografii komputerowej. Dla człowieka to kilka godzin pracy, sztuczna inteligencja robi to w kilka minut – wyjaśnił kierownik Zakładu Radioterapii Zagłębiowskiego Centrum Onkologii w Dąbrowie Górniczej dr Marcin Hutnik.

Dzięki pomocy sztucznej inteligencji proces planowania znacznie się skraca, a specjaliści mogą czuwać nad przygotowywaniem większej liczby planów leczenia jednocześnie. Krótszy jest również czas oczekiwania pacjenta na rozpoczęcie radioterapii.

Jak zapewniają lekarze, specjaliści każdorazowo sprawdzają efekty pracy sztucznej inteligencji. – Zdarza się nadal, że wprowadzamy pewne korekty, ale trzeba też podkreślić, że sztuczna inteligencja szybko się uczy i raz wprowadzoną poprawkę potrafi zapamiętać. Konturując dane narządu po raz kolejny, już nie popełnia tych samych błędów – podkreślił dr Marcin Hutnik.

System jest w tej chwili w fazie testów i weryfikacji w zakresie pełnej przydatności do działania w dąbrowskiej lecznicy.

W Zakładzie Radioterapii Zagłębiowskiego Centrum Onkologii każdego roku specjalistyczne wsparcie otrzymuje ponad 1200 chorych. Są to głównie pacjenci z rozpoznanymi nowotworami złośliwymi oraz schorzeniami nienowotworowymi jak ostrogi piętowe czy zespół bolesnego barku; stosowane są tam nowoczesne techniki radioterapii jak technika obrotowa, technika modulowanej intensywności wiązki czy wysokospecjalistyczna radioterapia stereotaktyczna. (PAP) ■

Nauka w Polsce / Julia Szymańska

Testy nowatorskiego tomografu

Fot. pixabay.com

Szpital Uniwersytecki w Krakowie testuje nowatorski tomograf J-PET (Jagielloński-PET) zaprojektowany i wykonany przez naukowców z Uniwersytetu Jagiellońskiego. Urządzenie wyróżnia tania produkcja, co może zwiększyć dostęp pacjentów do takich badań.

Według uczelni i szpitala to pierwszy na świecie tomograf PET, czyli pozytonowej emisyjnej tomografii, zbudowany z polimerowych (plastikowych) scyntylatorów. Dzięki wykorzystaniu takich materiałów do budowy detektorów produkcja urządzenia jest tańsza niż przeciętnych tomografów. Plastikowe materiały są też łatwiejsze w obróbce i znacznie lżejsze, co pozwala na zbudowanie bardziej kompaktowych i przenośnych tomografów.

– Dzięki niższym kosztom i większej dostępności badań PET z metody tej będzie mogła skorzystać większa liczba pacjentów. Ponadto technologia ta pozwala na wykorzystanie dodatkowego parametru diagnostycznego – czasu życia pozytonium – którego właściwości nie mogą być analizowane za pomocą tradycyjnych tomografów PET – poinformował Szpital Uniwersytecki.

Badani nowym tomografem są pacjenci mający skierowanie na badania diagnostyczne wykorzystujące radioizotopy. Skany przy użyciu tomografu J-PET są wykonywane bez dodatkowej interwencji, po zakończeniu tradycyjnego badania. Testy mają na celu ocenę jakości obrazu uzyskanego z nowego urządzenia i porównanie go z obrazami z tradycyjnych tomografów PET zbudowanych z krystalicznych scyntylatorów.

J-PET (Jagielloński-PET) zaprojektował i wykonał prof. Paweł Moskal i jego zespół z Zakładu Doświadczalnej Fizyki Cząstek i jej Zastosowań UJ.

Tomografy PET pozwalają wykryć zmiany nowotworowe na wczesnym etapie rozwoju choroby. (PAP) ■

PAP – Nauka w Polsce

Podszywają się pod policjantów CBŚP

Kolejny już raz odnotowujemy wzmożoną działalność oszustów, którzy za pomocą poczty e-mail podszywają się pod policjantów Centralnego Biura Śledczego Policji – informują policjanci. Mundurowi apelują o zachowanie szczególnej czujności i ostrożności.

W ostatnim czasie do policjantów CBŚP docierają informacje o zwiększonej aktywności oszustów, którzy za pomocą poczty e-mail podszywają się pod policjantów Centralnego Biura Śledczego Policji. Przestępcy masowo rozsyłają fałszywe wezwania do CBŚP, informujące o rzekomym „zajęciu komputera" przez służby, w związku z wykrytą m.in. pornografią dziecięcą.

Nie odpowiadajmy na tego typu wiadomości oraz nie przekazujmy osobom nieznanym naszych danych osobowych, informacji umożliwiających zdalny dostęp do konta bankowego, kodów BLIK, danych z karty kredytowej, jak również kryptowalut i gotówki. Ponadto nie klikajmy w podejrzane linki, w szczególności przesyłane za pomocą poczty elektronicznej.

Jeśli otrzymaliśmy tego typu wiadomość to jest to z całą pewnością próba oszustwa. Zachowajmy wzmożoną czujność i ostrożność! ■

CBŚP / kc

Uczelnie coraz bardziej dostępne

Fot. pixabay.com

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju ogłosiło konkurs „Uczelnie coraz bardziej dostępne". Dofinansowanie mogą otrzymać uczelnie na realizację projektów obejmujących kompleksowe działania prowadzące do wzrostu szeroko rozumianej dostępności uczelni dla osób ze szczególnymi potrzebami (w tym osób z niepełnosprawnościami), z uwzględnieniem wszystkich aspektów funkcjonowania uczelni.

Realizacja projektu ma służyć wzrostowi szeroko rozumianej dostępności uczelni dla osób ze szczególnymi potrzebami wynikającymi ze stanu zdrowia (w tym osób z niepełnosprawnościami), studiujących, pracujących, współpracujących lub korzystających z oferty uczelni.

Nabór przeznaczony jest dla uczelni, które uczestniczyły w konkursach Uczelnia dostępna w POWER – MINI+MIDI albo MIDI albo MAXI. Projekty realizowane będą w ramach ścieżki Rozwój+. Wniosek w konkursie na projekty, podnoszące dostępność, mogą składać uczelnie za pośrednictwem systemu SOWA EFS.

Działania zaplanowane w projekcie muszą obejmować następujące obszary: Struktura organizacyjna, dostępność architektoniczna, dostępność informacyjno-komunikacyjna, dostępność cyfrowa, technologie, procedury, usługi wspierające edukację czy działania podnoszące świadomość niepełnosprawności.

Rozpoczęcie naboru wniosków zaplanowano na 8 kwietnia 2024 r. Termin składania wniosków upływa 28 czerwca. Przewidywany termin zatwierdzenia wyników oceny projektów to grudzień 2024 r. ■

Red.

Wniosek w kwietniu gwarantuje ciągłość

Nowy okres wypłaty 800+ rozpocznie się 1 czerwca 2024 r. i potrwa do 31 maja 2024 r. Wniosek ma formę wyłącznie elektroniczną – można go złożyć przez aplikację mobilną mZUS, Platformę Usług Elektronicznych ZUS, portal Emp@tia albo bankowość elektroniczną.

– Wnioski na nowy kres rozliczeniowy przyjmujemy od 1 lutego 2024 r. – informuje Iwona Kowalska-Matis, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa dolnośląskiego. – Zachęcam, żeby nie zwlekać z wysłaniem wniosku. Im później trafi do ZUS, tym dłużej będzie trzeba czekać, zanim pieniądze zaczną płynąć na konto – dodaje. Rodzice i opiekunowie, którzy do 30 kwietnia złożą prawidłowo wypełniony wniosek, otrzymają przelew do 30 czerwca. Jeśli złożą wniosek w maju lub czerwcu – ZUS wypłaci świadczenie wraz z wyrównaniem od czerwca odpowiednio do 31 lipca lub 31 sierpnia. Natomiast, gdy złożą wniosek po 30 czerwca, to nie otrzymają już wyrównania od czerwca. Świadczenie będzie przyznane od miesiąca złożenia wniosku. Na przykład, jeśli wniosek wpłynie w lipcu, to rodzic straci świadczenie za czerwiec, a wypłata pieniędzy dotrze na konto dopiero do 30 września. Warto, więc pilnować terminów, by mieć zagwarantowaną ciągłość wypłaty, jak również nie stracić prawa do świadczenia. W przypadku nowo narodzonego dziecka rodzic ma trzy miesiące na złożenie wniosku. Jeżeli zrobi to w tym terminie, to otrzyma świadczenie z wyrównaniem od dnia urodzenia dziecka. Świadczenie wychowawcze 800 + przysługuje na dziecko do dnia ukończenia przez nie 18. roku życia. Wynosi 800 zł miesięcznie, a w przypadku opieki naprzemiennej – 400 zł. – Jeśli rodzice nie chcą mieć przerwy w wypłacie świadczenia, elektroniczny wniosek powinni złożyć do końca kwietnia – przestrzega Iwona Kowalska-Matis, regionalny rzecznik prasowy ZUS. ■

ZUS

Centrum im. Ludwika Braille'a rekrutuje

Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego serdecznie zaprasza do udziału w projekcie „Centrum im. Ludwika Braille'a", współfinansowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Fot. pexels.com

Celem projektu realizowanego od 1 kwietnia 2024 do 31 marca 2025 r. jest zwiększenie samodzielności osób z niepełnosprawnością wzroku oraz osób ze schorzeniami psychicznymi (cel programowy II).

W projekcie mogą wziąć udział: osoby pełnoletnie,osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności wzroku lub/i schorzeniu psychicznym, osoby, które zamieszkują tereny województwa: kujawsko-pomorskie, lubelskie, łódzkie, mazowieckie, podlaskie, pomorskie, śląskie, świętokrzyskie, warmińsko-mazurskie, wielkopolskie.

W ramach projektu przewidziano grupowe i indywidualne zajęcia, warsztaty i szkolenia m.in.: spotkania z psychologiem/psychodiabetykiem, konsultacje z prawnikiem, konsultacje z zakresu autoprezentacji, szkolenia z umiejętności manualnych, warsztaty WenDo, szkolenie z samoobrony, wsparcie asystenta/przewodnika.

Jednocześnie Fundacja informuje, że liczba beneficjentów ostatecznych projektu wynosi 70 osób, przy czym osoby z lekkim stopniem niepełnosprawności mogą stanowić max. 10 proc. wszystkich uczestników projektu.

Organizacja zastrzega sobie prawo kontaktu z wybranymi osobami w celu rekrutacji do projektu i podpisania dokumentacji projektowej.

W przypadku problemów lub pytań Fundacja prosi, by: osoby zamieszkujące województwa: mazowieckie, świętokrzyskie, pomorskie, podlaskie, warmińsko-mazurskie i lubelskie kontaktowały się przez adres e-mail: clb@firr.org.pl lub przez telefon pod numerem: 665 939 005; z kolei osoby zamieszkujące województwa: łódzkie, kujawsko-pomorskie, wielkopolskie i śląskie przez adres e-mail: clb.lodz@firr.org.pl lub przez telefon pod numerem: 42 203 22 53. ■

FiRR

Różni, ale Równi

25 kwietnia rozpoczęła się miejska kampania społeczna „Różni, ale Równi. Zobacz człowieka", której celem jest uwrażliwienie krakowian na potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Podzielona została na kilka etapów, a jednym z pierwszych jest problematyka osób z niepełnosprawnością słuchu i/lub mowy.

Nie bez przyczyny jej start zaplanowany został na 5 maja, kiedy to obchodzony jest Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych.

W ramach kampanii stworzony zostanie swoisty savoir vivre, w którym poznamy odpowiedzi na pytania: jak można, trzeba się zachować, jak reagować, co zrobić, o co i jak pytać, czy trzeba pytać.

– Uważam że kampania nie tylko otworzy mieszkańcom oczy, ale też uszy, będziemy słyszalni. Widzialni i słyszalni. Jest to bardzo fajna inicjatywa, która wychodzi z Urzędu Miasta Krakowa – mówi Adam Stromidło z Polskiego Związku Głuchych – Oddział Małopolski.

Oto ważne podpowiedzi w komunikacji z osobami głuchymi lub słabosłyszącymi:

• Nie bój się osoby głuchej – nawiąż komunikację.

• Machnij ręką – wyciągnij rękę przed siebie tak, żeby osoba głucha spojrzała na osobę machającą.

• Klepnij lekko w ramię – delikatnie klepnij ręką w ramię.

• Włącz/ wyłącz światło – metodę tę stosujemy, gdy wchodzimy do pomieszczenia, w którym osoby głuche nie mogą nas od razu zobaczyć (światło gasimy i zapalamy kilka razy, aż osoba głucha zwróci na nas uwagę).

• Uderz w stół/tupnij – również w ten sposób można nawiązać kontakt z osobą głuchą. To powinno zwrócić uwagę osoby głuchej, dzięki drganiu podłoża.

Ciekawostka – dwukrotne stuknięcie dłonią w stół oznacza smacznego.

W jaki sposób się komunikować?

• Mów – ustaw się przodem do rozmówcy, tak by usta były dobrze widoczne i nie odwracaj się. Podczas rozmowy z osobą głuchą lub słabosłyszącą niezwykle istotne jest, by nie tracić kontaktu wzrokowego. Komunikację utrudnia też wypowiadanie szybkich, lub niewyraźnych słów. Nie oznacza to, że powinniśmy mówić wolno, czy dzielić wyrazy. Rozmawiajmy w normalnym tempie. Pamiętajmy, że nie każda osoba głucha potrafi czytać z ruchu ust.

• Nie stawaj pod światło – szczególnie mocne, rażące światło może ograniczyć konwersację, utrudniając odczytanie mowy ciała osobie głuchej.

Fot. cottonbro studio / Pexels

• Użyj kartki i długopisu, albo telefonu – jest to opcja nie tylko poprawna, ale często przyspiesza komunikację. Istotne jest, żeby formułować krótkie, proste zdania bez rozpisywania się.

• Nie krzycz – to nie pomaga, a nawet może prowadzić do nieporozumień.

Praktyczne porady

• Nie przechodź między migającymi głuchymi – w komunikacji osób głuchych fundamentalne znaczenie ma kontakt wzrokowy. Nie należy przechodzić w przestrzeni między nimi, gdyż jest to traktowane jak nieuprzejme przerwanie rozmowy. Nawet jeżeli odstęp między rozmawiającymi jest znaczny np. 2 lub 3 metry, zdecydowanie lepiej jest przejść obok.

• Nie zasłaniaj tłumacza – odnosi się to szczególnie do organizowanych wydarzeń/imprez z udziałem tłumacza języka migowego.

• Nie rozmawiaj z tłumaczem, tylko z osobą głuchą – zasada ta ma charakter uniwersalny.

• Kiedy zwracasz się do osoby towarzyszącej, zamiast osoby ze szczególnymi potrzebami, jest to zachowanie niegrzeczne i może urazić adresata wypowiedzi, gdyż czuje się on ignorowany i pominięty.

• Nie patrz na dłonie, ale w oczy – jeśli rozmawiasz z osobą głuchą, patrz jej w oczy, gdyż osoba ta może migać, albo mówić i migać jednocześnie. Część osób wzmacnia w ten sposób przekaz werbalny. Gdy podczas rozmowy patrzysz na dłonie osoby głuchej, możesz rozpraszać swojego rozmówcę, utrudniając w ten sposób konwersację. ■

Inf. prasowa / UM Kraków

Biegam z Drużyną SMA

Poznajcie niezwykłą historię Rafałka z SMA 2, któremu lekarze nie dawali szansy na przeżycie 1 roku. Dzisiaj ma 7 lat.

Ale zacznijmy tę historię od Tomasza – ojca Rafałka.

Tomasz kocha bieganie. Kiedyś dołączył do grupy, która biegała, aby wesprzeć chorych na raka. Po latach, postanowił zainicjować własną akcję, żeby pomagać chorym na rdzeniowy zanik mięśni. Tak powstała Drużyna SMA, do której obecnie należy 2,5 tysiąca osób.

Dlaczego właśnie SMA? Bo syn Tomasza – 7 letni Rafałek jest chory. Kilka lat temu zdiagnozowano u niego SMA typ 2.

– Wpadłem na pomysł, że skoro kiedyś biegałem, mam jakieś doświadczenie, to warto z niego skorzystać. Przy okazji połączyć pasję do sportu z niesieniem pomocy innym. Postanowiłem założyć Drużynę SMA, której członkowie w naszych koszulkach biegają, jeżdżą na rowerze, ćwiczą na siłowniach i tym samym, każdy swój trening dedykują wybranemu przez siebie choremu na SMA. Pokazują w ten sposób, że z chorobą można wygrać. We współpracy z Fundacją SMA organizujemy także raz w roku wspólny bieg na inaugurację sierpnia, który jest miesiącem świadomości o tej chorobie. W tym roku będzie to już szósty raz – komentuje Tomasz Szwajgiel.

Fot. nadesłane

Rafałek urodził się zdrowy

Rafałek urodził się zdrowy. Przynajmniej na takiego wyglądał. Miał tylko wzmożone napięcia mięśniowe. Dlatego od 2 miesiąca życia kilka razy w tygodniu rodzice wozili go na rehabilitację. Poza tym rozwijał się prawidłowo. Siedział, raczkował, miał sprawne rączki. Właściwie nie było z nim większych problemów. Stopniowo jednak zaczął tracić zdobyte umiejętności. Potem doszły do tego problemy z jedzeniem i przełykaniem. Często się zakrztuszał. Pojawiły się trudności z oddychaniem. W końcu ze sprawnego chłopca stał się dzieckiem wyłącznie leżącym, który nie mógł w łóżeczku ani się poruszyć, ani obrócić. Ruszał tylko główką i rączkami.

– Kilka razy nam się też zatrzymał. Na szczęście mieliśmy czujnik, który mógł jego oddech wyłapać. Dławił się wydzieliną, której nie potrafił przełknąć – wspomina ojciec.

Stan chłopca z dnia na dzień się pogarszał. Dziecko słabło w oczach. Dopiero kiedy miał 18 miesięcy postawiono mu diagnozę. Był to luty 2019 r. Pamiętny rok, na początku którego pojawiło się w Polsce refundowane leczenie.

Świat wywrócił się do góry nogami

– Moment diagnozy był bardzo ciężki. Pierwszą rzeczą, którą usłyszeliśmy od lekarzy było to, że Rafałek nie przeżyje roku. Jednak razem z żoną stwierdziliśmy, że się nie poddamy. Postanowiliśmy zrobić wszystko co w naszej mocy, żeby z chorobą wygrać. Staraliśmy się być silni i się nie poddawać. Może tylko raz okazałem słabość i zapłakałem, kiedy zobaczyłem Rafałka pierwszy raz na wózku inwalidzkim. Mieliśmy wielkie szczęście, że pojawiło się leczenie. Nasze dziecko niemal od razu zostało zakwalifikowane do programu lekowego i już w maju 2019 r. otrzymało pierwszą dawkę nu-

sinersenu. Jeszcze podczas kwalifikacji do leczenia Rafałek miał odruchy bezwarunkowe w rączkach i nóżkach, ale już miesiąc później, kiedy zjawiliśmy się w szpitalu na pierwsze podanie leku, w ogóle się nie poruszał, był już bardzo słaby – mówi tata Rafałka.

Poprawa widoczna natychmiast

Można powiedzieć, że stał się cud. Poprawa była widoczna niemal natychmiast po pierwszych, wysycających dawkach leku. Teraz Rafałek lepiej je, przełyka i oddycha, zaczął raczkować, samodzielnie porusza się na wózku. A co najważniejsze – żyje. To zupełnie inne dziecko. Bez leku i rehabilitacji, osiągnięcie tych wszystkich umiejętności nie byłoby możliwe.

Rafałek odzyskał sprawność na tyle, że jego rodzice mogli dalej pracować.

– Nie zrezygnowaliśmy z pracy dlatego, że przy tej chorobie rehabilitacja i sprzęt pochłaniają ogromne pieniądze. A mogliśmy do naszych obowiązków wrócić, ponieważ Rafałek czuł się na tyle dobrze, że poszedł do żłobka, do przedszkola, teraz pójdzie do pierwszej klasy. Jego stan się poprawił i nie ma już zagrożenia dla jego życia. Ale nie oszukujmy się, to jest ciężka choroba i ponieważ nie została zdiagnozowana w okresie przedobjawowym, pewne sprawności zostały już utracone. Niektóre niestety bezpowrotnie – podkreśla Tomasz Szwajgiel.

Jakim dzieckiem jest Rafałek? Wesołym, towarzyskim, kontaktowym. Potrafi zdobyć serce każdego. Lubi też podróżować, pływać. Razem z całą rodziną jeździ na turnusy z SMA, na rokrocznie organizowany przez Fundację SMA „Weekend ze SMA-kiem". Tam też razem z mamą bierze udział w wyścigu – na specjalnym wózku biegowym. Jak każde dziecko ma też swoje marzenia i plany na przyszłość. Chciałby, tak jak jego tata, zostać kiedyś policjantem. Na razie ratuje świat bawiąc się swoim ulubionym zabawkowymi bohaterami. Sporo czasu spędza też z młodszą, ukochaną siostrą. I jak przystało na starszego brata, na ile może, okazuje jej wsparcie.

Fot. nadesłane

Siostra Mia ma 4 latka i jest zdrowa. Wie, że jej braciszek jest chory i dlatego pomaga mu w czynnościach, w których on ze względu na swoją niepełnosprawność, radzi sobie słabiej.

Pacjenci z SMA mogą inspirować

– Mam nadzieję, że leczenie będzie cały czas refundowane i dostępne. Liczę też na to, że pojawią się nowe leki i skuteczne pomysły na wzmocnienie mięśni. To, że pacjentom z SMA udaje się wygrywać z chorobą, daje nam wszystkim siłę i nadzieję. I sprawia, że członkowie naszej społeczności SMA niemal na każdym kroku udowadniają, że bariery są jedynie w naszej głowie, że ograniczeniem nie jest choroba czy wózek. Teraz dzięki leczeniu i badaniom przesiewowym sytuacja chorych zmieniła się diametralnie. Z SMA można normalnie żyć, realizować swoje plany i patrzeć daleko w przyszłość. Znamy osoby chore na rdzeniowy zanik mięśni, które nurkują, skaczą ze spadochronem, podróżują po świecie. Ich życie może być inspiracją dla nas wszystkich. Mamy nadzieję, że nasz Rafałek też będzie kiedyś osobą samodzielną. Cały czas widzimy postępy leczenia i wierzymy, że któregoś dnia będzie to możliwe – podsumowuje ojciec chłopca.

Więcej o kampanii

Tegoroczna kampania realizowana przez Fundację SMA jest kontynuacją kampanii „Strumień życia w SMA. Więcej niż stabilizacja", prowadzonej na profilu FB, Instagramie oraz na stronie Fundacji SMA. Przez cały rok będą prezentowane sylwetki różnych przedstawicieli społeczności SMA – młodszych, starszych, uczniów, małych dzieci, podróżników, pisarzy, przedsiębiorców, którzy opowiedzą o swojej drodze do samodzielności. Kampania będzie również wsparta głosem klinicystów, którzy z medycznego punktu widzenia opowiedzą o objawach i przebiegu choroby, jak również o wielkich zmianach, które zaszły w ostatnich latach w leczeniu tej ciężkiej postępującej choroby.

Zapraszamy do śledzenia bohaterów i ich historii na profilu Facebookowym kampanii, a także na Instagramie.

Tegoroczna kampania jest objęta patronatem mediów ogólnopolskich i branżowych.

„Razem z Tobą" jest jednym z patronów medialnych kampanii. ■

Fundacja SMA

My, miastenicy, chcemy mieć szansę na normalne życie

Niska świadomość społeczna na temat miastenii, niezadawalająca wiedza na jej temat nawet wśród personelu medycznego i orzeczników ZUS, brak systemowego wsparcia psychologicznego oraz brak dostępu do nowoczesnego, celowanego leczenia to główne problemy, z jakimi borykają się pacjenci z miastenią w Polsce. O życiu z tą chorobą, wyzwaniach dnia codziennego oraz najpilniejszych potrzebach osób chorych i ich opiekunów mówi Sylwia Łukomska, współzałożycielka stowarzyszenia „Miastenia Gravis – Face to Face".

Jest Pani osobą chorującą na rzadką chorobę nerwowo-mięśniową – miastenię. Kiedy wystąpiły u Pani pierwsze objawy tej choroby i jak wyglądała ścieżka diagnostyczna?

Pierwsze objawy miastenii pojawiły się u mnie ponad 26 lat temu, zaraz po urodzeniu przeze mnie moich córek bliźniaczek. Poród odbywał się drogą cesarskiego cięcia i prawdopodobnie zastosowane znieczulenie ogólne było czynnikiem wyzwalającym miastenię. Były trudności z wybudzeniem mnie ze znieczulenia, potem pojawiła się niewydolność oddechowa. Źle funkcjonowałam już w szpitalu, bo miałam problemy z układem ruchu, z chodzeniem, poruszaniem rękami, a także z widzeniem i rozdwajającym się obrazem. Początkowo sądziłam, że jest to spowodowane zmęczeniem, związanym z opieką nad dwójką małych dzieci. Jednak objawy wciąż się nasilały, więc rozpoczęłam wędrówkę po lekarzach w poszukiwaniu ich przyczyny. To trwało wiele miesięcy, lekarze mieli najróżniejsze podejrzenia, które po kolei były wykluczane. Moja odyseja diagnostyczna trwała kilka lat, podczas których odbyłam wiele wizyt i pobytów w szpitalach i oddziałach SOR. Wreszcie, z powodu zapalenia oskrzeli, otrzymałam antybiotyk, który wywołał takie pogorszenie mojego stanu zdrowia, że w szpitalu zdecydowano się podać mi dożylnie magnez, a jest to preparat zdecydowanie przeciwwskazany w miastenii. Skutkiem tego było takie pogłębienie się zaostrzenia choroby, że przestałam zupełnie chodzić. Przewieziono mnie do szpitala klinicznego, gdzie wykonano próby miasteniczne

Fot. pexels.com

i stwierdzono miastenię. W tamtym czasie wiedza na temat miastenii była bardzo niewielka. To, co przeczytałam o tej chorobie w dopiero raczkującym internecie przeraziło mnie, zwłaszcza że w domu miałam małe dzieci. Nie znałam nikogo z tą chorobą, czułam się zagubiona i wystraszona.

Jak dalej wyglądało Pani życie z chorobą?

Rozpoczęłam leczenie i po kilku latach weszłam w remisję, która trwała przez wiele lat. Przez dość długi okres w ogóle nie brałam leków i wręcz zapomniałam o chorobie. Urodziłam syna, byłam aktywna zawodowo. Niestety pojawiły się inne choroby autoimmunologiczne: celiakia, choroba Hashitomo, a także endometrioza. Mimo tego wciąż intensywnie pracowałam, miałam mnóstwo stresów. I w 2016 roku miastenia powróciła z dużą siłą. Do tego dołączyła kolejna rzadka choroba tkanki łącznej: zapalenie skórno-mięśniowe. Trafiłam do szpitala, nie byłam w stanie pracować. Do pracy wróciłam po dwóch latach, ale zdaję sobie sprawę z tego, że – z powodu częstych zwolnień, absencji, nieprzewidywalności choroby – mogłam być rożnie postrzegana przez współpracowników. Dodatkowo objawy choroby nasiliły się i niestety zdecydowałam się zrezygnować z aktywności zawodowej. A właściwie to miastenia za mnie zadecydowała. Mam za sobą już dwa przełomy miasteniczne, które są stanem bezpośredniego zagrożenia życia – jeden z nich po zachorowaniu na covid. Nadal nie mogę pracować, a bardzo chciałabym wrócić do pracy, bo jestem z natury osobą aktywną, pracowitą, a moim sposobem na radzenie sobie z chorobą jest działanie. Dlatego też udzielam się społecznie i jestem m.in. współzałożycielką „Stowarzyszenia Miastenia Gravis – Face to Face".

Co jeszcze pomaga Pani w codzienności z chorobą?

My, miastenicy, mamy słabe ciało, ale musimy być silni w tej naszej sła-

bości. Dzięki psychoterapii nauczyłam się być wyrozumiała dla swojego ciała, nauczyłam się żyć z ciągłym bólem i zaakceptowałam chorobę, zamiast się z nią cały czas boksować i walczyć. Wyznaczam sobie małe cele i po kolei dążę do ich osiągania. Cieszę się z małych, drobnych rzeczy, takich jak np. to, że mogę napić się kawy cappuccino, którą uwielbiam. Cały czas uczę się cierpliwości, dystansu, odpuszczania, nie zadręczam się rzeczami, na które nie mam wpływu. Jak jest gorzej, czekam aż to minie, i tłumaczę sobie, że nic nie trwa wiecznie. Moje ulubione powiedzenie to aforyzm J.S.Leca: „Wszystko mija, nawet najdłuższa żmija".

Fot. Liza Summer / pexels.com

Na czym polega miastenia? Co to za choroba?

Miastenia jest poważną, rzadką chorobą autoimmunologiczną, w której zaburzeniu ulega przekazywanie impulsów z zakończeń nerwowych do mięśni. Jej głównym objawem jest osłabienie różnych grup mięśni szkieletowych w trakcie wysiłku. Może to stanowić również potencjalne zagrożenie dla życia. Pierwsze objawy miastenii często pojawiają się w obrębie twarzy np. w postaci opadających powiek. Osłabienie mięśni oczu może również skutkować podwójnym lub nieostrym widzeniem. Dodatkowo choroba może wpływać na mimikę twarzy, mówienie, przeżuwanie, połykanie i oddychanie, a także na motorykę rąk i nóg. Dla wielu chorych, życie z miastenią to codzienna walka – każdy oddech i ruch wymagają ogromnego wysiłku. Im większe jest nasilenie objawów, tym mniej samodzielna jest osoba chora. Szacuje się, że wśród pacjentów z najcięższą postacią miastenii aż czterech na pięciu wymaga wsparcia ze strony opiekuna w realizacji codziennych czynności. Nierzadko skutkuje to tym, że z pracy zawodowej musi zrezygnować nie tylko pacjent, ale również jego opiekun. Badania przeprowadzone przez MyRealWorld MG wskazują, iż 80 proc. pacjentów z miastenią doświadcza trudności w pracy w wyniku swojej choroby. Co więcej, tylko 50 proc. z nich jest zatrudnionych, podczas gdy wskaźnik zatrudnienia dla osób w wieku 20-64 lat w Europie wynosi 73 proc. Jeśli chodzi o opiekunów osób z miastenią, to 16 proc. z nich musiało skrócić swój czas pracy, a 21 proc. całkowicie zrezygnować z pracy zarobkowej.

Życie z miastenią jest także obciążające emocjonalnie i psychicznie. Pacjenci często zmagają się z frustracją, lękiem i depresją. Ponieważ miastenia jest chorobą zupełnie nieprzewidywalną, ciężko jest cokolwiek zaplanować, co destabilizuje życie rodzinne i towarzyskie, i prowadzi do poczucia izolacji i obwiniania się. Efektem choroby bywa rozpad różnych relacji międzyludzkich, także małżeństw. Zwłaszcza że, jest to choroba niewidoczna, a przez to trudna do zrozumienia przez otoczenie – rodzinę, znajomych, współpracowników, czy pracodawców.

Zwiększanie społecznej świadomości na temat miastenii, a przez to zrozumienia dla osób chorych jest jednym z celów stowarzyszenia „Miastenia Gravis – Face to Face". Jak doszło do jego założenia?

Motywacją do tego, żeby zacząć działać na rzecz poprawy sytuacji pacjentów z miastenią była droga, jaką ja sama przeszłam z tą chorobą. Chciałabym uchronić inne osoby od doświadczeń, które były moim udziałem i walczyć o lepsze życie dla wszystkich miasteników i ich opiekunów. Siedem lat temu, w marcu 2017 r., czyli niedługo po tym, jak doszło u mnie do wznowy choroby, po wieloletnim okresie remisji, założyłam wraz z koleżanką Agnieszką Zawadzką na Facebooku grupę wsparcia dla osób chorych i członków ich rodzin. Grupa ta funkcjonuje do dziś i aktualnie liczy niemal 2500 członków. Nazywa się „Miastenia i Przyjaciele" i aktualnie działa pod patronatem naszego stowarzyszenia. Chorzy mówią, że czują się u nas bezpiecznie i bardzo mnie to cieszy. Grupa pomaga wielu osobom w radzeniu sobie z tą chorobą, ale są to działania nieformalne. Jednym z problemów, jakie zgłaszają pacjenci jest właśnie bardzo mała wiedza w społeczeństwie na temat miastenii, co powoduje, że jesteśmy często odbierani nie jako osoby chore, ale udające chorobę. Przykładowo kiedyś na naszym forum wypowiedziała się młoda dziewczyna, która pomimo tego, że miała oficjalną diagnozę miastenii, w szkole przez nauczycieli była uważana za kłamczuchę i osobę leniwą. Zdarza się też, że jesteśmy odbierani jak osoby będące pod wpływem alkoholu. Dlatego, w pewnym momencie, razem z koleżanką, Aleksandrą Dejneką, która jest fotografem i też choruje na miastenię, wpadłyśmy na pomysł, żeby zorganizować wystawę zdjęć portretowych osób z miastenią i w ten sposób, obrazowo, dotrzeć szeroko z informacjami, czym jest miastenia. Do sesji zdjęciowych zaprosiłyśmy pacjentów z naszej grupy wsparcia,

a ideą było to, żeby na tych artystycznych fotografiach pokazać poszczególne objawy miastenii, a także portrety chorych w dwóch odsłonach. Tej widocznej i niewidocznej, bo taka jest miastenia. Zdjęcia zostały uzupełnione historiami pacjentów i subiektywnymi opisami ich odczuć. Był to innowatorski pomysł w skali międzynarodowej. Wystawa została zatytułowana „Z miastenią twarzą w twarz" i na potrzeby prowadzenia tej kampanii, w marcu 2023 r., oficjalnie zarejestrowaliśmy nasze stowarzyszenie. Chcę też podkreślić niesamowite wsparcie szefa „Przychodni Na Wzgórzu" w Gdańsku, lekarza pediatry Marcina Dymkowskiego, który uwierzył w nasz projekt i pomógł nam wystartować. Na etapie powstawania projektu kampanii, do pomocy i organizacji bardzo aktywnie włączyła się moja córka Laura Łukomska. Laura przygotowuje wszelkie projekty graficzne, zajęła się zarządzaniem i współprowadzeniem ze mną social mediów, tworzy też naszą stronę internetową miasteniagravis.pl. Bardzo angażuje się w naszą działalność, za co jestem jej niezwykle wdzięczna. Do naszej organizacji zaczęły dołączać kolejne osoby i tak tworzymy teraz świetny team ludzi zorientowanych na pomoc i działanie.

Jakie działania podejmuje stowarzyszenie „Miastenia Gravis – Face to Face"?

Nasza wystawa została zaprezentowana już w kilku miejscach: w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie, przy głównej arterii komunikacyjnej w Pruszczu Gdańskim, w Gdańskim Teatrze Szekspirowskim, w Przychodni na Wzgórzu Gdańsku oraz podczas koncertu w Kolbudach.

W planach są kolejne ekspozycje, w tym na Uniwersytecie Medycznym w Warszawie, bo pragniemy dotrzeć do jak największego grona odbiorców, chcąc nagłośnić problematykę związaną z diagnostyką, leczeniem oraz trudnościami w życiu codziennym, z jakimi borykają się chorzy na miastenię.

Ponieważ miastenia jest chorobą rzadką, dostrzegamy brak dostatecznej wiedzy na jej temat również wśród pracowników medycznych – lekarzy, pielęgniarek, ratowników – zwłaszcza w mniejszych ośrodkach. To często prowadzi do błędnych diagnoz i opóźnień w leczeniu. Dlatego chcemy edukować także pracowników ochrony zdrowia i w tym celu zaprojektowaliśmy kalendarz ze zdjęciami z wystawy, które przekazaliśmy placówkom zdrowotnym. Na początek wydaliśmy go w nakładzie 2 tys. egzemplarzy i ofiarowaliśmy wszystkim oddziałom SOR w Polsce, oddziałom neurologii, wybranym ośrodkom POZ, a także Wojewódzkim Zespołom ds. Orzekania o Niepełnosprawności.

Jeśli chodzi o działania na szerszym forum, to jesteśmy członkiem Rady Organizacji Pacjentów przy Rzeczniku Praw Pacjenta oraz członkiem Krajowego Forum na Rzecz Terapii Chorób Rzadkich ORPHAN. Nasze stowarzyszenie podejmuje też działania na płaszczyźnie międzynarodowej. Jesteśmy częścią koalicji #AllUnitedforMG, osobiście jako tzw. samorzecznik jestem członkiem międzynarodowej Rady Młodych Rzeczników MG, jesteśmy członkiem europejskiego Stowarzyszenia EuMGA i bierzemy aktywny udział w wielu szkoleniach i konferencjach o zasięgu międzynarodowym.

Koalicja #AllUnitedforMG zrzesza europejskie stowarzyszenia oraz przedstawicieli pacjentów z miastenią z Belgii, Francji, Niemiec, Grecji, Włoch, Rumunii, Polski i Hiszpanii po to, by wspólnymi siłami zwiększać wiedzę na temat tej choroby oraz poprawiać standardy opieki zdrowotnej i jakość życia pacjentów. W czerwcu 2023 r. grupa #AllUnitedforMG została zaproszona na oficjalną wizytę do Parlamentu Europejskiego. Podczas tej wizyty ustanowiliśmy oficjalnie Pierwszy Europejski Dzień Miastenii (2 czerwca) i przedstawiliśmy sześć konkretnych rekomendacji w celu realnej poprawy sytuacji osób z miastenią w UE. Są to:

1. Zwiększanie wiedzy, w tym specjalistycznej, na temat chorób rzadkich oraz przeciwdziałanie błędnym diagnozom poprzez zapewnienie pracownikom służby zdrowia, zarówno lekarzom POZ, jak i specjalistom, w tym neurologom i okulistom, łatwego dostępu do zasobów informacyjnych i materiałów na temat tej choroby.

2. Wzmocnienie współpracy transgranicznej w zakresie leczenia chorób rzadkich takich jak miastenia, w tym refundacja kosztów za leczenie udzielone pacjentom w innym państwie członkowskim UE.

3. Wzajemne uznawanie orzeczeń o niepełnosprawności pacjentów z miastenią i związanych z nimi świadczeń we wszystkich państwach członkowskich UE.

4. Zwiększenie powszechnej świadomości na temat miastenii poprzez ustanowienie Europejskiego Dnia Miastenii, w uzgodnieniu z interesariuszami w każdym państwie członkowskim UE.

5. Zapewnienie pacjentom i ich opiekunom dostępu do informacji, które mogą pomóc im zrozumieć chorobę, jej konsekwencje oraz potencjalny wpływ na ich codzienne życie.

6. Promowanie tworzenia specjalistycznych ośrodków kompetencji we wszystkich państwach członkowskich UE, w szczególności tam, gdzie takich placówek jeszcze nie ma.

Jakie są największe i najpilniejsze wyzwania w zakresie poprawy sytuacji pacjentów z miastenią w Polsce?

Tak jak już mówiłam, dużą bolączką jest mała wiedza na temat miastenii i jej objawów w społeczeństwie, wśród lekarzy, a także wśród orzeczników ZUS, oraz to, że nasza niesprawność jest niewidzialna. W związku z tym często mamy problemy z uzyskaniem orzeczenia o niepełnosprawności czy karty parkingowej, bo „dobrze wyglądamy". Problemem jest również przyznawanie rent . Kolejne wyzwanie to dostęp do systemowego wsparcia psychologicznego, którego bardzo potrzebujemy. Miastenia wiąże się z ogromnymi kosztami emocjonalnymi, a większości z nas nie stać na korzystanie z prywatnych wizyt u psychologa, bo ze względu na chorobę mamy

ograniczone możliwości zarobkowe.

Bardzo ważnym celem na ten rok jest uzyskanie dostępu do nowoczesnych, celowanych terapii miastenii, które dzięki postępowi medycyny już pojawiły się na rynku, ale nie są refundowane, a przez to nie są dostępne dla pacjentów. Obecnie otrzymujemy jedynie leki objawowe oraz sterydoterapię, czy szeroko rozumianą immunosupresję, która jest obarczona wieloma poważnymi skutkami ubocznymi, bardzo mocno obniżającymi jakość życia. Jest niewielka grupa pacjentów, u których objawy miastenii utrzymują się, pomimo stosowania sterydoterapii i innych leków immunosupresyjnych. Dlatego potrzebują oni dostępu do leczenia celowanego, które jest skuteczniejsze i nie niesie ze sobą tylu działań niepożądanych. Obecnie jedyną szansą dla nas na poprawę jakości życia jest udział w badaniach klinicznych, ale ze względu na ograniczoną ilość miejsc i określone kryteria włączenia do badania, nie każdy chętny może skorzystać z takiej możliwości. Znam osoby, które dzięki udziałowi w badaniach klinicznych i możliwości przyjmowania innowacyjnych leków, zaczęły znacznie lepiej funkcjonować, u niektórych poprawy były wręcz spektakularne. Bardzo liczymy na to, że w tym roku chociaż część pacjentów, którzy nie osiągają kontroli choroby na aktualnie dostępnym leczeniu, będzie miała szansę na dostęp do nowoczesnego, refundowanego leczenia. Będzie to z ogromnym pożytkiem dla nas, naszych rodzin, a także dla całego społeczeństwa i dla państwa, ponieważ pacjent nowocześnie i skutecznie leczony może normalnie pracować, nie musi korzystać z ciągłych zwolnień lekarskich ani przechodzić na rentę.

Liczymy na to, że uda nam się uzyskać przychylność Ministerstwa Zdrowia w zakresie zainteresowania naszymi problemami, tym bardziej, że choroby rzadkie, zgodnie z deklaracjami pani minister Izabeli Leszczyny, stanowią jeden z priorytetów na rok 2024. ■

Inf. prasowa / nadesłane

Pomogą agenci sztucznej inteligencji

Naukowcy z Uniwersytetu Stanu Ohio opracowali model językowy służący jako agent SI. Jego zadaniem ma być przeglądanie stron internetowych i wykonywanie poleceń wydawanych przez użytkownika. Dzięki temu osoby niewidome oraz z niepełnosprawnością ruchową będą mogły w pełni korzystać z możliwości internetu.

Fot. pixabay.com

Twórcy zapewniają przy tym, że możliwości rozwiązania są dużo większe. Mogłoby ono analizować strony czy nawet całe systemy w celu opracowywania ich udoskonaleń.

– Są różne technologie wspomagające osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnościami w dostępie do sieci, ale sytuacja jest daleka od ideału. Na przykład ktoś może korzystać z czytnika ekranu do odczytywania na głos zawartości strony internetowej, ale jest to dużo mniej efektywne w porównaniu do doświadczeń większości ludzi i dużo wolniejsze. Inni ludzie mogą przejrzeć treść strony i wybrać z niej, co chcą przeczytać. Często, aby te technologie wspomagające mogły działać najlepiej, twórcy poszczególnych stron internetowych powinni przestrzegać określonych standardów i najlepszych praktyk, aby dostosować je do tej technologii. Niestety, czego nie da się uniknąć, wielu projektantów stron internetowych nie realizuje tych zasad wcale lub robią to w nieodpowiedni sposób, co również przyczynia się do tego, że te technologie wspomagające działają w sposób odbiegający od optymalnego – mówi agencji Newseria Innowacje Yu Su z Uniwersytetu Stanu Ohio.

Chcąc poprawić dostęp osób z niepełnosprawnościami do internetu, badacze z Uniwersytetu Stanu Ohio rozpoczęli prace nad agentami sztucznej inteligencji, którzy będą mogli wykonywać zadania na dowolnej stronie internetowej, zlecane za pomocą prostych poleceń językowych.

– Chcieliśmy stworzyć coś, co określiliśmy jako ogólni agenci surfowania (ang. generalist web agents). Są to agenci SI, za pomocą których można wejść na dowolną stronę internetową, jedną z miliardów dostępnych, i wykonać określone zadanie. Agent SI zrozumie polecenie i zapozna się z treścią strony internetowej, chociaż widzi ją po raz pierwszy, oraz wykona polecenie – wyjaśnia Yu Su.

Badacze rozpoczęli działanie od stworzenia Mind2Web, pierwszego zbioru danych dla uniwersalnych agentów internetowych, który w pełni uwzględnia złożoną i dynamiczną naturę witryn internetowych w świecie rzeczywistym. Zespół wykonał ponad 2 tys. zadań opartych na 137 różnych witrynach internetowych,

które następnie wykorzystał do przeszkolenia agenta. Zadania obejmowały m.in. rezerwowanie międzynarodowych lotów w jedną stronę i w obie strony, śledzenie kont gwiazd na Twitterze czy przeglądanie filmów komediowych z lat 1992–2017 udostępnianych w serwisie Netflix. Wiele z tych zadań było bardzo skomplikowanych. To na przykład rezerwacja jednego z międzynarodowych lotów, która wymagała aż 14 działań.

– Opracowaliśmy również modele oparte na dużych modelach językowych, takich jak ChatGPT, GPT-4, aby przeglądać kod i html stron internetowych i na tej podstawie wykonać polecenie użytkownika. Wyniki były jednak dość słabe, wskaźnik powodzenia okazał się niski. Następnie znacznie ulepszyliśmy narzędzie, uzupełniając je o dodatkowy wbudowany model. Wtedy agenci mogli nie tylko przeglądać kod html jako tekst, ale także widzieć rendering wizualny strony, do którego mają dostęp ludzie. Okazało się, że to bardzo uprościło sprawę, podniosło znacznie wskaźnik powodzenia i zbliżyło go do zastosowania praktycznego – podkreśla naukowiec z Uniwersytetu Stanu Ohio.

W efekcie agent działa w sposób podobny do tego, jak zachowują się ludzie podczas przeglądania sieci. Jak podkreślają twórcy, ich model jest w stanie zrozumieć układ i funkcjonalność różnych witryn internetowych, wykorzystując jedynie zdolność do przetwarzania i przewidywania języka.

– Narzędzia te będą bardzo pomocne w dostępie do internetu osobom z wadą wzroku lub z niepełnosprawnością fizyczną, która utrudnia korzystanie z myszy czy klawiatury. Mogą one im pomóc w tym, aby ich doświadczenia z korzystaniem z internetu były dużo bardziej zbliżone do doświadczeń innych ludzi, w porównaniu do tradycyjnych technologii asystujących. Jednocześnie wiele innych osób może użyć tych narzędzi przy codziennym korzystaniu z sieci. Współczesne strony internetowe są bardzo złożone – po wejściu na stronę widzimy niezliczone banery, a chcemy tylko znaleźć konkretne informacje, które są ukryte. Jeśli posłużymy się agentem, który zrozumie taką złożoną stronę internetową i znajdzie na niej informacje za nas, zaoszczędzimy wiele czasu – zauważa Yu Su.

Fot. Mikael Blomkvist / pexels.com

Choć model został stworzony z myślą o tym, by służył ludziom korzystającym z internetu, zwłaszcza tym, którzy mają to utrudnione z uwagi na niepełnosprawność, to twórcy podkreślają, że można go również wykorzystać do ulepszania rozwiązań z zakresu sztucznej inteligencji, takich jak np. ChatGPT. Rozwiązanie to zapełnia lukę komunikacyjną, jaka istnieje między ludźmi posługującymi się swoimi językami narodowymi a komputerami korzystającymi z języków programowania. To swoisty pomost między tymi sposobami komunikacji.

– W ten sposób użytkownicy będą mogli posługiwać się codziennym językiem komunikacji do porozumiewania się ze światem komputerów bez konieczności uczenia się nowych języków komputerowych. Aby przybliżyć ten temat, często korzystam z nieco oklepanego stwierdzenia – chcemy, aby maszyny rozumiały myślenie człowieka, ale nie żeby ludzie myśleli jak maszyny – mówi naukowiec.

Jak podkreśla, nowe rozwiązanie może służyć także podnoszeniu efektywności osób na co dzień korzystających z sieci, wyręczając ich w wyszukiwaniu niezbędnych informacji na stronie internetowej. Po drugie, jest także narzędziem demokratyzacji sztucznej inteligencji, czyli zwiększania jej dostępności dla szerokiego grona odbiorców.

– Wszelkie bariery w dostępie zwykle powiększają nierówności w społeczeństwie, ponieważ tylko dysponujące znacznymi zasobami organizacje i jednostki mogą mieć dostęp do najbardziej zaawansowanych technologii. Nie dotyczy to technologii SI, nad którą pracujemy, ponieważ jest ona dostępna dla każdego. Dzięki demokratyzacji zaawansowanych technologii SI mamy nadzieję umożliwić każdemu korzystanie z tych technologii do usprawnienia pracy i poprawy jakości życia oraz zapewnić udział w korzyściach płynących ze sztucznej inteligencji jako prawdopodobnie najpotężniejszej technologii automatyzacji naszych czasów – kwituje Yu Su.

Badacze zwracają jednak uwagę na to, że tego typu narzędzia mogą mieć też swoją ciemną stronę i stanowić wsparcie dla osób o niejasnych intencjach. Agenci SI mogą bowiem podejmować potencjalnie niebezpieczne działania zmierzające np. do szerzenia dezinformacji lub niewłaściwego wykorzystywania informacji finansowych.

Według PR Newswire światowy rynek dużych modeli językowych do 2029 roku osiągnie wartość prawie 41 mld dol. Dla porównania w 2022 roku było to 10,5 mld dol. ■

Newseria

Pomarańczowy kwiecień

Pomimo rosnącej liczby wykonywanych amputacji w Polsce, nadal za mało rozmawia się na temat wyzwań, z jakimi mierzą się osoby po utracie kończyn. Miesiąc Świadomości Amputacji to inicjatywa, która ma to zmieniać – oswajać z tematem, uświadamiać, edukować, ale również integrować i aktywizować. Przed nami pierwsza edycja Pomarańczowego Kwietnia.

Co roku w Polsce wykonywanych jest około 30 tysięcy amputacji kończyn, najczęściej w wyniku chorób. Powodem może być stopa cukrzycowa, niedokrwienie, miażdżyca naczyń czy nowotwory. Amputacje mogą być także wynikiem wypadków w pracy czy zdarzeń komunikacyjnych. Walka o adaptację do nowego życia po utracie kończyny to wyzwanie wymagające wsparcia rehabilitacyjnego, ale także społecznego i emocjonalnego.

Miesiąc Świadomości Amputacji ma charakter niekomercyjny. Inicjatorami akcji są dwie duże fundacje z Krakowa: Fundacja Poland Business Run, która organizuje największą charytatywną sztafetę biznesową (beneficjentami są osoby po amputacji) i Fundacja Znowu w Biegu, która prowadzi pierwsze w Polsce centrum rehabilitacji dedykowane osobom po utracie kończyn.

– Wprowadzając Pomarańczowy Kwiecień do Polski, chcemy rozpocząć szerszą dyskusję na temat potrzeb osób stających w obliczu amputacji. Akcja jest kolejnym krokiem naszej organizacji na drodze do budowania świadomości w temacie utraty kończyn oraz promowania integracji i aktywizacji społecznej osób po amputacjach – podkreśla Agnieszka Pleti, prezes Fundacji Poland Business Run, która stoi za biegiem charytatywnym, dzięki któremu udało się pomóc już ponad 1000 osób z niepełnosprawnościami, dofinansowując im protezy, wózki, rehabilitacje czy wsparcie psychologiczne.

W Miesiąc Świadomości Amputacji zostaną zaangażowani parasportowcy, osoby po amputacjach, a także eksperci specjalizujący się w temacie utraty kończyn, w tym dr Agnieszka Wnuk-Scardaccione, doświadczona fizjoterapeutka, która swoją wiedzę na temat pracy z osobami po amputacjach zdobyła na licznych kursach w kraju i za granicą. Celem całej akcji jest szeroko pojęta edukacja, integracja społeczna, wsparcie rehabilitacyjne oraz promocja zdrowego trybu życia Polaków.

Fot. mat. prasowe

– Turnusy, które oferujemy na co dzień w naszym centrum rehabilitacyjnym dedykowane osobom po amputacjach, to nie tylko rehabilitacja medyczna czy np. nauka chodu o protezie, ale także opieka psychologiczna, budowanie pewności siebie i umiejętności radzenia sobie z nową rzeczywistością. Dlatego w ramach Pomarańczowego Kwietnia zaplanowaliśmy różne bezpłatne aktywności, które edukują, aktywizują i integrują, a także przełamują stereotypy myślenia o życiu po amputacji. Zapraszamy do udziału! – opowiada Anna Orzechowska, prezes Fundacji Znowu w Biegu, inicjatorka akcji.

W ramach Miesiąca Świadomości Amputacji zostaną zorganizowane różnorodne wydarzenia i aktywności, a także webinaria tematyczne poświęcone kwestiom psychologicznym i emocjonalnym związanym z procesem adaptacji do życia po amputacji.

Zapotrzebowanie na tego typu działania stale rośnie. Fundacja Poland Business Run co roku wspiera około 100 osób, dofinansowując im protezy, pomoc psychologiczną, rehabilitację. Ale to ciągle kropla w morzu potrzeb.

– Dziennie mamy kilkanaście maili/telefonów z prośbą o wsparcie. W 2023 roku pomogliśmy aż 137 osobom po amputacjach, z niepełnosprawnościami ruchowymi i po mastektomii. A to tylko 38 proc. złożonych do nas aplikacji. Ruszamy z naborem wniosków do tegorocznej edycji biegu Poland Business Run, już teraz zachęcam do składania dokumentów – podkreśla Klaudia Kaniewska, koordynatorka Działu Wsparcia Fundacji Poland Business Run, poruszająca się o protezie ekspertka w temacie dostępności.

Do pomarańczowego kwietnia może dołączyć każda osoba i każda instytucja. Szczegółowe informacje, harmonogram i grafiki do pobrania znajdują się na stronie aktywizuj.pl.

Partnerem projektu jest Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON). Sponsorem wydarzeń firma EPAM.

Patronat honorowy objął Polski Komitet Paralimpijski. ■

Inf. prasowa

Ruszają poszukiwania beneficjentów Poland Business Run 2024

Rozpoczął się nabór wniosków na beneficjentów tegorocznej charytatywnej sztafety biznesowej Poland Business Run. Każdy, kto potrzebuje dofinansowania do zakupu protezy kończyn, wózka, sprzętu ortopedycznego, rehabilitacji czy pomocy psychologicznej, już teraz może ubiegać się o pomoc finansową. Do tej pory Fundacja, która organizuje bieg, wsparła ponad 1000 osób z niepełnosprawnością ruchową, po amputacji i po mastektomii z całej Polski. Jednak potrzebujących jest dużo więcej.

Do Fundacji Poland Business Run każdego roku dociera kilkaset historii pacjentów, którzy stają w obliczu choroby, amputacji czy mastektomii. Potrzebują protez, wózków, rehabilitacji i wsparcia psychologa, by normalnie żyć i pracować. Koszt protezy czy wózka to wydatek rzędu od kilkudziesięciu do kilkuset tysięcy złotych, a sprzęt ten trzeba serwisować i wymieniać. Pacjenci często potrzebują też rozmowy z psychologiem, nauki chodu o protezie, dedykowanych ćwiczeń itp. Kobiety, które przeszły chorobę nowotworową i zabieg mastektomii, po zakończeniu leczenia wciąż mierzą się z bólem, ograniczoną ruchomością czy obrzękami ręki. W takim wypadku kluczowa jest kompleksowa rehabilitacja.

Jednym z pierwszych wnioskodawców w 2024 roku jest 45-letni Michał z Gdańska, który w wieku 18 lat, w wyniku choroby nowotworowej kości, miał amputowaną nogę na wysokości uda.

– Dzięki wsparciu Fundacji Poland Business Run będę mógł sfinansować zakup stopy hydraulicznej nowej protezy. Moją życiową pasją jest jazda na rowerze – przed niepełnosprawnością na szosowym, a teraz na handbike'u. Ostatnio fascynują mnie również modele aut zdalnie sterowanych i bashing, czyli ekstremalna jazda nimi. Zawsze byłem aktywny i energiczny, lubię się śmiać, jestem też społecznikiem i wolontariuszem. Pomimo swojej niepełnosprawności zwiedziłem już kawałek świata i planuję to kontynuować – mówi Michał.

Fot. mat. prasowe

Od 1 stycznia 2024 roku nastąpiły duże zmiany dotyczące refundacji na zaopatrzenie ortopedyczne, m.in. protezy kończyny dolnej i górnej, oraz wyroby medyczne po amputacji, a limity refundacji na niektóre wyroby medyczne znacząco wzrosły, np. limit na protezę uzupełniającą stopę wzrósł z 600 zł do 8000 zł, a na protezowe wyrównanie skrócenia kończyny dolnej w obrębie uda z 5000 zł do 15000 zł. Dofinansowanie do protezy ostatecznej modularnej podudzia z 3500 zł wzrosło nawet do 10000 zł przy najwyższym stopniu mobilności dla osób dorosłych oraz do 15000 zł w przypadku dzieci. Limit refundacji na protezę bierną kosmetyczną całej kończyny górnej po wyłuszczeniu w obrębie stawu barkowego wzrósł z 3000 zł do 10000 zł. Jeżeli chodzi o jej naprawę, limit wzrósł z 900 zł do 3300 zł. Refundacja protez ostatecznych została rozdzielona w zależności od poziomu mobilności pacjenta.

– Choć sytuacja w zakresie finansowania protez się poprawiła, i tak jest to kropla w morzu potrzeb. Ceny protez rosną, a z roku na rok przybywa osób po amputacjach. Nowoczesna proteza nogi może kosztować nawet 250–450 tys. zł. Wiele osób nie stać na tak drogi sprzęt, który często jest niezbędny do codziennego funkcjonowania. W takich sytuacjach pomaga Fundacja Poland Business Run, a dzięki biegaczom i firmom zaangażowanym w nasz charytatywny bieg co roku możemy wesprzeć ponad 100 osób – mówi Agnieszka Pleti, prezes Fundacji Poland Business Run.

Fundacja organizuje we wrześniu 13. edycję charytatywnej sztafety Poland Business Run, aby zebrać środki niezbędne do pomocy swoim podopiecznym. Od początku tej inicjatywy pomoc finansową otrzymało 1000 osób. Również w tym roku, 8 września,

Fot. mat. prasowe

kilkadziesiąt tysięcy pracowników firm i korporacji wystartuje, by wesprzeć potrzebujących. Jest to wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz imprez biegowych. Zapisy dla drużyn z firm i korporacji do tegorocznej edycji biegu rozpoczną się 14 maja i potrwają do 6 czerwca.

Jak otrzymać dofinansowanie w ramach Poland Business Run 2024?

Wystarczy wypełnić, podpisać i wysłać wniosek – poprzez formularz online na stronie internetowej lub tradycyjnie pocztą. Komplet dokumentów wraz z załącznikami jest dostępny na stronie polandbusinessrun.pl w zakładce Dla Beneficjentów. Wszystkie dokumenty rozpatrzy komisja powołana przez zarząd, kierując pomoc przede wszystkim do osób najbardziej potrzebujących.

Forma wsparcia jest indywidualnie dopasowana do potrzeb konkretnej osoby, a wnioskodawcy mogą się ubiegać o dofinansowania do protez, wózków, sprzętu ortopedycznego, pomocy psychologicznej i rehabilitacji, m.in. specjalne tygodniowe turnusy rehabilitacyjne w Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu w Krakowie. Na pomoc finansową mogą liczyć także osoby niepełnoletnie, wtedy wniosek powinni złożyć rodzice lub opiekun prawny.

Więcej informacji: www.polandbusinessrun.pl. ■

Inf. prasowa

Oskrzydlone ławki

Ławkom na katowickim Rynku urosły skrzydła. Nietypowe instalacje pojawiły się w związku z Międzynarodowym Dniem Dzieci Ulicy. Ławeczki mają zwrócić uwagę mieszkańców na problemy dzieci i zachęcić do „mądrego" pomagania.

Fot. Kamil Kalkowski / UM Katowice

– 12 kwietnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Dzieci Ulicy. Oczywiście nie jest powodem do radości sytuacja, w której musimy komuś pomagać, jednak powinniśmy się cieszyć z sytuacji, kiedy mamy kogoś takiego, jak pani Monika Bajka i stowarzyszenie Dom Aniołów Stróżów, które w ciągu 30 lat swojej działalności pomogło tysiącom swoich podopiecznych – mówi Marcin Krupa, prezydent Katowic. – Dobiega końca czas składania rozliczeń podatkowych. Zachęcam by 1,5% swojego podatku, które możemy przekazać organizacjom pożytku publicznego zostawić właśnie w naszym mieście i wybrać te organizacje, które działają na rzecz jego mieszkańców – dodaje prezydent.

W happeningu na katowickim Rynku udział wzięli: prezydent Katowic Marcin Krupa, prezes Domu Aniołów Stróżów Monika Bajka, wychowawcy ze stowarzyszenia Dom Aniołów Stróżów oraz dzieci, które na Rynku ukryły kilkadziesiąt malutkich skrzydełek.

Skrzydła jako symbol

– To drobne upominki dla mieszkańców Katowic. Mamy nadzieję, że zachęcą ich do rozmowy o potrzebach dzieci i do niesienia pomocy – wyjaśnia Monika Bajka, prezes Domu Aniołów Stróżów. – W naszej pracy nie raz przekonaliśmy się jak wiele może zmienić rozmowa na osiedlowej ławeczce. Dyżury podwórkowe i stała obecność „na mieście" pozwala nam dotrzeć do dzieci, które znikają w szkolnym tłumie, czują się zagubione i potrzebują realnej pomocy – dodaje.

Wychowawcy z Aniołów od 30 lat codziennie odwiedzają skwery, podwórka i boiska w pogórniczych i pohutniczych dzielnicach. Wszystko po to, aby odnaleźć dzieci, które czują się samotne i zagubione.

– Maluchy i nastolatki często nie wiedzą, że mogą prosić o pomoc. Skrywają problemy, bo paraliżuje je lęk, wstyd i poczucie winy. Spotkania podczas dyżurów ulicznych pomagają nam powoli dojść do źródła problemu i otoczyć dzieci odpowiednią opieką – mówi Barbara Frankowska, kierowniczka Aniołowych placówek wsparcia dziennego, od 13 lat związana ze stowarzyszeniem. – W dzielnicach organizujemy gry, zabawy i wydarzenia. Przyłączamy się do dzieci, rozmawiamy i przede wszystkim zawsze mamy dla nich czas – dodaje.

Samotność schowana w sieci

Jak zmieniły się śląskie podwórka przez ostatnie 30 lat? Bieda i problemy nie są już widoczne na pierwszy rzut oka. Ponadto dzieci coraz częściej zamiast przesiadywać na ulicy, znikają w sieci. Tymczasem to internet może być bardziej niebezpieczny niż osiedle. – Widzimy, że coraz więcej dzieci potrzebujących pomocy znika w sieci. Niekontrolowany dostęp sprawia, że trafiają na to, co w internecie najgorsze: dotyka je hejt i przemoc – mówi Monika Bajka, prezes Domu Aniołów Stróżów. Dlatego Stowarzyszenie rozpoczęło prace nad programem, który pozwoli dotrzeć również do nich. ■

UM Katowice

Bal Marzeń zaskoczył nawet organizatorów

VI Bal Marzeń Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej przeszedł do historii jako rekordowy pod względem wsparcia dla Podopiecznych Fundacji.

20 kwietnia w Hali Widowiskowej w golinie zebrało się prawie 250 gości, aby łączyć dobrą zabawę z pomaganiem. Większość gości to stali bywalcy Balów Marzeń, którzy chętnie włączają się w działania Fundacji, nie tylko przy okazji imprezy. Była też spora grupa gości, która po raz pierwszy zawitała na Balu.

– Wszystkie relacje i informacje, które otrzymaliśmy pozwalają nam pochwalić się, że Bal był udany, pełen dobrej energii i niespodzianek. A pierwszą niespodzianką był występ zaprzyjaźnionego chóru Konin Gospel Choir, prowadzonego przez Beatę Stanisławską, który wykonał utwór „Podaj Dalej". Z charakterystyczną dla siebie radością, uśmiechem, niesamowitą energią i dobrymi emocjami Chór wprowadził Gości Balu w ten niezwykły wieczór – wskazują organizatorzy.

To był dopiero początek muzycznych emocji.

Z przyjemnością słuchano wybitnych muzyków Mirosława Grzanki i Sławomira Kaliszewskiego czyli Duetu Mini&Max. A gwiazdą wieczoru był zespół Candela Latin Music i kubańskie tancerki Tropicuba. Bal jak zawsze poprowadził niezawodny Janusz Lipiński, natomiast aukcjami spektakularnie i dynamicznie kierował Zygmunt Chajzer, przyjaciel Fundacji, który po raz kolejny wsparł w ten sposób Fundację im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej.

– Bal Marzeń Fundacji Podaj Dalej to wydarzenie, które jest możliwe dzięki wielu Przyjaciołom, Partnerom Balu, Gościom i zespołowi Fundacji, który angażuje się w organizację. Od wielu tygodni opracowujemy graficzną i programową część Balu. Staramy się dopiąć wszystko na ostatni guzik tak, aby Goście bawili się doskonale i hojnie wsparli Osadę Janaszkowo i powstanie mieszkań wspomaganych. Ambasadorem Osady Janaszkowo jest Mirek Piesak, wybitny paraolimpijczyk, który reprezentował Polskę aż na 4 paraolimpiadach w pływaniu. Aby przybliżyć Gościom cel Balu pokazaliśmy film „W przechyle" właśnie z udziałem Mirka Piesaka – opowiada Zuzanna Janaszek Maciaszek, prezes Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej.

Fot. nadesłane

Bal otworzyła Zuzanna Janaszek Maciaszek i Maciej Wiatrowski czyli członkowie zarządu Fundacji Podaj Dalej, przybliżając kilka znaczących statystyk dotyczących 20-stu już lat działalności Fundacji im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej:

- 380 osób z niepełnosprawnościami, które żyją niezależnie dzięki udziale w projekcie mieszkań treningowych,
- 375 dzieci z niepełnosprawnościami, które zdobyły większą samodzielność podczas kolonii Mali Odkrywcy,
- ponad 1900 specjalistów z całej Polski przeszkolonych z zakresie terapii przez sztukę,
- blisko 100 niepełnosprawnych paralotniarzy i szybowników, którzy spędzili 11 tys. godzin na szkoleniach teoretycznych i praktycznych co zaowocowało już 17 licencjami pilotów,
- aż 58 wyprodukowanych filmów instruktażowych dla osób z niepełnosprawnościami i innych grup społecznych, dostępnych na kanale YT Fundacji,

a w ciągu roku to:

- aż 250 osób z niepełnosprawnościami, które Fundacja obejmuje wsparciem
- 31.500 godzin rehabilitacji, terapii, wsparcia specjalistów i asystentów.

Podczas Balu organizowane były aukcje, loteria, konkursy. Goście chętnie licytowali zarówno gadżety sportowe, jak piłeczka tenisowa z autografem Igi Świątek, czy zdjęcie z autografami wszystkich siatkarzy Reprezentacji Polski, jak również wspaniałe obrazy Krystyny Ruminkiewicz, Justyny Gai, Katarzyny Kraczkowskiej, Donata Dolaszyńskiego czy Anny Hameli, ale również kreacje od projektantów Andżeliki Chruścińskiej, Mariusza Przybylskiego, od zaprzyjaźnionej marki Vicino, biżuteria, min. wisiorek z diamentem, czy vouchery na widokowy przelot samolotem nad Tatrami czy też lot szybowcem i paralotnią. A także kulturalne spotkanie z Joanną Koroniewską przy okazji jej występu w teatrze, z Małgorzatą Kożuchowską, czy Kabaretem Hrabi.

Organizatorów również spotkała niespodzianka, ponieważ jednym z Gości Balu okazała się mezzosopranistka Izabela Metler, która wystąpiła na scenie z popoperowym wykonaniem utworu Dancing Queen, a na aukcję podarowała swój koncert, który został bardzo wysoko wylicytowany.

Rekord aukcji to 15 tysięcy złotych za fotografię Szymona Brodziaka, a dochód z Balu to ponad 120 tysięcy zł. Dokładną kwotę Fundacja poda wkrótce na stronie podajdalej.org.pl i balmarzen.pl ■

Fundacja im. Doktora Piotra Janaszka Podaj Dalej

Nowy dom

Parterowy budynek, którego budowa trwa na Czechowie, stanie się domem dla osób z niepełnosprawnością. Przy ul. Poturzyńskiej, obok dziennego ośrodka dla młodzieży, powstaje Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne. W nowej placówce w Lublinie opiekę i wsparcie otrzymają dorosłe osoby ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności.

– Budowa Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego przebiega sprawnie i obiekt jest już w stanie surowym zamkniętym. Aktualnie wykonawca zakończył prace związane z wykonaniem pokrycia dachu oraz podziemnej kanalizacji sanitarnej i rozpoczął montaż instalacji wewnątrz budynku. Zgodnie z umową, placówka powinna być gotowa na przyjęcie podopiecznych jesienią – mówi Artur Szymczyk, zastępca prezydenta Miasta Lublin ds. Inwestycji i Rozwoju.

Prace przy budowie ośrodka ruszyły w ubiegłym roku. Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne będzie nową jednostką organizacyjną Miasta Lublin z zakresu pomocy społecznej. Powstanie w nowo wybudowanym, jednokondygnacyjnym obiekcie przy ul. Poturzyńskiej 1. Placówka zapewni wsparcie dla 6 osób w formie pobytu całodobowego i dla 14 osób w formie pobytu dziennego (7 dni w tygodniu, 8 godzin pobytu). Nowa placówka to odpowiedź Miasta na potrzeby społeczne i oferta uzupełniająca dla trzech prowadzonych przez miasto ośrodków wsparcia osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi. W Centrum zostanie zatrudniony specjalistyczny personel, m.in. terapeuci, instruktorzy, pielęgniarki, opiekunowie, psychologowie.

Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne położone jest równolegle do ul. Żywnego. Nowy obiekt znajduje się w cichym i przyjaznym otoczeniu, z dużą ilością zieleni, w miejscu sąsiadującym z blokami mieszkalnymi i szkołą podstawową. Obecnie na tej nieruchomości znajduje się także budynek Dziennego Ośrodka Adaptacyjnego dla Dzieci i Młodzieży z Niepełnosprawnością Intelektualną. Wokół nowego budynku, w części mieszkalnej i terapeutycznej znajdzie się taras umożliwiający uczestnikom odpoczynek oraz korzystanie z zajęć na świeżym powietrzu. Teren wokół zostanie zagospodarowany poprzez wykonanie alejek spacerowych, trawników, rabat oraz elementów małej architektury ogrodowej (ławki, huśtawka, stolik do gier planszowych). Mieszkańcy będą mieli również możliwość uprawy ziół i kwiatów w ogródku.

W budynku Centrum o łącznej powierzchni użytkowej 424 m^2 przewidziano wyodrębnienie dwóch części.

Pierwszą, przeznaczoną dla osób będących na pobycie całodobowym będzie stanowiło 6 dużych (15,5 m^2) jednoosobowych pokoi z wydzielonymi łazienkami. Dwa pokoje zostaną dostosowane dla osób wymagających wysokiego poziomu wsparcia m.in. poprzez zamontowanie systemów sufitowych, specjalistyczne łóżka z materacami i sprzęt rehabilitacyjny. Z kolei druga, część dzienna usytuowana będzie pomiędzy wejściem a częścią mieszkalną. W tym segmencie zaplanowano pokój pobytu dziennego (49 m^2), salę do zajęć grupowych i indywidualnych, salę do fizjoterapii, pokój medyczny oraz wyciszeń. Z pomieszczeń tych skorzystają zarówno uczestnicy korzystający z pobytu dziennego, jak i całodobowego. ■

UM Lublin

Promocja sportu

Minister Sportu i Turystyki rozstrzygnął nabór wniosków na realizację Programu Upowszechniania Sportu Osób Niepełnosprawnych w 2024 r., przyznając dofinansowanie z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej.

27 026 000 zł przeznaczono na organizację zajęć sekcji, imprez i obozów sportowych dla osób z niepełnosprawnościami oraz na działania promujące sport osób z niepełnosprawnościami, realizowane przez PKOL w związku z organizacją XVII Letnich Igrzysk Paralimpijskich w Paryżu.

– Głównym celem Programu jest tworzenie optymalnych warunków umożliwiających osobom z niepełnosprawnościami zwiększanie uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowej, włączenie w główne nurty życia społecznego oraz wyrównanie szans w dostępie do przestrzeni publicznej w obszarze sportu – wskazuje resort sportu i turystyki.

Pozostałe środki zaplanowane na upowszechnianie sportu osób z niepełnosprawnościami (w wysokości 2 974 000 zł) zostaną wykorzystane w ramach drugiego naboru wniosków. Informacje o jego terminie zostaną zamieszczone na stronie internetowej Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Organizacje pozarządowe zainteresowane uzyskaniem dofinansowania działań w zakresie promocji sportu osób z niepełnosprawnościami będą mogły aplikować do programu rządowego pn. „Promocja Sportu Osób z Niepełnosprawnościami w 2024 r." finansowanego ze środków Funduszu Solidarnościowego. Będzie to już trzecia edycja Programu, na którego realizację zaplanowano 5 125 000 zł. Informacje o naborze wniosków do powyższego programu zostaną zamieszczone na stronach internetowych Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w drugiej połowie bieżącego roku. ■

Red.

Kod QR równie niebezpieczny jak fałszywy link

70 proc. Polaków powyżej 18 r.ż. skanowało kod QR, a 64 proc. z nich robi to regularnie. Są one coraz popularniejsze, używa się ich m.in. do płatności online. Ten fakt wykorzystują również cyberprzestępcy, którzy za pomocą takich fałszywych piktogramów wyłudzają dane osobowe, uzyskują dostęp do kart płatniczych czy bankowości internetowej, albo infekują telefon złośliwym oprogramowaniem – ostrzegają eksperci serwisu ChronPESEL.pl.

Polacy najczęściej skanują kody QR w sklepach i drogeriach (38 proc.), na stronach internetowych (37 proc.) i w środkach transportu (26 proc.) – wynika z badania HX Study, zleconego przez agencję Starcom, we współpracy z ekspertami NextTechNow oraz firmami AMS i Hashting.

Nie uszło to uwadze cyberprzestępców, którzy zaczęli tworzyć podrobione piktogramy przekierowujące nieświadome zagrożenia osoby do fałszywych stron internetowych. Zjawisko stało się na tyle powszechne, że zyskało własną nazwę – quishing. W Polsce znane są już przypadki wykorzystania quishingu np. do wyłudzania danych poprzez umieszczenie podrobionych naklejek z kodami QR na parkomatach.

Fot. iMin Technology / pexels.com

Skanowanie w miejscach publicznych to ryzyko

Kody QR to kwadratowe obrazy z szeregiem czarno-białych wzorów, które są umieszczane w Internecie, gazetach, broszurach lub na plakatach. Umożliwiają zapisanie dużej ilości danych na małej powierzchni. Zeskanowanie tego rodzaju znaku graficznego pozwala przejść bezpośrednio na stronę internetową czy do aplikacji, co znacznie oszczędza nasz czas.

Za ich pomocą właściciele smartfonów mogą m.in. realizować płatności online, skasować bilet komunikacji miejskiej czy przeglądać menu restauracji. Dla co drugiego Polaka najistotniejszym powodem wykorzystywania kodów QR jest szybkość dostępu do informacji (51 proc.). Następnie główną przyczyną jest możliwość uzyskania zniżek lub rabatów (45 proc.), dostęp do dodatkowych informacji (31 proc.), a także brak konieczności dotykania ekranu lub ulotki (27 proc.) – wynika z badania HX Study.

Skanowanie kodów QR w sklepie czy restauracji jest raczej bezpieczne, ale w miejscach publicznych musimy zachować szczególną ostrożność, ponieważ nie mamy pewności, że cyberprzestępcy ich nie podmienią.

Oszuści mogą np. umieścić fałszywe naklejki na parkomatach czy plakatach na przystanku.

W ten sposób można zamaskować niebezpieczne linki, a następnie przy dokonywaniu przez nas płatności przekierować np. na łudząco przypominającą prawdziwą stronę banku – ostrzegają eksperci serwisu ChronPESEL.pl.

Kierowcy i turyści na celowniku cyberprzestępców

Cyberprzestępcy za pomocą quishingu mogą np. zaatakować kierowców płacących za parkowanie. W ubiegłym roku na niektórych parkomatach w Krakowie umieszczono fałszywe kody QR, które umożliwiły

oszustom przechwycenie danych z kart płatniczych. Wykorzystana do wyłudzenia strona internetowa bardzo przypominała witrynę Zarządu Dróg Miasta Krakowa. W efekcie część kierowców straciła pieniądze.

– Zapłacić za parkowanie czy bilet wstępu po zeskanowaniu kodu QR można w wielu parkach narodowych, np. kierowcy mogą skorzystać z tej opcji przy wejściu do Tatrzańskiego Parku Narodowego czy Karkonoskiego Parku Narodowego. Jednak tablice z piktogramami często stoją w odludnych miejscach, gdzie oszuści bardzo łatwo mogą je podmienić. Tymczasem przez cały rok tymi szlakami wędruje tysiące turystów, którzy mogą być poważnie narażeni na quishing – ostrzega Bartłomiej Drozd, ekspert serwisu ChronPESEL.pl.

Wyłudzenie danych do kart płatniczych podczas wnoszenia opłat za parkowanie to nie jedyny pomysł cyberprzestępców. W ubiegłym roku mieszkańcy Warszawy znajdowali za wycieraczkami swoich samochodów mandaty z kodami QR. Po zeskanowaniu kierowca był przekierowywany na fałszywą stronę, na której mógł pozostawić własne dane. W ten sposób oszuści mogą nie tylko uzyskać dostęp do loginów płatniczych, lecz także imienia, nazwiska, numeru PESEL lub dowodu osobistego, które można wykorzystać np. do zaciągnięcia kredytu. Kolejnym zagrożeniem może być zainfekowanie smartfona złośliwym oprogramowaniem. Wówczas przestępcy zyskują dostęp do wielu zgromadzonych na nich danych.

Liczba wyłudzeń błyskawicznie rośnie

W pierwszych dziewięciu miesiącach 2023 r. w Wielkiej Brytanii odnotowano ponad 400 cyberprzestępstw przy użyciu fałszywych kodów QR. To o około 300 więcej w porównaniu do 2020 r. – wynika z danych organizacji Action Fraud udostępnionych stacji BBC. Mimo że w Polsce nie prowadzi się osobnych statystyk dla przestępstw z wykorzystaniem quishingu, problem jest bez wątpienia bardzo poważny, skoro przed tym zagrożeniem ostrzega Ministerstwo Cyfryzacji, Zespół Reagowania na Incydenty Bezpieczeństwa Komputerowego Komisji Nadzoru Finansowego (CSIRT KNF) czy Zespół Szybkiego Reagowania na Incydenty Komputerowe (CERT).

Ponadto najczęściej dowiadujemy się o oszustwie z opóźnieniem. Wyjątkiem jest oczywiście sytuacja, gdy z konta bankowego znikają pieniądze. Ale gdy przestępcy przejmą nasze dane osobowe pozostawione na fałszywym formularzu albo zainfekują złośliwym oprogramowaniem smartfona, to często ich ofiary mogą nie skojarzyć negatywnych skutków takich działań z zeskanowaniem fałszywego piktogramu, np. na parkingu w czasie ferii zimowych. Kiedy więc mamy do czynienia z kodem QR umieszczonym w miejscu publicznym, lepiej wejść na stronę internetową usługodawcy i zapłacić za jej pośrednictwem. W taki sposób można bezpiecznie kupować bilety wstępu do parków narodowych. – Należy pamiętać, że kody QR to również linki i zeskanowanie znaku graficznego może być tak samo niebezpieczne jak otwarcie odnośnika otrzymanego mailem czy SMS-em. Każdy może nakleić fałszywy piktogram na parkomat, plakat na przystanku czy sklepową lub restauracyjną witrynę. Warto więc wyłączyć w smartfonie opcję automatycznego skanowania kodów QR bądź samodzielnie wpisać adres strony w przeglądarkę i upewnić się, że cyberprzestępcy nie podmienili podobnie wyglądających liter. Należy również bardzo ostrożnie podawać dane osobowe lub loginy do bankowości internetowej, szczególnie podczas dokonywania płatności. Czerwona lampka powinna się nam także zapalić, jeśli po zeskanowaniu znaku jesteśmy proszeni o pobranie pliku, aplikacji lub aktualizacji – wyjaśnia Bartłomiej Drozd. ■

Kamil Sztandera
kaczmarskigroup.pl

Partner poszukiwany

PFRON występując jako przyszły lider projektu, ogłasza otwarty nabór partnera krajowego. Nabór ogłaszany jest w celu wspólnego przygotowania i realizacji projektu partnerskiego „Urlop od opieki. Model turystyki wytchnieniowej”.

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Fot. mat. prasowe

Projekt będzie realizowany w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027, FERS.01 Umiejętności, Działanie 01.01. Współpraca ponadnarodowa a jego celem będzie wypracowanie i wdrożenie nowego, kompleksowego modelu turystyki wytchnieniowej przy współpracy z partnerem ponadnarodowym.

Z kolei partnerstwo ma na celu wspólne z liderem projektu oraz partnerem ponadnarodowym przygotowanie wniosku o dofinansowanie oraz realizację projektu pt. „Urlop od opieki. Model turystyki wytchnieniowej”. Projekt będzie realizowany na podstawie umowy o dofinansowanie, którą lider projektu podpisze z Centrum Projektów Europejskich jako Instytucją Pośredniczącą.

PFRON powoła specjalną komisję, która spośród nadesłanych ofert wybierze jednego partnera. Oferty można nadsyłać do 27 maja br.

Więcej szczegółów dotyczących wymogów jakie stawia się przed potencjalnymi partnerami oraz innych ważnych informacji dla zainteresowanych potencjalnym partnerstwem z Funduszem znaleźć można na stronie Funduszu. ■

Red.

Rząd przyjął „babciowe”

Likwidacja Rodzinnego Kapitału Opiekuńczego oraz tzw. żłobkowego, czyli dopłaty 400 zł do żłobka, taki skutek przyniesie przyjęty 9 kwietnia przez rząd projekt ustawy o wspieraniu rodziców w aktywności zawodowej oraz w wychowaniu dziecka „Aktywny rodzic”. W zamian rodzice będą mogli otrzymać tzw. „babciowe”. Program ma zacząć działać od października br.

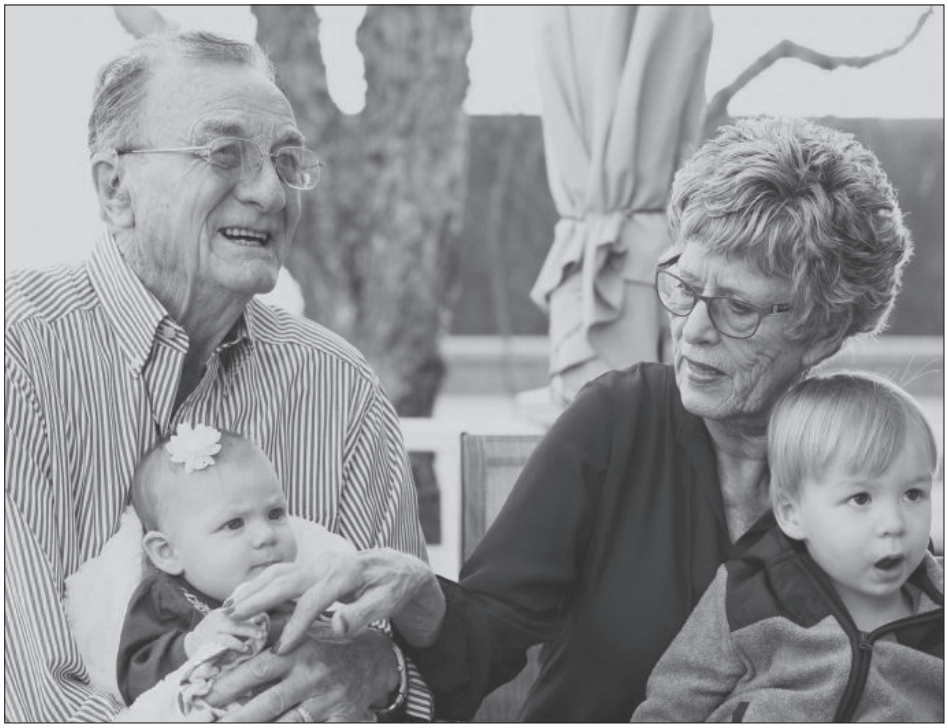
Program ma składać się z trzech komponentów: aktywni rodzice w pracy, aktywnie w żłobku i aktywnie w domu.

Jak czytamy na stronie Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej, program „Aktywny Rodzic” to rozwiązanie kompleksowe. Ma ono zakładać gratyfikację finansową dla rodziców, którzy wrócą do pracy i zechcą skorzystać z opieki żłobkowej lub skorzystać z opieki niani lub członka rodziny.

W programie przewidziano comiesięczną wypłatę rodzicom 1500 zł (rodzice dziecka z niepełnosprawnością otrzymają 1900 zł) którzy zdecydują się na powrót do pracy. Będzie je można przeznaczyć na podpisanie umowy z opiekunem, np. z babcią, albo na czesne w żłobku (do wysokości 1,5 tys. zł, nie wliczając wyżywienia).

W trzecim wariancie projektu – aktywnie w domu, jeśli rodzic podejmie decyzję o pozostaniu w domu z maluchem, także otrzyma wsparcie finansowe – w tym wypadku w postaci 500 zł przez dwa lata. Świadczenie to, przysługiwać będzie na każde, a nie tylko drugie i kolejne dziecko, jak ma to miejsce dziś.

– To program, który sprzyja wolności wyboru. Jeśli rodzice zechcą powierzyć dziecko babci, dziadkowi, członkowi rodziny, niani i wrócić do pracy, dostaną wsparcie państwa. Jeśli wolą posłać dziecko do żłobka, również dostaną wsparcie. Jeśli jednak preferują bardziej tradycyjny model i chcą zostać z dziećmi w domu, także dostaną wsparcie. Opieka nad dzieckiem to ważna praca na rzecz społeczeństwa i państwa – podkreśla minister Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.



Fot. pixabay.com

Świadczenie ma przysługiwać nie tylko tym rodzicom, którzy wrócą na rynek pracy w okresie obowiązywania ustawy, ale też tym, którzy na rynek pracy już wrócili i mają dziecko w wieku od 12 do 35 miesięcy.

Program „Aktywny Rodzic” w skrócie

Program zakłada trzy rodzaje dofinansowania do opieki nad dziećmi do lat 3:

- aktywnie w żłobku (1500 zł, w przypadku podjęcia aktywności zawodowej rodzica, 1900 zł dla dzieci z niepełnosprawnością)
- aktywni rodzice w pracy (1500 zł, w przypadku podjęcia aktywności zawodowej rodzica)
- aktywnie w domu (500 zł, już od pierwszego dziecka, nie od drugiego jak do tej pory w ramach Rodzinnego Kapitału Opiekuńczego)

Dofinansowanie opieki nad dziećmi z niepełnosprawnością będzie wyższe – to 1900 zł w wariantach „aktywnie w żłobku” i „aktywni rodzice w pracy”.

Wariant, w którym dziecko pozostanie pod opieką osoby niebędącej rodzicem np. niani, dziadka, uregulowano w projekcie w formie przewidującej możliwość zawarcia umowy uaktywniającej. Nie jest to jednak warunek.

Umowa to korzystne rozwiązanie dla osób podejmujących opiekę. Pozwala na dofinansowanie z budżetu państwa kosztów ubezpieczenia emerytalno-rentowego i zdrowotnego. Nie generuje dodatkowych kosztów po stronie rodzica.

W przypadku babci lub dziadka będących na emeryturze umożliwi ubieganie się o przeliczenie podstawy składek i otrzymanie wyższego świadczenia emerytalnego. ■

Red.

Seniorki uszyły kocyki na inkubatory dla noworodków

Seniorki z Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora przy ul. Rzgowskiej jako pierwsze w całej Polsce zaangażowały się w pomoc wcześniakom, które ze względu na swój stan zdrowia muszą przebywać w inkubatorach. W ramach zajęć w CZAS uszyły 10 kocyków, 100 ubranek dla dzieci oraz 50 poduszek ułatwiających karmienie piersią.

Z okazji światowego dnia kangurowania swoją pracę przekazały do Kliniki Neonatologii, Patologii i Intensywnej Terapii Noworodka w Instytucie Centrum Zdrowia Matki Polki.

Dzieci przebywające w inkubatorach muszą być chronione przed ostrym światłem. Może ono spowodować nieodwracalne zmiany zagrażające zdrowiu lub życiu. W tym celu seniorki przygotowały specjalne płachty na urządzenie. Uczestniczki CZAS uszyły również czapeczki, rękawiczki i ubranka dla dzieci oraz specjalne poduszki w kształcie rogali, które ułatwiają podtrzymywanie dziecka w komfortowej pozycji podczas karmienia piersią.

– Kiedy dostałyśmy propozycję, by szyć kocyki dla wcześniaków od razu się zgodziłyśmy. Bardzo nas to cieszy, że możemy wykorzystać nasze umiejętności, by pomóc innym. Zapraszamy wszystkich seniorów, by dołączyli się do akcji! – mówi seniorka uczęszczająca na zajęcia do Centrów Zdrowego i Aktywnego Seniora „Rzgowska".

Inicjatywa nie odbyłaby się gdyby nie łódzka Fundacja MatkoweLove. Od lat pomaga wcześniakom i ich rodzicom. ■

UM Łódź

Sto lat... i świadczenie honorowe

Aby otrzymać świadczenie wystarczy ukończyć 100 lat. Przysługuje ono niezależnie od emerytury czy innych dodatków.

Wysokość wyjątkowego, dodatkowego świadczenia od marca tego roku wynosi 6 246,13 zł brutto. Wszystko zależy od kwoty bazowej, która obowiązywała w dniu setnych urodzin. Stanowi ona 100 proc. przeciętnego wynagrodzenia za poprzedni rok pomniejszonego o składki na ubezpieczenie społeczne. Jest ona ustalana corocznie i obowiązuje od 1 marca każdego roku kalendarzowego do końca lutego następnego roku. Sposób wyliczania świadczenia w ZUS i KRUS oraz zakładach emerytalnych MSW i MON jest taki sam.

Żeby otrzymać świadczenie honorowe, nie trzeba składać wniosku do ZUS. Przyznawane jest z urzędu wszystkim stulatkom. Wyjątek stanowią seniorzy, którzy nie są uprawnieni do emerytury lub renty z żadnej instytucji, muszą oni złożyć wniosek i dołączyć do niego dokument, który potwierdzi datę urodzenia. W ich imieniu może to zrobić członek rodziny. Dotyczy to szczególnie kobiet, które niekiedy przez całe życie zajmowały się domem i dziećmi, w związku z czym nie pracowały.

W skali kraju, z roku na rok przybywa stulatków, którym ZUS takie dodatki wypłaca. W 2007 roku świadczenie honorowe otrzymało 1,4 tys. osób, rok później 1,5 tys., a w 2016 r. 2,3 tys. Obecnie jest 3 337 osób, które pobierają takie świadczenia. Prognozowana liczba świadczeń wypłacanych stulatkom w najbliższych latach wykazuje tendencję wzrostową i w 2035 będzie już bliska 10 tys. ■

Krzysztof Cieszyński / ZUS

Czternastki we wrześniu

14 emerytura będzie wypłacana w tym roku we wrześniu. Rada Ministrów przyjęła rozporządzenie w tej sprawie. Pieniądze trafią do 8,9 mln osób, a 6,4 mln osób otrzyma ją w pełnej wysokości – 1780,96 zł.

Rada Ministrów zdecydowała – tegoroczna 14. emerytura będzie wypłacana we wrześniu. Świadczenie wyniesie 1780,96 zł, czyli tyle, ile wynosi najniższa emerytura.

Dodatkowe wsparcie dla 8,9 mln osób

Dodatkowe świadczenie roczne – tzw. czternastka – będzie wypłacana w pełnej wysokości osobom, które pobierają świadczenia do 2900 zł brutto. Powyżej tej kwoty działać będzie zasada „złotówka za złotówkę". Co to oznacza w praktyce? W przypadku przekroczenia tego kryterium 14. emerytura zostanie zmniejszona właśnie o kwotę przekroczenia (nie może być jednak niższa niż 50 zł).

W tym roku czternastkę otrzyma ok. 8,9 mln emerytów i rencistów, w tym 6,4 mln osób w pełnej wysokości. 2,5 mln osób ze względu na przekroczenie progu (2900 zł brutto) otrzyma świadczenie odpowiednio pomniejszone.

Kto może liczyć na dodatkowe świadczenie?

Świadczenie będzie stosowane do emerytur i rent w systemie powszechnym, rolników, służb mundurowych, emerytur pomostowych, świadczeń i zasiłków przedemerytalnych, rent socjalnych, nauczycielskich świadczeń kompensacyjnych, rodzicielskich świadczeń uzupełniających, świadczenia pieniężnego przysługującego cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych oraz rent inwalidów wojennych i wojskowych. ■

MRPiPS

Nowa winda w SOSW nr 2

W Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 2 im. Janusza Korczaka w Elblągu uroczyście oddano do użytku windę, która służyć będzie dzieciom z niepełnosprawnościami.

MATEUSZ MISZTAL

W otwarciu windy uczestniczyła m.in. wiceprezydent Elbląga Katarzyna Wiśniewska, ale przede wszystkim dzieci uczęszczające do Ośrodka, bo to głównie dla nich powstał ten obiekt.

– Trwało to troszeczkę, bo tak ze dwa lata. Spełniło się nasze marzenie, bo najpierw był pomysł, potem trzeba było zrobić projekt budowlany, pozyskać środki finansowe, napisać projekt o dofinansowanie z PFRON-u, dostać akceptację i pozyskać zgodę prezydenta na dodatkowe środki finansowe jako wkład własny i udało się – mówi z nieskrywaną satysfakcją Krystyna Miezio, dyrektor Specjalnego Ośrodka nr 2 w Elblągu. – Winda jest bardzo potrzebna, w placówce są dzieci z różnymi niepełnosprawnościami i ta winda pozwoli nam skomunikować poszczególne poziomy. Jesteśmy dziś bardzo szczęśliwi – dodaje.

Winda ułatwi poruszanie się po placówce dzieciom i opiekunom, zapewni także większe bezpieczeństwo uczniom.

Fot. Mateusz Misztal

Zakres prac obejmował: demontaż istniejącego dźwigu, wykonanie przebcia stropodachu budynku parterowego, wykonanie przebicia ścian zewnętrznych pierwszego i drugiego piętra dla wykonania wejść do windy, wykonanie szybu windowego, dostarczenie i zamontowanie dźwigu platformowego pionowego dostosowanego dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami, budowę nowych schodów na parterze budynku, wykonanie nowych ścianek działowych, wykonanie napraw posadzek, ścian i sufitów, dokonanie odbioru technicznego dźwigu platformowego pionowego przez Urząd Dozoru Technicznego.

Całkowity koszt budowy wyniósł 354 724 zł, z czego 165 000 zł (47 proc.) stanowi dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych z „Programu wyrównywania różnic między regionami III" w obszarze B.

Pozostała kwota (189 724 zł) to środki własne Gminy Miasto Elbląg. ■

Michał Missan prezydentem Elbląga

Kandydat Koalicji Obywatelskiej w drugiej turze wyborów uzyskał niemal 58 proc. głosów, pokonując swojego rywala Andrzeja Śliwkę. Michał Missan będzie prezydentem przez najbliższe pięć lat.

Fot. mat. prasowe

W pierwszej turze wyborów, na urząd prezydenta miasta startowało pięciu kandydatów. Najlepsze wyniki, lecz nieuprawniające do zwycięstwa w pierwszej turze, uzyskali właśnie Michał Missan z poparciem 44,36 proc. tj. (17146 głosów) oraz Andrzej Śliwka z poparciem rzędu 34,69 proc. (13408 głosów).

Frekwencja w pierwszej turze wyborów w Elblągu wyniosła 45,25 proc.

Missan wygrywa drugą turę

Państwowa Komisja Wyborcza podała, że Michał Missan został wybrany prezydentem, uzyskując 20461 głosów (57,92 proc. głosów). Andrzeja Śliwkę poparły 14863 osoby (42,08 proc.).

Michał Missan to samorządowiec, pracownik ochrony zdrowia i nauczyciel. Z wykształcenia policealnego ratownik medyczny. Tytuł magistra z zarządzania i marketingu uzyskał na Akademii Morskiej w Gdyni. Ukończył studia podyplomowe z zarządzania w zakładach opieki zdrowotnej na Uniwersytecie Gdańskim. W roku 2021 uzyskał stopień doktora nauk społecznych w dyscyplinie nauki o zarządzaniu i jakości na Uniwersytecie Gdańskim na podstawie pracy pt. „Koncepcja kultury organizacyjnej jednostek Państwowego Ratownictwa Medycznego w warunkach funkcjonowania systemu ochrony zdrowia w Polsce".

W latach 1997 – 2020 pracował w Wojewódzkim Szpitalu Zespolony w Elblągu.

Pełnił funkcję koordynatora Działu Ratownictwa Medycznego w WSZ w Elblągu od 2007 do 2020.

Między 2008 a 2015 rokiem pracował jako nauczyciel przedmiotów zawodowych na kierunku ratownik medyczny w Szkole Policealnej im. Jadwigi Romanowskiej w Elblągu. W latach 2013 – 2020 radny Rady Miejskiej w Elblągu.

W kadencji 2018 – 2020 był przewodniczącym klubu radnych Koalicji Obywatelskiej oraz wiceprzewodniczącym Rady Miejskiej w Elblągu.

W roku 2020 został powołany na stanowisko wiceprezydenta Elbląga. ■

Red.

Międzypokoleniowo

W DPS Niezapominajka odbył się Festyn Niezapominajkowy. Jego głównym celem była integracja międzypokoleniowa.

Fot. nadesłane

– Jest to taka nasza sztandarowa impreza, którą organizujemy co roku. Gościmy u nas grupy seniorskie, grupy dzieci, przedszkola. Chcemy jako Niezapominajka w ten sposób odwdzięczyć się wszystkim za współpracę – mówi Joanna Sudomierska, kierownik działu terapeutyczno-rehabilitacyjnego DPS Niezapominajka. – Dzisiejsza impreza miała charakter rekreacyjno-rozrywkowy i stworzyła – mam nadzieję – okazję do wspólnej zabawy młodego i starszego pokolenia. Tematem przewodnim w tym roku była „farma Niezapominajkowa", czyli wszystko, co nam się kojarzyło z wsią, dobrym nastrojem, tradycją – dodaje.

DPS Niezapominajka gościł SP nr 23, SP nr 3, przedszkole nr 11 i nr 5, Niepubliczne Przedszkole Katolickie im. bł. Franciszki Siedliskiej, placówkę opiekuńczo wychowawczą, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2, ŚDS Lazarus, ŚDS Przezmark, ŚDS z ul. Traugutta, Klub Seniora Zakrzewo, Akademię Aktywnego Seniora, DPS MORS, DPS Tolkmicko, DPS Krokus, DPS Pułaskiego, UTWiON, hospicjum, Klub Seniora przy ECUS.

W integracyjnej imprezie udział wzięły także fundacje i stowarzyszenia, z którymi Niezapominajka współpracuje. W tym roku swojego wsparcia w organizacji atrakcji dla dzieci i młodzieży udzieliła także Concordia Elbląg. W festynie wzięło udział ponad 500 osób. ■

MM

Ponad miliard dla Elbląga

Z okazji 20. rocznicy przystąpienia Polski do Unii Europejskiej, przed Ratuszem Staromiejskim stanęła wystawa, która ukazuje jak Elbląg rozwinął się na przestrzeni dwóch dekad.

Rewitalizacja przestrzeni w parkach Dolinka, Planty i Gen. Nieczuja-Ostrowskiego, rozbudowa i modernizacja portu morskiego, kompleksowe zabezpieczenia przeciwpowodziowe miasta, modernizacje budynków Biblioteki Elbląskiej, Gakerii El i Muzeum Archeologiczno-Historycznego, budowa Elbląskiego Parku Technologicznego, budowa hali sportowej na ul. Grunwaldzkiej, budowa wschodniego nabrzeża rzeki Elbląg, budowa mostów zwodzonych na rzece Elbląg, odbudowa Ratusza Staromiejskiego, budowa Centrum Rekreacji Wodnej, rewitalizacja Bramy Targowej, rewitalizacja wieży katedry św. Mikołaja. To tylko niektóre z rezultatów członkostwa naszego kraju w Unii Europejskiej, dzięki czemu możemy korzystać ze wsparcia jakie dają fundusze unijne. Fundusze te zmieniły nasze miasto w ostatnim dwudziestoleciu diametralnie. Beneficjentem tych środków jest nie tylko samorząd ale również instytucje kultury, przedsiębiorstwa czy organizacje pozarządowe. Miasto Elbląg na przestrzeni 20 lat członkostwa Polski w Unii Europejskiej otrzymało dofinansowanie do różnych inwestycji warte 1 105 540 00 zł.

Podczas otwarcia wystawy wiceprezydent Elbląga Janusz Nowak, zaznaczał, że przed nami nowa perspektywa finansowa środków unijnych, na które Elbląg jest przygotowany. Gotowe są już wnioski na modernizację linii tramwajowych i zakup nowego taboru.

Wystawę poprzedził okolicznościowy przejazd rowerzystów ulicami miasta. ■

RS

Oni zasiądą w nowej Radzie Miasta

Przedstawiciele dwóch ugrupowań tworzyć będą nową Radę Miasta. Tak wynika z oficjalnych danych z wczorajszych wyborów samorządowych. Komu głosy elblążan pozwolą rządzić w mieście?

Fot. Rafał Sułek

Przypomnijmy, w wyborach samorządowych do rady miasta startowało sześć komitetów: Komitet Wyborczy Prawo i Sprawiedliwość, Koalicyjny Komitet Wyborczy Koalicja Obywatelska, Komitet Wyborczy Wyborców Pawła Rodziewicza – Nowy Elbląg, Komitet Wyborczy Wyborców Razem dla Elbląga, Komitet Wyborczy Wyborców Stefana Rembelskiego – Mega Elbląg – Uczyńmy Elbląg znów wielkim oraz Komitet Wyborczy Wyborców Ruch Samorządowy Tak dla Elbląga.

Miejska Komisja Wyborcza podała już oficjalne wyniki w wyborach do Rady Miejskiej w Elblągu. Uwzględniając liczbę głosów oddanych w wyborach oraz metodę przeliczania ich ma mandaty (d'Hondta), w skład Rady Miejskiej wejdą przedstawiciele Koalicji Obywatelskiej i Prawa i Sprawiedliwości.

Zwycięzcą tych wyborów w naszym mieście jest Koalicja Obywatelska, która otrzyma w nowej Radzie Miasta 15 głosów a Prawo i Sprawiedliwość będzie miało 10 przedstawicieli w Radzie.

Jak wynika z informacji Miejskiej Komisji Wyborczej, mandaty do nowej Rady Miejskiej zdobyli: Grażyna Kluge, Paweł Gołębiewski, Ewa Horbaczewska, Małgorzata Adamowicz, Karolina Śluz, Marta Kubacka-Ignaciuk, Irena Sokołowska, Jolanta Pękała, Wojciech Karpiński, Antoni Czyżyk, Karol Bidziński, Iwona Łuczak, Michał Missan Wiesława Włodarczyk, Tomasz Budziński (wszyscy z Koalicji Obywatelskiej) oraz Rafał Traks, Sebastian Czyżyk-Skoczyk, Piotr Opaczewski, Jolanta Janowska, Paweł Kowszyński, Elżbieta Banasiewicz, Jolanta Lisewska, Michał Rutkowski, Marek Pruszak i Kamil Zdziech (wszyscy z Prawa i Sprawiedliwości).

Oficjalne wyniki w wyborach do Rady Miejskiej w Elblągu:

- Koalicja Obywatelska 45,66 proc.
- Prawo i Sprawiedliwość 31,14 proc.
- KWW Pawła Rodziewicza Nowy Elbląg 10,07 proc.,
- Ruch Samorządowy Tak dla Elbląga 6,96 proc.,
- KWW Razem dla Elbląga 3,70 proc.
- KWW Stefana Rembelskiego – MEGA Elbląg 2,47 proc. ■

RS

Wiśniewska, Kowal i Kluge

Dotychczasowa dyrektor departamentu Urbanistyki i Architektury, były pracownik MOSiR i do niedawna dyrektor departamentu promocji i turystyki oraz była wiceprzewodnicząca sejmiku warmińsko-mazurskiego wybrani zostali kolejno na: wiceprezydentów Elbląga i Przewodniczącą Rady Miejskiej.

Dotychczasowa dyrektor Departamentu Urbanistyki i Architektury została nominowana przez prezydenta Elbląga Michała Missana na pierwszą wiceprezydent miasta. Podlegać jej będą departamenty: strategii i rozwoju, urbanistyki i architektury, inwestycji, gospodarki nieruchomościami i geodezji, Zarząd Dróg i departament zamówień publicznych.

– Nas łączy z panią wiceprezydent, jedna bardzo ważna rzecz: My kochamy Elbląg. Druga bardzo ważna rzecz, to są kompetencje pani dyrektor i praca którą wykonuje. Mam wrażenie, że jesteśmy w przededniu dynamicznego rozwoju Elbląga, a strategiczne podejście do rozwoju miasta, jakie ma nowa pani wiceprezydent, będzie dodatkowym atutem dla Elbląga. W kampanii mówiłem, że będę opierał się o rzeczy realne i na fachowcach. Pani wiceprezydent nie jest z żadnej partii politycznej, ani z żadną formacją nie jest związana. Jest dyrektorem bardzo fachowego departamentu, który planuje rozwój naszego miasta, stąd uważam, ze jest to bardzo dobra decyzja i takich osób nasze miasto potrzebuje – mówił prezydent Michał Missan. – Warto również wspomnieć, że pani wiceprezydent pisze obecnie doktorat. Ja bardzo sobie cenię osoby, które się uczą i podnoszą swoje kompetencje. Sam przez wiele lat tak robiłem, by być w tym miejscu, gdzie jestem dzisiaj. Niech to będzie dobry prognostyk dla pani Kasi – dodał prezydent.

– To jest propozycja można powiedzieć niemal z ostatniej chwili. Nie zastanawiałam się nad odpowiedzią zbyt długo, dlatego że znam urząd, od 20 lat tutaj pracuję. Pan prezydent poznał mój styl pracy przez ostatnie cztery lata. Uznałam to za zaszczyt, że akceptuje, to co robię i w jaki sposób. Przez ostatnie lata mieliśmy przyjemność z panem prezydentem współpracować ze sobą. Mam również nadzieję, że koleżanki i koledzy z urzędu, z którymi bardzo się lubimy i ze sobą współpracujemy, będą zadowoleni z tej decyzji – podsumowała Katarzyna Wiśniewska. – Dlaczego zdecydowałam się przyjąć propozycję objęcia funkcji wiceprezydenta? W takim towarzystwie fajnie jest robić rzeczy większe niż się do tej pory robiło. Mamy wspaniałych, merytorycznych urzędników a praca z nimi będzie dla mnie przyjemnością – dodała.

Fot. Mateusz Misztal

Na swojego drugiego zastępcę Michał Missan mianował Piotra Kowala. Będzie on nadzorował departamenty: promocji i turystyki; kultury, sportu i rekreacji; świadczeń rodzinnych; spraw obywatelskich; edukacji. Piotr Kowal przez kilka lat pracował w MOSiR w Elblągu. Od grudnia 2021 roku do listopada 2022 roku był zastępcą burmistrza Ostródy. W ostatnich miesiącach prezydentury Witolda Wróblewskiego, był również dyrektorem departamentu promocji i turystyki.

– Decyzję na temat pierwszego wiceprezydenta już tłumaczyłem, mówiłem o tym rozwoju miasta. Drugą taką nogą, czy podporą rozwoju miasta, jest promocja i turystyka miasta, ale także kultura i sport. Te departamenty będą też podlegały panu prezydentowi niebawem. Na tych dwóch nogach chcemy opierać rozwój Elbląga. Uważam, że jest to logiczne, uzasadnione i będzie prowadziło do rozwoju miasta – mówi prezydent Elbląga Michał Missan.

– Przez ten rok współpracy, kooperacji, udało nam się poznać lepiej i poznać fachowość i fachowy styl zarządzania pana prezydenta. Mam nadzieję, że uda nam się osiągnąć wszystkie zamierzone cele. Departamenty, które będą mi podlegać, mogą na pewno liczyć na moje wsparcie, na otwartość, na wiedzę, którą posiadam – wskazuje nowy wiceprezydent Piotr Kowal. – Wiem, że w takiej mocnej drużynie jaką jesteśmy, naprawdę możemy zrobić wiele. Wiem, że wszyscy fachowcy, którzy pracują w Urzędzie Miejskim, władze miasta, będziemy ze wszystkich sił starać się, żeby poprawić komfort życia naszych mieszkańców – dodaje.

Rada Miasta z Przewodniczącą

Podczas uroczystej sesji Rady Miasta po odebraniu ślubowania od nowo wybranych radnych i prezydenta miasta, wybrano przewodniczącego rady. Grażyna Kluge była jedyną kandydatką na to stanowisko. Decyzja radnych była jednogłośna, wszyscy zagłosowali za tą kandydaturą.

Zastępcami zostali: Małgorzata Adamowicz, Antoni Czyżyk i Rafał Traks. ■

RS

Ten przegląd to sama radość

Dwadzieścia siedem zespołów i aktorzy Teatru im. Aleksandra Sewruka w Elblągu wystąpili na scenie CSE Światowid w Elblągu podczas jubileuszowego 10. przeglądu zespołów seniorskich „Co nam w duszy gra..”.

Fot. Rafał Sułek

RAFAŁ SUŁEK

Organizatorem wydarzenia są CSE „Światowid” i pełnomocnik prezydenta Elbląga ds. seniorów Teresa Urban.

– Od dziesięciu lat w ramach naszego przeglądu na scenie prezentują się zespoły artystyczne działające przy Uniwersytetach Trzeciego Wieku, w klubach osiedlowych oraz domach i ośrodkach wsparcia dla osób starszych – mówi Teresa Urban, pełnomocnik prezydenta Elbląga ds. seniorów. – Podobnie jak w ubiegłych latach w przeglądzie biorą udział zespoły z Elbląga i okolic, m.in. z Tolkmicka, Suchacza i Gronowa Elbląskiego. Od kilku lat odwiedza nas też zespół z Malborka – dodaje.

Podczas sześciogodzinnego wydarzenia można było usłyszeć takie piosenki jak: „Wolność”, „Graj skrzypku, graj”, „Baju baj”, „Cyrwone jagody”, „Jesienne róże”, „Daj Boże jego oczy”, „Czarne oczy” czy „Obozowe tango”.

– W zdecydowanej większości na scenie prezentują się te same zespoły, które widzieliśmy na deskach scenicznych dziesięć lat temu, kiedy inaugurowaliśmy ten przegląd. Cieszy mnie niezmiernie, że zespoły te przetrwały tę dekadę i ciągle im coś w duszy gra i chcą to prezentować szerszej publiczności. Sam przegląd też się przez te wszystkie lata rozwijał. Zaczynaliśmy od niespełna dwudziestu zespołów a dziś zbliżamy się już do trzydziestu wykonawców. bardzo się cieszę, że osobom starszym ciągle się chce występować, przebierać się. Było wiele też koncertów takich, gdzie wykonawcy uczyli się chociażby języka obcego, by zaskoczyć czymś nowym zebraną publiczność – podsumowuje Teresa Urban.

Podczas tegorocznego przeglądu, organizatorzy zaproponowali wykonawcom, by ci, dobierając repertuar z jakim chcą wystąpić, przypomnieli publiczności jakiś utwór, który śpiewali na poprzednich edycjach przeglądu.

– Z mojego punktu widzenia, nasz przegląd, jest to wydarzenie, które nie ma trudnych momentów. Choćby dlatego, że wszystko, co jest wyczekiwane i sprawia radość, nie stwarza trudu. Od początku istnienia przeglądu powtarzam, że bardzo dobrze, że to nasze wydarzenie nie jest konkursem, gdyż nie ma tutaj elementu rywalizacji, wszyscy się cieszą, że mogą się pokazać, nikt u nikogo nie szuka jakiś słabych stron. Wiadomo, że jednym raz pójdzie lepiej innym razem trochę gorzej, ale wszyscy, wszystkim kibicują, i wspólnie się bawią – kończy Teresa Urban.

Na zakończenie na wykonawców i publiczność czekał okolicznościowy tort. ■

„W centrum zainteresowania dziecko”. SOSW nr 2 ma już 70 lat

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 w Elblągu świętował 70-lecie swojej działalności. Placówka przy ul. Polnej zaprosiła na uroczyste obchody jubileuszu do sali Biblioteki Elbląskiej im. Cypriana Norwida.

MATEUSZ MISZTAL

Fot. Mateusz Misztal

Przez 70 lat działalności SOSW nr 2 wydarzyło się bardzo dużo. Dużo też się zmieniło, a zmiany te zgromadzeni goście mogli zobaczyć na krótkim filmie prezentującym historię placówki.

Prezentację SOSW nr 2 poprzedził występ artystyczny dzieci i nauczycieli pt. „Pod skrzydłami Janusza Korczaka”, w którym opowiedziano o przesłaniu nauczyciela wychowania i prekursora działań na rzecz praw dziecka, którego imię od 45 lat nosi Ośrodek.

– Niezmiennie od ponad 40 lat pochylamy się nad ponadczasową pedagogiką Janusza Korczaka. (...) Jego koncepcje wychowawcze są dla nas źródłem inspiracji, a wyjątkowe podejście do dziecka stanowi fundament pracy nauczycieli i pracowników administracyjno-obsługowych. Czasy, w których swoją działalność rozpoczął Ośrodek bardzo się różnią od dnia dzisiejszego. Mimo to, placówka wczoraj i dziś w najważniejszym aspekcie jest taka sama: w centrum zainteresowania stawia dziecko, jego potrzeby, zainteresowania i rozwój, na czoło wysuwając szacunek i podmiotowość ponadczasowej relacji – wskazała w swoim wystąpieniu Krystyna Miezio, dyrektor Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2. – Placówka w szczególny sposób zauważa potrzebę indywidualnego podejścia do każdego dziecka. Ta odpowiedzialna troska o dziecko pozwala nam pozytywnie dokonywać zmian nie tylko dotyczących infrastruktury, ale także organizacyjnych i merytorycznych, daje siłę do podejmowania trudu, ulepszania i przemiany – dodała.

W strukturach Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego działa przedszkole, szkoła podstawowa, świetlica i grupy wychowawcze zapewniające opiekę całodobową. Od 2018 roku placówka pełni funkcję realizatora Ośrodka Koordynacyjno-Rehabilitacyjno-Opiekuńczego „Elbląski Maluch”, prowadząc zajęcia wczesnego wspomagania rozwoju. „Maluch” oferuje specjalistyczną pomoc terapeutyczną dla dzieci (od urodzenia aż do podjęcia nauki w szkole). System wsparcia obejmuje dzieci z Elbląga i powiatu elbląskiego.

– Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy nr 2 to miejsce szczególne, ze zwartą społecznością stworzoną przez pracowników, uczniów i ich rodziców. To placówka dla której edukacja i wychowanie jest procesem twórczym, dlatego ustawicznie poszukujemy własnych skutecznych metod i form oddziaływań – podkreśla Miezio. – Niezmiennie od lat chlubimy się wspaniałymi nauczycielami, którzy z pasją i zaangażowaniem wprowadzają dzieci i uczniów w świat wiedzy. To rzecznicy praw dziecka, empatyczni, twórczy zaangażowani realizatorzy wielu wartościowych pod względem edukacyjnym i wychowawczym projektów, a potwierdzeniem jakości są m.in. uzyskane certyfikaty: międzynarodowe, krajowe, wojewódzkie.

– Robicie świetną robotę. Miarą tego jest ten występ. Jestem pod ogromnym wrażeniem. Nie raz na tej sali byłem i rzadko kiedy gromadzi tyle osób, to są zapewne przyjaciele Ośrodka. I to jest kolejny dowód waszej dobrej pracy, waszego sukcesu i tego chciałem wam pogratulować – mówił Michał Missan, prezydent Elbląga. – A, że dziś jubileusz podwójny, to podwójnie życzę, tylko takich występów i tylko takich wydarzeń, z tak wypełnioną salą – dodał.

Pod wrażeniem występu artystycznego była także Grażyna Kluge, przewodnicząca Rady Miejskiej.

– Ta prezentacja, ten występ, wzbudził w nas takie poczucie naszej niedoskonałości. Te przesłania, które usłyszeliśmy na pewno powinny wypełniać nasze życie, pytanie tylko czy tak właśnie jest. Mam nadzieję, że ta refleksja, którą tu wzbudzono w nas, będzie nam towarzyszyła i może dzięki temu także staniemy się lepsi – zaznaczyła Kluge. ■

Elbląskie muzeum z dotacją

Ponad 1,6 mln zł zostanie przekazanych na realizację 21 zadań, które w tym roku otrzymały dofinansowanie w ramach programu „Ochrona zabytków archeologicznych". Wybrane projekty będą realizowane w trybie jedno- i dwuletnim. Jednym z projektów, który uzyskał dofinansowanie, jest ten złożony przez Muzeum Archeologiczno-Historyczne w Elblągu.

Fot. Rafał Sułek

Założeniem programu „Ochrona zabytków archeologicznych" jest ochrona dziedzictwa archeologicznego. W jego ramach z budżetu Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego finansowane są m.in. prace dotyczące rozpoznania i dokumentacji zasobów dziedzictwa archeologicznego, a także opracowania i publikacje wyników przeprowadzonych badań archeologicznych.

Elbląskie Muzeum otrzymało grant w wysokości 79 tys. zł na realizację projektu „Publikacja wyników badań skandynawskiej osady w Janowie Pomorskim w ramach cyklu Studia nad Truso, tom V". ■

Red.

„Modelką i modelem można być w każdym wieku"

Dzienny Dom Senior+ wraz z Ochotniczym Hufcem Pracy zorganizował wiosenny pokaz mody. Panie w wyjątkowych stylizacjach pokazały się na czerwonym dywanie. Najważniejsza tego dnia była jednak międzypokoleniowa integracja.

Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAL

– Dzisiejszy dzień jest przykładem, że modelką i modelem można być w każdym wieku – podkreśliła na wstępie wydarzenia dyrektor DPS Niezapominajka Izabela Misiak, dziękując wszystkim zaangażowanym w organizację przedsięwzięcia.

– Dzisiejszy pokaz mody zainicjowany został przez panią Dorotę Perlejewską z Ochotniczego Hufca Pracy w Elblągu. Współpracowaliśmy dziś z młodzieżą z OHP, z dziewczynami – fryzjerkami i z panami, którzy uczą się na profilu stolarskim – mówi Sylwia Rzodkiewicz, kierownik Dziennego Domu Senior+. – Pierwszy raz zrobiliśmy coś takiego w naszej placówce. Widzimy jak młodzież i seniorzy się angażują, więc kolejny pokaz będzie jesienią. Było dziś dużo zabawy i takiej międzypokoleniowej integracji – dodaje.

W wydarzenie zaangażowała się młodzież z OHP. W przedsięwzięciu wzięło udział 16 chłopców, którzy prowadzili seniorów po czerwonym dywanie i 16 dziewczyn, które wcześniej zadbały o makijaż i stylizacje.

– Chodzimy też do Niezapominajki, odwiedzamy tam seniorów i dbamy o ich włosy, strzyżemy, układamy, i wtedy też narodził się pomysł, by zrobić pokaz mody i zaangażować chłopców, przyszłych stolarzy, by jako modele przeprowadzili seniorów po czerwonym dywanie – mówi Dorota Perlejewska, komendant Ochotniczego Hufca Pracy w Elblągu. – Chłopcy się bardzo stresowali, nie czuli się na siłach, ale dali radę, przeszli ze starszymi osobami przez ten czerwony dywan. Ten czerwony dywan jest jednak tylko takim symbolem. Najważniejsze jest to, że chłopcy wzięli seniorów pod rękę, uśmiechnęli się, powiedzieli miłe słowo, zaopiekowali się nimi, otworzyli się na starsze osoby – dodaje.

Pokaz mody wywołał wiele entuzjazmu wśród seniorów. Na ich twarzach gościły uśmiechy. Po pokazie przyszedł czas na część nieoficjalną podczas, której królowała muzyka i taniec, a seniorzy z Dziennego Domu Senior+ nie raz już udowodnili, że do tańca w ogóle nie trzeba ich namawiać. ■

„Krew przelana za ojczyznę ma jednakową barwę”

Elbląg uczcił 105. rocznicę powstania Związku Inwalidów Wojennych RP. Podczas uroczystości zwrócono uwagę jak ważną rolę organizacja pełniła po odzyskaniu przez Polskę niepodległości, pomagając tym, którzy stracili zdrowie podczas działań wojennych.

Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAL

Bóg, Honor, Ojczyzna – to dewiza Związku, który jest najstarszą polską organizacją kombatancką. Jego celem jest m.in. reprezentowanie interesów inwalidów wojennych i wojskowych oraz członków Związku wobec władz państwowych czy samorządowych.

– Chcemy dziś oddać hołd i podziękować wszystkim tym, którzy tworzyli zręby państwowości, organizowali ruch społeczny oraz dawali wsparcie walczącym o naszą niepodległość. Związek Inwalidów RP powstał w 1919 roku z potrzeby niesienia pomocy weteranom, którzy okaleczeni wracali z frontu I Wojny Światowej. Wojna prowadzona na masową skalę i wykorzystująca nowe zdobycze techniki oznaczała miliony zabitych a także setki tysięcy rannych – mówił podczas uroczystości Janusz Nowak, wiceprezydent Elbląga.

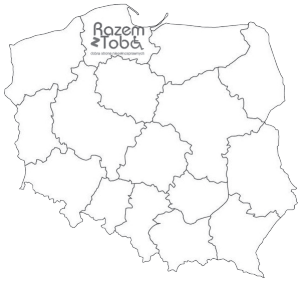
W swoim przemówieniu zwrócił uwagę, że powrót tych ludzi do społeczeństwa czasów pokoju był trudny i właśnie dzięki Związkowi nie byli oni pozostawieni sami sobie.

– Co istotne byli to Polscy żołnierze służący w armiach każdego z zaborów – Pruskiej, Austriackiej i Rosyjskiej. Związek był więc miejscem łączącym inwalidów wojennych, którzy w trakcie wojny mogli stać naprzeciw siebie w okopach. Stał się on przykładem międzyludzkiej solidarności – zaznaczył wiceprezydent. – Dzisiejsza rocznica niech będzie okazją do wyrażenia naszego szacunku i wdzięczności dla wszystkich żyjących działaczy Związku oraz do oddania hołdu jego twórcom. Chwała Bohaterom – dodał.

Istotna dla Związku jest także popularyzacja w społeczeństwie szczególnej rangi inwalidztwa wojennego i wojskowego powstałego w służbie Ojczyzny – także wśród dzieci i młodzieży. Stąd też w uroczystości udział wzięli przedstawiciele kilku elbląskich szkół i przedszkoli.

– Związek został utworzony, by nieść pomoc i zapewnić godne życie tym, którzy walczyli o wolną Polskę, a swoją działalność niezmiennie opiera na zasadzie „Krew przelana za ojczyznę ma jednakową barwę” – wskazała Małgorzata Adamowicz, wiceprzewodnicząca Rady Miejskiej. – O tym jak wyjątkową organizacją jest Związek Inwalidów Wojennych RP nie trzeba nikogo przekonywać. Jest odzwierciedleniem prawdziwie patriotycznych postaw, ale też obrazem braterstwa i szacunku wobec drugiego człowieka. Dzięki państwa działalności osoby, które walczyły z poświęceniem własnego życia i zdrowia o niepodległą Polskę, osoby represjonowane, kombatanci, mają opiekę i wsparcie – dodała.

Po okolicznościowych przemówieniach przyszedł czas na Apel Pamięci, a po nim nastąpiło uroczyste złożenie kwiatów przy Obelisku Związku Inwalidów Wojennych. ■



Otwarcie Dziennego Ośrodka Wsparcia

Kolejny ważny punkt na mapie miasta już otwarty. 18 marca, podwoje uroczyście otworzył Dzienny Ośrodek Wsparcia w Gdyni, stanowiący również siedzibę Teatru Biuro Rzeczy Osobistych. To miejsce nie tylko dla osób z niepełnosprawnościami, ale i integrujące wszystkich mieszkańców dzielnicy.

Dzienny Ośrodek Wsparcia przy ul. Warszawskiej, uruchomiony przez gdyńskie koło Polskiego Stowarzyszenia Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, to spora przestrzeń na warsztaty zajęciowe z osobami z niepełnosprawnościami, na spotkania i na wydarzenia kulturalne. Właśnie w tym miejscu siedzibę będzie miał Teatr Biuro Rzeczy Osobistych, od ponad ćwierć wieku pozwalający wyrażać sztukę osobom z niepełnosprawnościami.

Na uroczystym otwarciu gdyński samorząd reprezentował Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji. W spotkaniu udział wzięli również m.in. Dariusz Majorek, dyrektor gdańskiego oddziału PFRON, dyrektorka Gdyńskiego Centrum Zdrowia Anna Melki, dyrektorka Centrum Rehabilitacji Ośrodka Wczesnej Interwencji Magdalena Kownacka, a także urzędnicy, wykonawcy, przyjaciele PSONI, rodziny osób z niepełnosprawnościami, animaorzy zajęć i uczestnicy warsztatów PSONI.

– Jest takie powiedzenie, że marzenia się spełniają. Ale one nie spełniają się same, spełniają się, jeśli są ludzie zaangażowani, ludzie z pomysłem. Dzisiaj tutaj oglądamy takie właśnie spełnione marzenie. Teatr Biuro Rzeczy Osobistych funkcjonuje w Gdyni już od kilkudziesięciu lat. Różne były pomysły, jeśli chodzi o jego lokalizację. Zaczynał w siedzibie PSONI przy ul. Harcerskiej. Dzisiaj wspólnie cieszymy się nową siedzibą, siedzibą, gdzie teatr będzie miał swoje próby, swoje występy, ale które będzie też miejscem spotkań dla lokalnej społeczności – powiedział nam Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. Innowacji.

Fot. Zygmunt Gołąb

– To wszystko stało się możliwe dzięki zaangażowaniu osób z PSONI, dzięki funduszom Unii Europejskiej, pozyskanym przez stowarzyszenie, dzięki gdyńskiemu samorządowi, bo użyczaliśmy ten lokal. Dziś właśnie uroczyście otwieramy to nowe miejsce, które – myślę – będzie ważnym miejscem na mapie nie tylko Działek Leśnych, ale i Gdyni – podkreślił Michał Guć.

Wcześniej w tym miejscu działała czytelnia.

– Dzięki włodarzom miasta Gdyni otrzymaliśmy ten lokal. Dzięki Funduszom Europejskim pozyskaliśmy środki na stworzenie 30 miejsc dla osób z niepełnosprawnością intelektualną – takiego dziennego ośrodka pobytu, który dostał nazwę Teatr Biuro Rzeczy Osobistych. Tutaj swoją siedzibę również będzie miał ten teatr. To miejsce nie jest tylko dla naszych uczestników, tylko również dla osób z zewnątrz – dodaje Magdalena Borowska, przewodnicząca PSONI koło w Gdyni.

Na uroczystym otwarciu nie zabrakło twórców i artystów Teatru Biuro Rzeczy Osobistych oraz ich bliskich. Radości z nowej siedziby nie ukrywał Zbigniew Biegajło, twórca Teatru Biuro Rzeczy Osobistych.

– Osoby z niepełnosprawnościami mogą tworzyć, działać, wspólnie z nami rozwijać swoją twórczość, poszerzać swoje horyzonty, krótko mówiąc: rozwijać się. My działamy od 26 lat i chcemy też, żeby nasze doświadczenie, które zdobyliśmy współpracując z różnymi artystami, twórcami, znalazło swoje miejsce tutaj w Gdyni przy ulicy Warszawskiej. Jest to też miejsce, które ma zapraszać i zaprasza innych twórców, osoby z niepełnosprawnościami, które na co dzień być może nie mają możliwości przedstawiania swojej działalności – podsumował Zbigniew Biegajło. ■ UM Gdynia

Opieka i aktywizacja

Społeczeństwa krajów rozwiniętych żyją coraz dłużej. Wiąże się z tym stały wzrost liczby ludności w wieku senioralnym. To wyzwanie, na które w Gdyni, odpowiedź budowana jest od lat – zarówno jeśli chodzi o wsparcie jak i aktywizację seniorów.

MATEUSZ GLINA

fot. archiwum Dziennego Domu Senior+

– Społeczeństwa krajów rozwiniętych Europy żyją coraz dłużej – podkreśla Michał Guć, wiceprezydent Gdyni ds. innowacji. – Świadomi rosnącego udziału seniorów w społeczeństwie, sukcesywnie budujemy i rozwijamy w mieście system wsparcia uwzględniający potrzeby osób starszych. Usługi opiekuńcze pozwalają seniorom jak najdłużej funkcjonować w swoim miejscu zamieszkania, a szereg placówek dziennych i całodobowych dba o fachową opiekę, dobraną stosownie do indywidualnych potrzeb. Z drugiej strony mamy Centrum Aktywności Seniora, które łączy i aktywizuje najstarszych mieszkańców naszego miasta.

Jak najdłużej w środowisku

Wsparcie seniorów i osób niepełnosprawnych w zakresie usług opiekuńczych koordynuje Gdyńskie Centrum Usług Opiekuńczych. Głównym zadaniem centrum jest wspieranie osób starszych w codziennym funkcjonowaniu w środowisku. GCUO realizuje zadania w zakresie organizacji i świadczenia usług opiekuńczych (zarówno przez wykonawców wyłonionych w drodze postępowania przetargowego, jak i zespół zatrudnionych opiekunów), w tym usług specjalistycznych. Pierwsza forma wsparcia obejmuje pomoc osobie niesamodzielnej w przygotowaniu posiłków, zrobieniu zakupów czy wykonaniu czynności pielęgnacyjnych. Z kolei specjalistyczne usługi opiekuńcze kierowane są dla dorosłych osób z zaburzeniami psychicznymi, dla dzieci i dorosłych osób ze spektrum autyzmu, w tym z zespołem Aspergera oraz dla osób z afazją. Chęć skorzystania z pomocy należy zgłosić do właściwego ze względu na miejsce zamieszkania Dzielnicowego Ośrodka Pomocy Społecznej. GCUO realizuje również usługę teleopieki — czyli całodobowego monitoringu i przyzywania pomocy w sytuacjach zagrażających życiu, zdrowiu i bezpieczeństwu podopiecznych w ich miejscu zamieszkania. Z teleopieki w zeszłym roku skorzystało 113 osób. Natomiast w 2023 roku z usług opiekuńczych skorzystały łącznie 1462 osoby. Liczba godzin świadczonych usług wyniosła 313 000.

GCUO realizuje także programy rządowe takie jak „Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością" i „Opieka Wytchnieniowa". Asystencja Osobista to wsparcie dla osób z niepełnosprawnością w codziennych czynnościach, dojazdach, sprawach urzędowych i korzystaniu z dóbr kultury. Natomiast opieka wytchnieniowa skierowana jest do opiekunów osób z niepełnosprawnością w stopniu znacznym, zapewniając im czasowe zastępstwo do załatwienia własnych spraw, zadbania o zdrowie lub odpoczynku. W Gdyni opieka wytchnieniowa jest realizowana w formie pobytu dziennego i całodobowego. W ubiegłym roku z formy całodobowej skorzystało 71 osób (łącznie 952 doby), a z opieki dziennej –111 osób (łącznie 25 680 godzin). W 2024 roku planowane jest kontynuowanie tych programów. W tym roku wprowadzono nową formę wsparcia zgodnie z ustawą o pomocy społecznej, czyli usługi sąsiedzkie, obejmujące pomoc w podstawowych potrzebach życiowych i podstawowej opiece higieniczno-pielęgnacyjnej. Obecnie korzysta z nich 7 osób.

Liczba osób wymagających usług opiekuńczych stale wzrasta stąd GCUO regularnie prowadzi rekrutację pracowników na stanowisko opiekuna.

– Praca opiekuna jest niezwykle wymagająca – podkreśla Joanna Nowicka, dyrektor Gdyńskiego Centrum Usług Opiekuńczych. Oprócz sprawności fizycznej niezbędne są duże pokłady empatii i zrozumienia sytuacji osoby, którą w danym momencie obejmujemy wsparciem. Wspieranie osób niesamodzielnych przynosi sporo satysfakcji. GCUO dokonuje wszelkich starań, aby jak największa liczba osób starszych mogła jak najdłużej funkcjonować w znanym sobie środowisku, gdzie czują się najbezpieczniej.

Placówki na terenie Gdyni

Na terenie miasta funkcjonują placówki wsparcia dziennego oraz całodobowego. W ramach wsparcia dziennego działają

dwa Środowiskowe Domy Samopomocy specjalizujące się w świadczeniu wsparcia seniorom z chorobami otępiennymi i depresją. ŚDS Maczka 2 i ŚDS Wąsowicza 3 w ubiegłym roku udzieliły wsparcia odpowiednio 62 i 69 osobom starszym. Najmłodszą z placówek wsparcia dziennego jest Dzienny Dom Senior+. Został otwarty w marcu ubiegłego roku i udzielił wsparcia łącznie 31 gdyńskim seniorom. Każda placówka oprócz zajęć terapeutycznych oferuje różnorodne aktywności tematyczne, zachęcając seniorów do dzielenia się swoimi życiowymi doświadczeniami podczas licznych międzypokoleniowych wydarzeń.

Całodobową opiekę oferują w naszym mieście Gdyńskie Ośrodki Wsparcia przy ul. Chwarznieńskiej 92 i Bosmańskiej 32A oraz Dom Pomocy Społecznej mieszczący się przy ul. Pawiej 31. Z czasowej opieki w Ośrodku przy Chwarznieńskiej skorzystało w ubiegłym roku 90 osób. Natomiast GOW przy Bosmańskiej udzielił wsparcia 93 osobom. Z kolei z opieki w gdyńskim DPS skorzystało 90 seniorów.

Aktywność społeczna

Aktywizacja społeczna i zapobieganie wykluczeniu to równie ważna część gdyńskiego systemu wspierania seniorów. Działania aktywizujące osoby starsze w Gdyni koordynuje Centrum Aktywności Seniora. W ubiegłym roku CAS działało w partnerstwie z 43 podmiotami, wśród których znajdowały się m.in. organizacje pozarządowe, instytucje oraz szkoły. Centrum koordynuje działalność 6 klubów seniora. Ponadto współpracuje i wspiera merytorycznie kolejne 22 kluby na terenie Gdyni. W ubiegłym roku w bazie centrum znalazło się 9 921 osób starszych.

O tym, że wiek nie jest przeszkodą w zdobywaniu wiedzy, świadczy aktywność Gdyńskiego Uniwersytetu III Wieku. W zajęciach edukacyjnych w ubiegłym roku brało udział łącznie 1775 studentów. Oferta miejska pod kątem osób starszych cały czas jest rozwijana. 14 listopada ubiegłego roku podpisano umowę na zaadaptowanie budynku dawnego Gimnazjum nr 1 przy ul. 10 lutego, w którym powstanie Centrum Nowoczesnego Seniora – miejsce, które będzie dla starszych wiekiem gdynian centralnym punktem ich społecznej aktywności. ■

Nowy gdański oddział wesprze leczenie kręgosłupa

Otwarto nowy oddział Szpitala im. Mikołaja Kopernika w Gdańsku. Na zmodernizowanej przestrzeni znajdzie się 15-łóżkowy Kliniczny Oddział Ortopedii i Chirurgii Kręgosłupa GUMed. Będzie specjalizować się w leczeniu schorzeń kręgosłupa we wszystkich jego odcinkach, zarówno u dorosłych, jak i dzieci.

– Gratuluję panu marszałkowi i moim sąsiadom ze szpitala Copernicus, a także gdańszczankom i gdańszczanom, którzy w godnych warunkach będą mogli leczyć tu schorzenia kręgosłupa. Wszyscy sobie życzymy, by tych dolegliwości było jak najmniej – mówiła Aleksandra Dulkiewicz, prezydent Gdańska. – Cieszę się, że Ci, którzy będą tu przyjmowani, będą mogli leczyć się w nowoczesnych okolicznościach, będąc pod opieką najlepszych pomorskich lekarzy.

Poprawa bezpieczeństwa i komfortu pacjentów

– Stworzenie profesjonalnego ośrodka, który będzie dedykowany leczeniu chorób kręgosłupa jest bardzo ważnym atutem województwa pomorskiego. Lekarze i pacjenci będą mieć tutaj znakomite warunki – mówił Mieczysław Struk, marszałek województwa pomorskiego. – Chciałbym podziękować pani prezydent Aleksandrze Dulkiewicz, która wspiera inwestycje zakupowe w szpitalach położonych na terenie miasta Gdańska.

Na oddziale znajdą się dwie dwuosobowe sale wzmożonego dozoru, trzy pokoje dwuosobowe oraz trzy jednoosobowe. Będą tam również dwie izolatki, łazienki, punkt pielęgniarski, pokój przygotowania i pomieszczenie oddziałowej. W budynku znajdzie się także bezpośrednie połączenie z innym budynkiem, w którym znajdują się bloki operacyjne. Łączna powierzchnia użytkowa oddziału to ponad 540 m^2.

Modernizacja oddziału po dawnej pediatrii przyczyni się również do poprawy bezpieczeństwa epidemiologicznego. Zapewnione zostaną warunki intymności pacjenta w czasie pobytu, badań czy rozmów z rodziną i lekarzami. Zakupiono wyposażenie i sprzęt medyczny m.in. łóżka elektryczne, kardiomonitory, systemy monitorowania i ogrzewania pacjenta i zestawy pomp infuzyjnych. Wśród zakupionego wyposażenia znalazły się także: stół zabiegowy, aparaty EKG, defibrylator czy aparat USG.

Specjalistyczne leczenie kręgosłupa

– Naszym naczelnym celem będzie zmniejszenie lub wyeliminowanie dolegliwości bólowych. Działamy zgodnie z przekonaniem, że dla każdego chorego należy opracować indywidualną strategię leczenia. O ile to możliwe i w zależności od leczonych schorzeń, zawsze będziemy podejmować próbę terapii jak najmniej inwazyjną dla chorego – mówił dr hab. n. med. Rafał Pankowski, Kierownik Oddziału. – Podczas leczenia wykorzystywać będziemy zwiększające bezpieczeństwo pacjenta oraz poprawiające skuteczność terapii techniki.

Kliniczny Oddział Ortopedii i Chirurgii Kręgosłupa będzie specjalizować się w leczeniu zarówno operacyjnym jak i nieoperacyjnym schorzeń kręgosłupa we wszystkich jego odcinkach zarówno u dorosłych jak i dzieci, takich jak: zespoły bólowe grzbietu, krzyża, karku czy rwy kulszowej, udowej czy barkowej. Będzie leczyć także zwyrodnienia kręgosłupa, dyskopatie czy deformacje kręgosłupa. ■

UM Gdańsk

„Szóstka" szyje poduszki dla osób samotnych

Uczniowie klasy 4a ze Szkoły Podstawowej nr 6 w Gdyni wraz z wychowawczynią Beatą Chojnowską-Gąsiorek podsumowują projekt „Przytulenie ma moc", który otrzymał nagrodę jury w ogólnopolskim konkursie „Projektanci edukacji" organizowanym przez Nową Erę.

Fot. SP 6 w Gdyni

O działania gdyńskich uczniów, którzy w ramach projektu szyją przytulanki dla osób samotnych i chorych, głośno w całej Polsce. W ostatnim czasie projekt został opisany w Gdyńskim Kwartalniku Oświatowym wydawanym przez Gdyński Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli oraz zaprezentowany dla nauczycieli-rodziców-uczniów podczas spotkania „Porozmawiaj-my o edukacji w Gdyni".

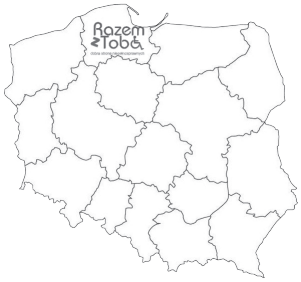
– Gdyńska edukacja jest bardzo otwarta na ważne projekty społeczne – mówi Bartosz Bartoszewicz, wiceprezydent Gdyni ds. jakości życia. – Pomysł „Szóstki" na integrację dzieci i osób starszych to znakomity przykład na to, jak rozwijać empatię i wrażliwość społeczną uczniów. Jesteśmy dumni, że działania gdyńskich szkół są coraz częściej dostrzegane również na forum międzynarodowym.

Ostatnim punktem projektu była wizyta uczniów w Domu Opieki w Gdańsku i przekazanie uszytych przez rodziców i dzieci poduszek. Krótki repertuar muzyczny przygotowany przez uczniów oraz kolorowe poduszki wywołały wzruszenie i uśmiechy podopiecznych Domu Opieki.

– Na zakończenie przeczytaliśmy wiersz specjalnie napisany na tę okazję, który otrzymał od nas na pamiątkę każdy senior – podsumowuje Beata Chojnowska-Gąsiorek. – W podziękowaniu za nasz przyjazd pracownicy Domu Opieki ugościli nas i poczęstowali własnoręcznie przygotowaną pizzą. Realizowałam wiele projektów edukacyjnych, ale projekt „Przytulanie ma moc" jest niezwykle wzruszającym doświadczeniem, które głęboko dotknęło moje serce. Widok dzieci starających się włożyć całe serce w tworzenie przytulanek dla osób samotnych był niezwykle poruszający. To nie tylko akty charytatywne, lecz prawdziwa demonstracja człowieczeństwa i empatii. Każde spotkanie z osobą samotną, każdy uśmiech na twarzy starszej osoby podczas otrzymywania przytulanki był jak promień światła w całym cierpieniu tych ludzi. To doświadczenie pokazało, że nawet najmniejsze gesty miłości i troski mają potężną siłę, która może przynieść ulgę i radość w życiu innych.

„Przytulanie ma moc" to tylko część innowacyjnych działań, które w ostatnim czasie Szkoła Podstawowa nr 6 w Gdyni realizuje w mieście. ■

Aneta Marczak / UM Gdynia



Zajęcia z neurologopedą

Dzięki dofinansowaniu z budżetu miasta dzieci potrzebujące wsparcia neurologopedy będą mogły skorzystać z większej liczby zajęć. Przy zakupie sześciu sesji neurologopedii dla dziecka w Reha Sopot, cztery dodatkowe sesje są za darmo.

Fot. pexels.com

Celem prowadzonych w Centrum Nowoczesnej Rehabilitacji zajęć jest wsparcie rozwoju mowy, komunikacji i funkcji poznawczych, aby zapewnić dzieciom jak najlepszy start w życie.

Spotkania z neurologopedą są szczególnie wskazane dla dzieci z dysfunkcjami lub uszkodzeniami układu nerwowego, z zespołami genetycznymi, autyzmem, zespołem Aspergera, afazją, dyzartrią, które urodziły się za wcześnie lub z obciążeniami z okresu ciążowego i okołoporodowego, z opóźnionym rozwojem psychoruchowym, mowy i komunikacji, z rozszczepem wargi/podniebienia, które się jąkają, mają zaburzenia przyjmowania, rozdrabniania pokarmów lub mają trudności ze ssaniem mleka.

Na zajęcia można się zapisywać wysyłając maila na adres zdrowie@rehasopot.pl lub dzwoniąc pod numer 531772550. Zajęcia są prowadzone w Reha Sopot przy ul. Władysława IV 1 C. ■

UM Sopot

Gotowi na wiek

Spacery, nordic walking, warsztaty aktywności manualnej, wzmacnianie kondycji fizycznej, nowe znajomości i integracja społeczna czekają na seniorów mieszkających w Olsztynie.

Program rozpoczyna się w lipcu i potrwa do końca bieżącego roku. Obejmie 75 osób starszych. W ramach projektu odbędzie się 18 spacerów tematycznych, zorganizowanych będzie 6 warsztatów aktywności ruchowej i manualnej, a także rozwinięte zostaną umiejętności zadbania o własne zdrowie. Nad sprawnością seniorów czuwać będzie animator aktywności ruchowej.

Zajęcia są doskonałą okazją nie tylko do utrzymania dobrej kondycji fizycznej, ale dają możliwość poznania nowych osób i nawiązania relacji. Co wpływa na zmniejszenie poczucia izolacji i pozwala na zadbanie o kondycję psychiczną. Dodatkowo uczestnicy będą mieć możliwość podziwiania pięknych olsztyńskich parków, jezior i terenów zielonych.

Projekt realizuje Federacja FOSa w ramach zadania publicznego współfinansowanego ze środków Gminy Olsztyn.

Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach mogą kontaktować się z biurem Federacji FOSa:

- telefonicznie 89 523 60 92, 503 466 700
- mailowo pod adresem: a.ksiazak@federacjafosa.pl
- osobiście ul. Linki 3/4 Olsztyn

Informacji na temat projektu udziela p. Anna Książak-Gregorczyk.

To kolejna oferta skierowana do osób starszych. Przypominamy, że w czasie wakacji trwa program „Aktywne lato". Olsztyn jako miasto przyjazne seniorom udowadnia, że warto inwestować w zdrowie i aktywność fizyczną na każdym etapie życia. ■

olsztyn.eu

Turnusy rehabilitacyjne dla dzieci rolników

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego Oddział Regionalny w Olsztynie w okresie wakacji letnich w 2024 roku zaprasza dzieci rolników, urodzone pomiędzy rokiem 2009 a 2017 (7-15 lat) na bezpłatne, 21-dniowe turnusy rehabilitacyjne.

Fot. pixabay.com

Rolniku, jeżeli Twoje dziecko: cierpi na choroby układu oddechowego, zdiagnozowano u niego wady postawy lub choroby układu ruchu, to znaczy, że może potrzebować rehabilitacji leczniczej. Konieczne jest, aby przynajmniej jedno z rodziców (opiekunów prawnych) podlegało ubezpieczeniu społecznemu rolników z mocy ustawy lub w przypadku ubezpieczenia na wniosek w pełnym zakresie – aby ubezpieczenie to trwało nieprzerwanie co najmniej rok. Podstawą skierowania dziecka na turnus rehabilitacyjny jest wniosek o rehabilitację leczniczą/turnus regeneracyjny (do pobrania na stronie gov.pl/krus), wypełniony przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarza specjalistę, przez którego dziecko jest leczone.

Inne niezbędne formularze do wypełnienia oraz więcej informacji można uzyskać w jednostkach terenowych KRUS: pod adresem e-mail: olsztyn@krus.gov.pl lub pod numerami telefonów: 89 545 48 03, 89 545 48 89.

W pierwszej kolejności na turnus kierowane są dzieci, które posiadają orzeczenie o niepełnosprawności (fakt ten należy udokumentować stosownym zaświadczeniem organu orzekającego). Centra Rehabilitacji Rolników KRUS zapewniają dzieciom m. in. całodzienne wyżywienie, całodobową opiekę medyczną oraz indywidualny program rehabilitacyjny. Opiekę nad dziećmi sprawuje wykwalifikowana kadra pedagogiczna, która organizuje podopiecznym zajęcia sportowo-rekreacyjne oraz czas wolny od zajęć terapeutycznych.

W 2024 r. OR KRUS w Olsztynie otrzymał do dyspozycji miejsca w turnusach:

- w Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS w Jedlcu w terminie od 29 lipca do 18 sierpnia 2024 r. – dla dzieci z wadami postawy i chorobami układu ruchu
- w Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS w Świnoujściu w terminie od 11 sierpnia do 31 sierpnia 2024 r. – dla dzieci z chorobami układu oddechowego

Wnioski należy składać do 07 czerwca 2024 r.

Niezbędne dokumenty do pobrania na gov.pl/web/krus/rehabilitacja ■

Red.

Zmarł Miron Sycz

Po długiej chorobie zmarł Miron Sycz. Poseł na Sejm VI i VII kadencji. Wicemarszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Samorządowiec. Działacz Związku Ukraińców w Polsce. Założyciel Zespołu Szkół z Ukraińskim Językiem Nauczania w Górowie Iławeckim.

Fot. warmia.mazury.pl

Miron Sycz urodził się 3 stycznia 1960 roku w powiecie bartoszyckim (Ostre Bardo).

Związany przez całe życie z Górowem Iławeckim. To właśnie tam jako nauczyciel i kierownik internatu w tamtejszym Liceum Ogólnokształcącym rozpoczynał karierę zawodową. Na początku lat 90 XX wieku był inicjatorem założenia samodzielnej szkoły – Zespołu Szkół z Ukraińskim Językiem Nauczania.

Oprócz zadań oświatowych placówka do tej pory stanowi centrum życia kulturalnego mniejszości ukraińskiej. Jako dyrektor (pełnił tę funkcję do 2007 roku) przyczynił się do budowy nowego kompleksu szkolnego z bazą dydaktyczną, sportową i internatem. Obecnie jest to instytucja samorządu województwa warmińsko-mazurskiego. Przewodniczył również radzie społecznej Wojewódzkiego Szpitala Rehabilitacyjnego w Górowie Iławeckim.

Miron Sycz przez VI i VII kadencję był posłem Rzeczypospolitej Polskiej (pełnił funkcję przewodniczącego Komisji Mniejszości Narodowych i Etnicznych, był członkiem Komisji Ochrony Środowiska, Zasobów Naturalnych i Leśnictwa oraz Komisji Spraw Zagranicznych. Uczestniczył w pracach Polsko-Ukraińskiej Grupy Parlamentarnej, a także Polskiej Delegacji Polsko-Ukraińskiego Zgromadzenia Parlamentarnego).

Związany również z samorządem województwa warmińsko-mazurskiego. W latach 1999-2007 był radnym sejmiku województwa warmińsko-mazurskiego, pełniąc w tym czasie funkcję przewodniczącego sejmiku (zainicjował powstanie w Sejmiku Komisji Mniejszości Narodowych i Etnicznych, która do tej pory jest jedyną tego typu komisją w Polsce). Z kolei w lipcu 2015 roku został powołany na stanowisko wicemarszałka województwa warmińsko-mazurskiego, które pełnił do tej pory (wybierany był 4 grudnia 2018 roku, a następnie 7 listopada 2023 roku). ■

warmia.mazury.pl

Warsztaty żeglarskie

Mazurska Szkoła Żeglarstwa zaprasza wszystkich chętnych na bezpłatne warsztaty żeglarskie dla osób z niepełnosprawnościami. Zajęcia są dofinansowane przez PFRON. Organizatorem Warsztatów jest Mazurska Szkoła Żeglarstwa.

Fot. pixabay.com

Aby zakwalifikować się do udziału w warsztatach należy: mieć ukończone 18 lat, posiadać orzeczenie o niepełnosprawności oraz przesłać pocztą tradycyjną (nie elektroniczną) określone w regulaminie dokumenty.

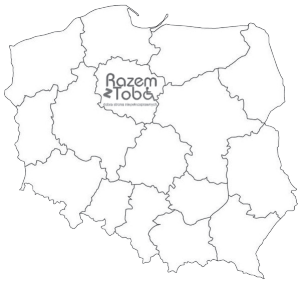
Ostatecznego wyboru uczestników dokonuje komisja kwalifikacyjna. Wszystkie warsztaty kończą się egzaminami na patent żeglarza jachtowego.

Terminy warsztatów:5 maja – 18 maja 2024 r.; 20 maja – 2 czerwca 2024 r.; 4 czerwca – 17 czerwca 2024 r.; 2 lipca – 15 lipca 2024 r.; 17 lipca – 30 lipca 2024 r.; 1 sierpnia – 14 sierpnia 2024 r.; 19 sierpnia – 1 września 2024 r.; 17 września – 30 września 2024 r. oraz 2 października – 15 października 2024 r.

Pierwszeństwo w przyjęciu na warsztaty mają osoby z małych miejscowości oraz ci, którzy nie korzystali dotychczas z takiego dofinansowania.

Dodatkowe informacje: tel. 87 428 58 98; 87 428 59 71; 667 666 219 e-mail: msz@msz.org.pl; biuro@oczymazur.pl ■

Red.



Zdrowie to ich misja

„Moje zdrowie – moje prawo" – tak brzmi w 2024 roku hasło Światowego Dnia Zdrowia, który obchodzony jest 7 kwietnia.

Każdego roku 7 kwietnia w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia – miało to miejsce w 1948 r. – obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia. Spotkanie z tej okazji z przedstawicielami toruńskiej służby zdrowia odbyło się w środę (3 kwietnia) w Dworze Artusa.

Jak co roku uroczystości z tej okazji połączone były z wręczeniem nagród osobom oraz placówkom za ich wkład w opiekę nad zdrowiem mieszkańców Torunia.

– Bohaterki i bohaterów naszej gali uprzejmie proszę o przyjęcie słów najwyższego poważania. Dla Torunia zawsze będziecie ludźmi niezastąpionymi. Nikt lepiej niż Państwo nie uratuje przecież zagrożonego życia, które jest najcenniejszym skarbem każdego z nas. Proszę także o przekazanie moich słów szacunku państwa wszystkim koleżankom i kolegom z toruńskich szpitali, przychodni, hospicjów, domów opieki czy laboratoriów medycznych – w tych słowach prezydent Michał Zaleski zwrócił się do obecnych na sali osób związanych ze środowiskiem medycznym. Jak podkreślił prezydent, słowa uznania należą się wszystkim świętującym 7 kwietnia – w Toruniu jest 1260 lekarzy i stomatologów, 1432 pielęgniarki i położne, a także wielodyscyplinarny personel pomocniczy i administracyjny.

Okolicznościowe statuetki oraz dyplomy za szczególne zaangażowanie w opiekę nad mieszkańcami Torunia z rąk prezydenta Michała Zaleskiego, przewodniczącego Rady Miasta Marcina Czyżniewskiego i dyrektorki Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Małgorzaty Skibickiej odebrali:

ze Specjalistycznego Szpitala Miejskiego im. Mikołaja Kopernika w Toruniu: lek. med. Anna Kasperska – kierownik Zakładu Patomorfologii, Małgorzata Krajewska – kierownik Bloku Operacyjnego, Katarzyna Liśkiewicz – kierownik pracowni hematologicznej w Zakładzie Diagnostyki Laboratoryjnej, Sylwia Łojczyk – kierownik Działu Spraw Pracowniczych;

Fot. Sławomir Kowalski / UM Toruń

• z Miejskiej Przychodni Specjalistycznej: dr Lidia Świechowicz – lekarz medycyny pracy, dr Cezary Jarek – lekarz chirurg;

• z Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego im. ks. Jerzego Popiełuszki: Małgorzata Sypniewska – terapeuta zajęciowy, Wojciech Skarzyński – fizjoterapeuta;

• z Domu Pomocy Społecznej im. Leona Szumana: Ilona Ziemecka i Marta Nagórska – fizjoterapeutki.

Wyróżnienia przyznano także toruńskim placówkom: Specjalistycznemu Szpitalowi Miejskiemu im. Mikołaja Kopernika, Miejskiej Przychodni Specjalistycznej, Zakładowi Pielęgnacyjno-Opiekuńczego im. ks. Jerzego Popiełuszki i Domowi Pomocy Społecznej im. Leona Szumana.

Tytuły „Osobowość Roku 2023" otrzymali:

• lek. med. Sergiusz Sowiński – specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii, Specjalistyczny Szpital Miejski im. Mikołaja Kopernika,

• Jolanta Machańska – pielęgniarka, Miejska Przychodnia Specjalistyczna,

• Joanna Maruszewska, księgowa, Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy im. ks. Jerzego Popiełuszki,

• Marzenna Różycka – pielęgniarka, Dom Pomocy Społecznej im. Leona Szumana.

Wyróżnienie za całokształt działalności:

• Zakład Opiekuńczo-Leczniczy prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Serafitek,

• Zespół Opieki Paliatywnej im. Jana Pawła II Hospicjum „Światło", prowadzony przez Okręgową Izbę Pielęgniarek i Położnych w Toruniu,

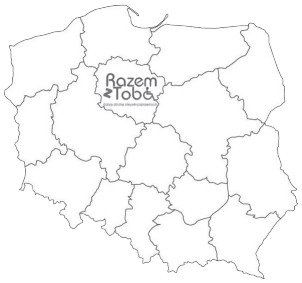
• Zakład Opiekuńczo-Leczniczy prowadzony przez Fundację Światło,

• Hospicjum Nadzieja prowadzone przez Fundację Społeczno-Charytatywną „Pomoc Rodzinie i Ziemi",

• Ośrodek Parafialny „Samarytanin" przy Diecezjalnym Sanktuarium Miłosierdzdia Bożego w Toruniu.

Podziękowania otrzymał także zespół ratowników medycznych NZOZ Ratuj.eu – za pomoc i zaangażowanie przy realizacji edukacyjnego spotu dla mieszkańców Torunia, promującego pierwszą pomoc przedmedyczną. ■

Magdalena Winiarska / UM Toruń



Praca (nie)widzialna

„Wolontariat to ciekawe doświadczenia, to szansa by poznać nowych przyjaciół...", „Wolontariat to dobro, pomoc i szczęście..." – zachęcają Wiktor i Marcel w nowym filmiku promującym ideę wolontariatu. Spot prezentowany jest w bydgoskich szkołach z okazji „Dnia Niewidzialnej Pracy".

W pierwszy wtorek kwietnia obchodzimy Dzień Niewidzialnej Pracy. Celem święta jest zwrócenie uwagi na te rodzaje aktywności, za które wykonujące je osoby nie otrzymują ani grosza – dobrowolnie i z potrzeby serca poświęcając swój czas, energię i umiejętności dla innych. Co ważne, zadania te są często bardziej czasochłonne i wymagające niż płatna praca.

– Z okazji Dnia Niewidzialnej Pracy składam wielkie podziękowania wszystkim jej bohaterkom i bohaterom. Sprawmy, aby ten wyjątkowy dzień stał się okazją do wielu podobnych gestów wdzięczności. Jednocześnie zapraszam dzieci i młodzież z bydgoskich szkół do zainteresowania się ideą wolontariatu – mówi prezydent Bydgoszczy Rafał Bruski.

Święto zapoczątkowane zostało przez FEFAF – Europejską Federację Kobiet Aktywnych Rodzinnie. Pomysłodawcy chcieli zwrócić uwagę na wartość prac wykonywanych przez kobiety, a także mężczyzn, w ramach życia rodzinnego, opieki międzypokoleniowej oraz wychowywania dzieci. W gronie bohaterów tego wyjątkowego dnia wymienia się także wolontariuszki i wolontariuszy, uznając ich znaczenie dla działalności i wsparcia wielu aspektów i dziedzin życia społecznego.

– Efekty wolontariackiej pracy widzimy często, choć nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że są zasługą osobistego, bezinteresownego zaangażowania, szlachetnego serca, czasu, środków i sił poświęconych przez Aniołów Codzienności dla dobra otaczającego świata, lokalnego środowiska, sąsiadów i potrzebujących – mówi Karolina Jaruszewska, inspektorka ds. organizacji pozarządowych i wolontariatu w Biurze Aktywności Społecznej UMB.

Fot. pixabay.com

Wolontariusze są wszędzie

W wolontariat angażują się osoby w różnym wieku. Wielu seniorów odnajduje w społecznym działaniu szansę na realizację pasji i zainteresowań, na które nie starczało czasu w okresie zawodowej aktywności. Dla wielu dorosłych wolontariat to rodzaj odskoczni, ale także realizacja potrzeby pomagania i wspierania ważnych inicjatyw. Realizacja najlepiej rozumianej wspólnotowości i społeczeństwa obywatelskiego. Interesującą formą jest wolontariat pracowniczy. Wiele nowocześnie zarządzanych firm inspiruje swoich pracowników do podejmowania społecznych aktywności i wspiera te działania. Dzięki takiej współpracy zespoły, także pracodawcy i pracownicy, łączą się we wspólnym, wartościowym celu. Reprezentanci odpowiedzialnego biznesu dostrzegają w tym obszarze ogromny potencjał integracji i wspierania pozytywnych relacji w firmie.

Czym skorupka...

W bydgoskich szkołach od lat działa kilkadziesiąt kół wolontariatu, prowadzonych przez zaangażowanych pedagogów. Do zainteresowania tą formą szkolnej działalności zachęca promocyjno-instruktarzowy filmik, powstały w Bydgoskim Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu „Gdańska 5". To miejsce udostępniane już od pięciu lat bydgoskim organizacjom pozarządowym. To także grupa specjalistów i specjalistek służących radą i pomocą wszystkim zainteresowanym podjęciem działań społecznych lub wolontariatem.

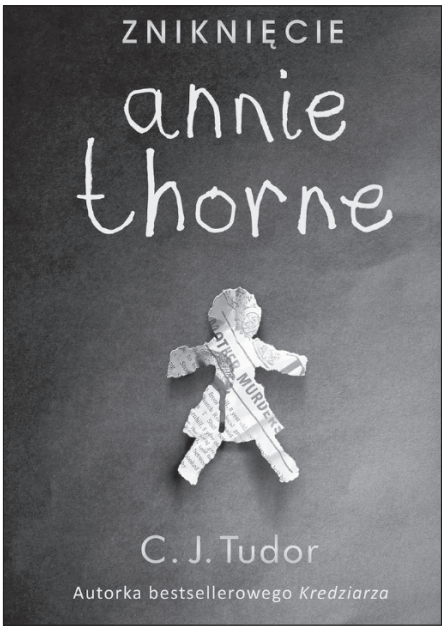
– W ramach działania Centrum organizowane są cykliczne szkolenia zarówno dla wolontariuszek, wolontariuszy, jak i opiekunów i opiekunek wolontariatu. Staramy się wspierać na każdym etapie osoby, które są zainteresowane wolontariatem jak i organizatorów pracy wolontariackiej – dodaje Dorota Glaza, dyrektorka Biura Aktywności Społecznej. ■

UM Bydgoszcz

Agnieszka Pietrzyk

o książkach

„Zniknięcie Annie Thorne”



Fot. mat. prasowe

Thriller i horror w jednej książce. Jeśli lubicie taki zestaw to zapiszcie sobie „Zniknięcie Annie Thorne” C.J. Tudor do obowiązkowych lektur. Tę powieść rekomenduje na okładce sam Stephen King: „Jeśli lubisz moje książki, spodoba Ci się też ta”. Chętnie sparafrazuję te słowa mistrza grozy i napiszę: Jeśli nie zadawalają cię powieści Kinga, to przeczytaj książkę C.J. Tudor, ta cię zadowoli. Sposób snucia fabuły przez brytyjską pisarkę wydaje mi się ciekawszy. Narracja jest jakby lepiej dopasowana do europejskiej wyobraźni. King momentami w języku, w kreowaniu opisów bywa zbyt oryginalny, za mało swojski. Tudor przyznaje się do fascynacji prozą Kinga i choć czerpie z jego motywów, to wypracowała własny sposób opowiadania. „Zniknięcie Annie Thorne” jest powieścią niezwykle wciągającą, a co najważniejsze wywołuje dreszczyk niepokoju. Ośmioletnia Annie zniknęła pewnego wieczora i wróciła po dwóch dniach. Nikomu nie powiedziała, gdzie była i co się z nią działo. Rodzice zdają się nie zauważać, że ich córka jest jakaś inna, ale piętnastoletni brat, Joe Thorne, widzi to bardzo dobrze. Ćwierć wieku później w tej samej miejscowości znika nastolatek. Wraca po kilku dniach odmieniony. To zdarzenie zmusza Joe’a Thorne’a do zderzenia się z trudną przeszłością, do przyjrzenia się zniknięciu młodszej siostry. Wszystko brzmi bardzo znajomo, zwłaszcza ta pobliska kopalnia, w której uwielbiają się bawić miejscowe dzieciaki. Bawiły się tam dwadzieścia pięć lat temu i spędzają tam czas teraz. Czytelnik wie, że to zamknięta od lat kopalnia będzie kluczem do rozwiązania zagadki zniknięć.

Nawiązania do znanych motywów nie odbierają przyjemności czytania, wręcz przeciwnie, podsycają zaciekawienie. W powieści jest tak wiele tajemnic, niedopowiedzeń, jest też tak wielu bohaterów, a każdy z nich wnosi swoją osobistą historię, że nie da się przewidzieć, jak to się wszystko potoczy. Czytelnika czeka niejedno zaskoczenie. Właściwie każda kolejna scena to coś nowego w fabularnym przerobieniu znanego motywu. Brawo dla autorki za odświeżenie tematu, za stworzenie ciekawej historii i wyrazistych bohaterów. Brawo też za ten wspaniały klimat, mroczny i przysłonięty węglowym pyłem, za którym niewiele widać, a to co dociera do oczu budzi lęk. Polecam miłośnikom horrorów i thrillerów psychologicznych. Warto sięgnąć po wersję audiobookową powieści i poczuć dreszczyk, wsłuchując się w interpretację Marcina Hycnara. ■

Audiobook: C.J. Tudor, „Zniknięcie Annie Thorne”, tłumaczenie Grażyna Woźniak, Czarna Owca, czyta Marcin Hycnar, czas nagrania: 11 godzin 22 minuty

WARTO POSŁUCHAĆ

„Impreza sąsiedzka”

Gdy małe dziecko znika z domu... Pasjonują nas takie historie i taką historię otrzymujemy w książce „Impreza sąsiedzka” autorstwa S. E. Lynes. Ava przebywa z córką w domu. Dziewczynka siedzi w wózku, przypięta pasami. Jest zbyt mała, aby się odpiąć i wyjść na zewnątrz. A jednak, gdy Ava spuszcza ją z oka na parę minut, dziewczynka znika. Rozpoczynają się poszukiwania z udziałem policji, sąsiadów, znajomych i oczywiście rodziców zaginionego dziecka. W czym ta książka różni się od innych o podobnej tematyce? Tym, że oparta jest na szczegółach. Od początku wiemy, że jakiś szczegół zadecyduje o rozwiązaniu sprawy zaginięcia. Lynes tak to właśnie skonstruowała, że patrzymy na detale, na każde słowo, na gest, kontrolujemy upływający czas i zachowanie poszczególnych bohaterów. Podejrzane staje się wszystko, nawet łzy sąsiadów, ich wyrazy współczucia. Mijają dni i tygodnie, a szczegóły się nawarstwiają, dochodzą kolejne detale. Jedne się wykluczają, inne uzupełniają, aż w końcu wszystko zaczyna łączyć się w szokującą całość. Brawa dla autorki za umiejętność budowania fabuły za pomocą niby nic nieznaczących gestów i słów. Gdy znika dziecko, to każdy drobiazg staje się ważny i to czuć w „imprezie sąsiedzkiej”.

Akcja książki w znacznym stopniu zamyka się na jednej ulicy, wzdłuż której stoją domy. To tu zaginęła dziewczynka i tu szukane są ślady i najważniejsi świadkowie. Mała przestrzeń i stosunkowo niewielu bohaterów, bo nie licząc policji, kluczową rolę odgrywają tylko trzy rodziny mieszkające przy tej samej ulicy. To wszystko wpływa na klimat powieści, gęsty, duszący i niemal klaustrofobiczny. Polecam. ■

Audiobook: S. E. Lynes, „Impreza sąsiedzka”, tłumaczenie Elżbieta Pawlik, Wydawnictwo Filia, czyta Lena Schimscheiner, czas nagrania: 11 godzin 5 minut

Najlepszy wynik czytelnictwa w Polsce od 10 lat

O 9 punktów procentowych wzrosło czytelnictwo książek w porównaniu z ostatnimi latami. To jednocześnie najwyższy poziom od 10 lat – wynika z raportu Biblioteki Narodowej o stanie czytelnictwa książek w Polsce w ubiegłym roku.

43 proc. Polaków przeczytało w 2023 roku co najmniej jedną książkę. Wzrosło także zainteresowanie bibliotekami, szczególnie u młodych mężczyzn w wieku 25–39 lat. Stopniowo zmienia się też sposób pozyskiwania informacji o książkach. Coraz większą rolę odgrywa internet, a szczególnie serwisy społecznościowe.

Stan czytelnictwa w 2023 roku

Tegoroczny wynik jest szczególnie wysoki w porównaniu z wynikami pomiarów Biblioteki Narodowej w latach 2021 i 2022, kiedy to czytelnictwo książek w Polsce utrzymywało się na poziomie 34 proc. Potwierdza on zmianę, jaka dokonała się w bibliotekach. Przyczynił się do niej m.in. wpisany w Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa wymóg otwarcia bibliotek publicznych w co najmniej połowę sobót w ciągu roku. Poszerzenie dostępności bibliotek sprawiło, że częściej zaczęli odwiedzać je zwłaszcza mężczyźni w wieku 25–39 lat.

W badaniu stanu czytelnictwa w 2023 roku po raz pierwszy uwzględniono dodatkowe sposoby pozyskiwania informacji o książkach. Coraz większą rolę w tym zakresie odgrywa internet (multimedialne podcasty, vlogi, krótkie filmy, wpisy influencerów rekomendujące książki), a szczególnie serwisy społecznościowe, które umożliwiają czytanie przy pomocy platform, takich jak: BookTok na TikToku, BookTube na YouTube czy też Instagram. Badanie odnotowało grupę 7 proc. czytelników korzystających z tych źródeł informacji o książkach.

Z raportu wynika, że czytają przede wszystkim osoby uczące się i studiujące (68 proc.), a są nimi w większości kobiety, które nadal chętniej spędzają czas z książką niż mężczyźni (odpowiednio 50 proc. i 36 proc.). Tak jak w poprzednich latach prawdopodobieństwo czytania książek jest odwrotnie proporcjonalne do wieku. Im starsi respondenci, tym mniej wśród nich czytelników.

W 2023 r. wśród najpoczytniejszych w Polsce książek były: literatura kryminalna, obyczajowo-romansowa, non-fiction (biografie, publicystyka, historia XX wieku) oraz poradniki. Najpopularniejszym źródłem czytanych książek są natomiast zakupy (48 proc.), pożyczanie książek od rodziny, znajomych (29 proc.), prezenty (29 proc.), a także domowy księgozbiór (16 proc.).

Raport o stanie czytelnictwa Biblioteki Narodowej

Biblioteka Narodowa prowadzi systematyczne badania czytelnictwa książek już od przeszło trzech dekad. Raport powstał na podstawie sondażu przeprowadzonego jesienią 2023 r. Tak jak w poprzednich latach został zrealizowany metodą CAPI (Computer Assisted Personal Interview) na ogólnopolskiej próbie reprezentatywnej Polek i Polaków w wieku co najmniej 15 lat. ■

MKiDN

Przegląd Teatrów Wspaniałych

Rozpoczyna się nabór do XX edycji Międzynarodowego Przeglądu Teatrów Wspaniałych, która realizowana będzie w dniach 23 -27 września 2024 r.

Przegląd realizowany będzie w Tczewskim Centrum Kultury i Sztuki (prezentacje sceniczne, warsztaty) oraz na Kaszubach (warsztaty, biesiada, zajęcia rekreacyjne, nocleg).

Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 19 maja 2024r. Kwestionariusz należy przesłać na adres: teatry2024@gmail.com

Kryteria:

• Przyjmowane są zespoły sceniczne, w skład których wchodzą osoby niepełnosprawne.

• Zespoły mogą liczyć do 12 osób (10 uczestników i 2 opiekunów).

• Prezentacje mogą trwać do 12 minut.

• Ze względu na międzynarodowy charakter imprezy i powstającą w związku z tym barierę językową, prezentacje sceniczne nie mogą zawierać „słowa mówionego", powinny bazować na grze ciałem, światłem i muzyką. W karcie zgłoszenia należy wyraźnie zaznaczyć rodzaj prezentacji np. taniec, pantomima, teatr światła itd.

Zespół tworzyć mogą wyłącznie osoby posiadające orzeczenie o niepełnosprawności przy czym orzeczenie musi być ważne w terminie realizacji Przeglądu.

Na etapie naboru wymagany jest wyłącznie wypełniony kwestionariusz zgłoszeniowy.

Projekt dofinansowany ze środków: Programu Rządowego Edukacja kulturalna ze środków finansowych Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Powiatu Tczewskiego oraz Gminy Miejskiej Tczew. ■

Inf. prasowa

Nowa ustawa regulująca zawód i samorząd zawodowy psychologów

Zasady wykonywania zawodu psychologa regulować będzie nowa ustawa. Powołany zostanie samorząd zawodowy, który będzie mógł pozbawić prawa wykonywania zawodu, ustalony będzie zamknięty katalog usług psychologicznych, a za udzielanie świadczeń przez osobę, która nie ma prawa wykonywania zawodu psychologa, będzie groziła odpowiedzialność karna – informuje serwis Prawo.pl.

Fot. SHVETS production / pexels.com

Jak przypomina Prawo.pl, psycholog jako zawód zaufania publicznego podlega regulacjom prawnym zawartym w ustawie z dnia 8 czerwca 2001 r. o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów. Jednak Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej uznało, że nie będzie poprawiać obowiązującej ustawy, ale przedstawi nowy projekt. Publikując założenia projektu nowej ustawy o zawodzie psychologa oraz samorządzie zawodowym psychologa, ministerstwo podkreśliło, że obecna ustawa „funkcjonuje w praktyce ze względu na liczne wady prawne i legislacyjne. Jest niezgodna z prawem europejskim" – podaje Prawo.pl.

Prawo.pl informuje, że projekt ustawy zakłada, iż psycholog (nadal jako zawód zaufania publicznego) uzyska prawo wykonywania zawodu z dniem wpisu na Regionalną Listę Psychologów. Listę prowadzi regionalna rada psychologów. Na liście znajdzie się np. osoba, która ukończyła studia pierwszego stopnia na kierunku psychologia i studia drugiego stopnia na tym samym kierunku oraz uzyskała tytuł magistra albo ukończyła jednolite studia magisterskie na kierunku psychologia oraz uzyskała tytuł magistra lub też ma dyplom wydany w innym państwie, uznany za równoważny z dyplomem uzyskiwanym w Polsce.

Po uzyskaniu wpisu na listę psycholog współpracuje z opiekunem w sprawach dotyczących rozwoju zawodowego. Okres opieki trwa 12 miesięcy i kończy się wydaniem przez opiekuna pisemnej opinii na temat rozwoju zawodowego i kontynuacji wykonywania zawodu przez psychologa – dodaje serwis Prawo.pl.

W projekcie ustawy, przytoczonym przez Prawo.pl, określony został zamknięty katalog usług psychologicznych oraz są zdefiniowane ich poszczególne rodzaje, także prowadzenie badań naukowych i prac rozwojowych oraz działalności dydaktycznej w zakresie psychologii.

Psychologowie będą zorganizowani na zasadach samorządu zawodowego, który jest niezależny w wykonywaniu swoich zadań i podlega tylko przepisom ustaw. Samorząd jest dwustopniowy: jego jednostkami organizacyjnymi jest Krajowa Izba oraz regionalne izby psychologów. Liczba i obszar działania poszczególnych regionalnych izb będą ustalane przez Krajowy Zjazd z tym zastrzeżeniem, że nie może być mniejsza niż cztery – informuje Prawo.pl.

W projekcie określone zostały przesłanki odpowiedzialności dyscyplinarnej, co umożliwi zgłaszanie nieprawidłowości, ale odpowiedzialność dyscyplinarna psychologów nie wyłącza odpowiedzialności przewidzianej w odrębnych przepisach. Najwyższą karą dyscyplinarną będzie skreślenie z listy, co skutkuje pozbawieniem prawa do wykonywania zawodu psychologa. W projekcie przewidziana jest ponadto odpowiedzialność karna m.in. za posługiwanie się tytułem zawodowym psychologa przez osobę, która nie ma takich uprawnień – informuje Prawo.pl. ■

PAP MediaRoom

Dobre wieści dla rencistów i wcześniejszych emerytów

Główny Urząd Statystyczny przedstawił nowe dane o przeciętnym miesięcznym wynagrodzeniu. Wzrosło ono po raz kolejny, co ma istotne znaczenie dla rencistów i wcześniejszych emerytów. Od 1 czerwca będą mogli co miesiąc dorobić do swoich świadczeń o ponad 400 zł więcej.

Fot. pixabay.com

KRZYSZTOF CIESZYŃSKI

Trzeba pamiętać, że niektórzy świadczeniobiorcy powinni kontrolować swoje dodatkowe zarobki, aby uniknąć zmniejszenia lub zawieszenia świadczeń z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Limity, czyli graniczne kwoty przychodu, są uzależnione od średniej płacy krajowej, która jest podawana co trzy miesiące przez GUS.

Zmniejszenie lub zawieszenie świadczenia mogą spowodować przychody z umów, od których obowiązkowo są odprowadzane składki na ubezpieczenia społeczne, a także przychodu, który jest podstawą wymiaru składek przy działalności gospodarczej.

Od 1 czerwca świadczeniobiorcy, którzy pobierają emerytury, ale nie osiągnęli jeszcze powszechnego wieku emerytalnego oraz wszyscy renciści, będą mogli dorobić bez żadnych konsekwencji do kwoty 5703,20 zł, czyli 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Jeśli ich przychód przekroczy 70 proc. ale będzie niższy niż 130 proc. czyli 10 591,60 zł, to świadczenie zostanie zmniejszone o wartość przekroczenia, nie więcej jednak niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. Do końca lutego 2024 r. ta kwota wynosi 890,63 zł dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy, 668,01 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy i 757,08 zł dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba. Jeżeli dodatkowe przychody przekroczą 10591,60 zł to wypłata świadczenia zostanie zawieszona.

Emeryci, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny (60 lat kobiety i 65 lat mężczyźni) mogą dorabiać do emerytury bez ograniczeń i nie muszą martwić się o rozliczenia z ZUS. Wyjątek stanowią osoby, które pobierają emeryturę w zbiegu z rentą z tytułu niezdolności do pracy z ubezpieczenia wypadkowego. Wówczas, jakakolwiek kwota dodatkowego przychodu będzie skutkowała zawieszeniem jednego ze świadczeń. Natomiast jeżeli przychód z tytułu pracy emerytów, którym ZUS podwyższył emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego, które od marca 2024 r. wynosi 1780,96 zł brutto, przekroczył wysokość kwoty podwyższenia, to emerytura będzie przysługiwała bez dopłaty. Ograniczenia nie dotyczą części rencistów. Chodzi o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych i wojskowych, których niezdolność do pracy związana jest ze służbą oraz renty rodzinne przysługujące po uprawnionych do tych świadczeń.

Nowe limity będą obowiązywały do końca sierpnia 2024 r. ■

ZUS

Nie możesz samodzielnie załatwić sprawy? Wyznacz pełnomocnika

Nie zawsze musimy sami załatwiać swoje sprawy w ZUS. Gdy uniemożliwia to choroba, wiek, albo inne ważne przyczyny wówczas możemy upoważnić do tego inną osobę. W tym celu należy udzielić jej pełnomocnictwa. ZUS przygotował do tego odpowiedni formularz PEL.

Emeryci, renciści, ale też inni klienci, którzy z różnych przyczyn nie mogą, bądź nie chcą, samodzielnie załatwiać swoich spraw w ZUS-ie, mogą upoważnić do tego inną osobę.

Wystarczy, że wypełnią formularz ZUS PEL i przekażą go do Zakładu

– Takie pełnomocnictwo może być z wielu względów wygodne, chociażby w sytuacji, gdy jesteśmy unieruchomieni z powodu choroby i nie możemy dotrzeć do placówki ZUS, albo gdy jesteśmy za granicą, a w tym czasie będziemy potrzebować zaświadczenia z ZUS. Dzięki pełnomocnictwu może to za nas załatwić inna, wskazana przez nas, osoba – podpowiada Iwona Kowalska-Matis, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie dolnośląskim.

ZUS przygotował specjalny formularz pełnomocnictwa o nazwie PEL. Można go pobrać ze strony internetowej www.zus.pl lub z PUE ZUS. Druk jest także dostępny w każdej placówce ZUS.

W formularzu pełnomocnictwa wskazujemy osobę, która będzie reprezentowała nas w kontaktach z ZUS, gdy sami nie będziemy mogli tego zrobić. Podajemy w nim też nasze dane, czyli osoby udzielającej pełnomocnictwa (PESEL, datę urodzenia, adres zamieszkania, numer telefonu), dane pełnomocnika oraz zakres pełnomocnictwa, a dokładnie, do jakich danych i uprawnień ma mieć dostęp pełnomocnik. Wypełniony formularz składamy w ZUS.

Jakich spraw dotyczy pełnomocnictwo?

Poprzez formularz ZUS PEL można udzielić pełnomocnictwa jednorazowo do wykonania konkretnej czynności np. do odebrania korespondencji, czy załatwienia jednostkowej sprawy.

– Można również udzielić pełnomocnictwa do załatwiania wszystkich spraw w ZUS-ie poza reprezentowaniem płatnika składek podczas kontroli ZUS – przestrzega Kowalska-Matis. W tym ostatnim przypadku wymagany jest inny formularz – druk PEL-K – dodaje.

Pełnomocnictwo także do PUE

Można udzielić pełnomocnictwa do załatwiania spraw za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych ZUS, nawet, jeśli klient sam nie ma własnego profilu na PUE ZUS. Wystarczy, by upoważniona osoba go posiadała. Aby pełnomocnik mógł reprezentować wszystkie sprawy w ZUS-ie i otrzymać dostęp do jego konta na portalu PUE ZUS, we wskazanym zakresie należy zaznaczyć na formularzu obie opcje: do załatwiania spraw w ZUS i do załatwiania spraw za pośrednictwem PUE ZUS.

Ile trwa pełnomocnictwo?

Pełnomocnictwo może być udzielone na czas określony ze wskazaniem okresu lub na czas nieokreślony. Jeśli w pełnomocnictwie nie zostaną wpisane daty jego obowiązywania, przyjmuje się, że upoważnienie osoby do załatwienia spraw udzielane jest od dnia jego dostarczenia do ZUS-u do odwołania. Odwołać pełnomocnictwo można w każdym czasie, wystarczy złożyć formularz ZUS PEL-O.

Według rzeczniczki, złożenie ogólnego pełnomocnictwa wiąże się z tym, że korespondencja od chwili wskazanej w formularzu ZUS PEL nie będzie kierowana do klienta, ale do jego pełnomocnika. Jeśli więc taka osoba nadal chce otrzymywać korespondencję z Zakładu, powinna wybrać wariant upoważnienia do wykonania konkretnej czynności przez pełnomocnika.

E-wizyta – wideorozmowa z ekspertem ZUS, która umożliwia załatwienie spraw bez konieczności wychodzenia z domu: www.zus.pl/e-wizyta

– Najwygodniejszym rozwiązaniem dla klientów są e-wizyty, dzięki którym każdy klient może załatwiać swoje sprawy w ZUS tak jak podczas osobistej wizyty w placówce bez wychodzenia z domu – wyjaśnia Iwona Kowalska-Matis. – My już od wielu lat stawiamy na przeniesienie obsługi klientów do sieci. Dzisiaj każdy klient może przy pomocy komputera lub aplikacji mZUS, umawiając wizytę wideo, załatwić lub wyjaśniać z naszymi ekspertami prawie wszystko to, co wcześniej wymagało osobistej wizyty w sali obsługi – mówi.

Platforma Usług Elektronicznych ZUS zapewnia wszystkim całodobowy, wygodny i bezpieczny dostęp do usług świadczonych elektronicznie. Indywidualne konto w ZUS, to duże ułatwienie dla wszystkich zarówno przedsiębiorców i osób czynnych zawodowo, jak i każdego, kto chce kontrolować stan swojego konta, składać wnioski i oświadczenia np. o przebywaniu w kwarantannie czy o wypłatę zasiłku z tytułu opieki nad dzieckiem.

Nie tylko przez Internet, czyli pomoc dla tych, co nie mają dostępu do sieci. Osoby, które nie korzystają z Internetu mogą bezpośrednio kontaktować się z konsultantami ZUS telefonując po numer infolinii ZUS 22 560 16 00. ■

ZUS

O tym przedsiębiorcze mamy powinny pamiętać

Po skończonym zasiłku macierzyńskim prowadząca własny biznes młoda mama, która chce zachować ciągłość ubezpieczenia chorobowego i prawo do zasiłków, musi zgłosić się do ubezpieczeń społecznych. Także do dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego.

Fot. pixabay.com

KRZYSZTOF CIESZYŃSKI

Kobiety, które prowadzą działalność gospodarczą i mają prawo do zasiłku macierzyńskiego podlegają ubezpieczeniom społecznym z tytułu pobierania zasiłku macierzyńskiego, przestają natomiast podlegać im z tytułu prowadzenia działalności. W tym okresie płacą tylko składkę zdrowotną, a składkę emerytalną i rentową finansuje budżet państwa. Inaczej wygląda sytuacja kobiet, które pobierają zasiłek macierzyński, który miesięcznie nie przekracza kwoty świadczenia rodzicielskiego (obecnie 1000 zł.) Są one zwolnione ze składek na ubezpieczenie zdrowotne, jednak nadal muszą składać deklaracje rozliczeniowe.

Z uwagi na to, że w tym czasie przedsiębiorcza mama nie ma obowiązku opłacania za siebie składek na ubezpieczenia społeczne, musi wyrejestrować się z tych ubezpieczeń i ubezpieczenia zdrowotnego na druku ZUS ZWUA i zgłosić się wyłącznie do obowiązkowego ubezpieczenia zdrowotnego na druku ZZA. Powinna jednak pamiętać o tym, że po zakończeniu pobierania zasiłku macierzyńskiego musi ponownie zgłosić się do ubezpieczeń z tytułu wykonywanej działalności. Musi wtedy wyrejestrować się z ubezpieczenia zdrowotnego na druku ZUS ZWUA i zgłosić do obowiązkowych ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego, jako osoba, która prowadzi działalność na druku ZUS ZUA. Ma na to 7 dni.

Ubezpieczenie chorobowe zapewnia prawo do świadczeń w razie choroby i macierzyństwa. Gdy osoba, która je opłaca będzie niezdolna do pracy z powodu choroby otrzyma zasiłek chorobowy. Jeżeli będzie musiała się zająć dzieckiem albo innym chorym członkiem rodziny to ZUS wypłaci zasiłek opiekuńczy. Zasiłek macierzyński przysługuje natomiast po urodzeniu lub przyjęciu dziecka na wychowanie. Ubezpieczenie chorobowe jest dla prowadzących własną działalność dobrowolne. Trzeba pamiętać, że jeśli przedsiębiorca nie przystąpi do tego ubezpieczenia, to nie otrzyma z niego świadczeń, np. w wypadku choroby.

Jeśli po zakończeniu pobierania zasiłku macierzyńskiego przedsiębiorcza mama chce zachować ciągłość ubezpieczenia chorobowego, to na zgłoszeniu do ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego (ZUS ZUA), musi zadeklarować przystąpienie do dobrowolnego ubezpieczenia chorobowego. Jeśli zrobi to w ciągu 7 dni, to będzie objęta dobrowolnym ubezpieczeniem chorobowym z tytułu prowadzenia działalności od dnia podanego w zgłoszeniu. ■

800+ na nowy okres

Nowy okres rozliczeniowy w programie 800 plus rozpocznie się 1 czerwca tego roku i potrwa do 31 maja 2025. Rodzice, którzy chcą otrzymywać świadczenie powinni złożyć wniosek.

– ZUS rozpoczął wypłatę 800 plus na nowy okres świadczeniowy. Pierwszy przelew z ZUS na kwotę ponad pół miliarda złotych trafił do osób, które będą otrzymywać pieniądze 2 dnia każdego miesiąca. W pierwszych dniach czerwca, w ramach 800 plus, trafi do nich ponad 1 mld złotych – informuje Anna Grabowska regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Wnioski o świadczenie można składać za pośrednictwem bezpłatnej aplikacji mZUS, bankowość elektroniczną, PUE ZUS, a także przez portal Emp@tia. – Jeśli wniosek zostanie złożony w czerwcu, to wypłaty będzie można się spodziewać najpóźniej do końca sierpnia z wyrównaniem od czerwca. Dlatego warto pilnować terminów, by mieć zagwarantowaną ciągłość wypłaty, jak również nie stracić prawa do świadczenia. Jeśli rodzice czy opiekunowie spóźnią się i wniosek na nowy okres złożą po 30 czerwca, to nie otrzymają już wyrównania – podkreśla rzeczniczka.

– Prawo do świadczenia będzie już tylko przysługiwało od miesiąca złożenia wniosku, z wyjątkiem rodziców nowo narodzonych dzieci, którzy na złożenie dokumentów mają trzy miesiące od narodzenia dziecka – dodaje Anna Grabowska.

Świadczenie 800 plus przysługuje na każde dziecko do ukończenia przez nie 18 lat, niezależnie od osiąganych dochodów. Od 1 stycznia 2024 r. kwota świadczenia wychowawczego została podniesiona z 500 zł do 800 zł. Kwota ta zmieniła się automatycznie, co oznacza, że nie trzeba było składać dodatkowego wniosku.

Pieniądze są przekazywane jedynie w formie bezgotówkowej na rachunek bankowy. ■

ZUS

Zasiłek pogrzebowy nie tylko dla najbliższych

Ponad 354 tys. zasiłków pogrzebowych na kwotę prawie 1,4 mld złotych wypłacił ZUS w 2023 roku. To o ponad 85 tys. mniej niż w 2022 r. Zasiłek pogrzebowy to nic innego jak zwrot poniesionych kosztów pogrzebu. Co jest kosztem uwzględnianym przy wypłacie zasiłku pogrzebowego przez ZUS, a co już nie jest refundowane w ramach zasiłku?

Fot. pixabay.com

Od 1 marca 2011 r. kwota zasiłku nie zmieniła się i wynosi maksymalnie 4000 zł.

– O zwrot kosztów pogrzebu może do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wystąpić nie tylko rodzina, ale także każda osoba i instytucja, która te koszty udokumentuje – mówi Iwona Kowalska-Matis Regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. – Tak więc w sytuacji, gdy za pochówek zapłaci np. dom pomocy społecznej, gmina lub pracodawca, zasiłek przysługuje tym podmiotom w wysokości udokumentowanych kosztów pogrzebu, nie wyższych jednak niż 4 000 zł – dodaje.

Według rzeczniczki, zasada ta ma także zastosowanie w przypadku pokrycia kosztów pogrzebu przez inną osobę niż członek rodziny, czyli osobę obcą np. sąsiada czy przyjaciela osoby zmarłej.

Rzeczniczka wyjaśnia, że w sytuacji, gdy koszty pokryje więcej niż jedna osoba lub podmiot, zasiłek pogrzebowy ulega podziałowi między te osoby lub podmioty – proporcjonalnie do poniesionych kosztów pogrzebu. Osoby obce, aby otrzymać zasiłek pogrzebowy z ZUS, muszą szczegółowo udokumentować poniesione wydatki do wysokości zasiłku.

– To, jakie koszty należy uznać za koszty pogrzebu, nie określa żadna ustawa. Tak więc przyjmuje się, że sam pogrzeb to czynności, które trwają od chwili zgonu do pochowania zwłok lub prochów osoby zmarłej – wyjaśnia Kowalska-Matis.

Pojawiają się niekiedy wątpliwości, czy np. zakup samej trumny wystarczy do udowodnienia kosztów pogrzebu? Czy wydatki poniesione na ceremonię pogrzebową zostaną uwzględnione w wysokości wypłacanego przez ZUS świadczenia? Czy w końcu, do kosztów pogrzebu można zaliczyć wydatki związane z postawieniem nagrobka?

– Przedstawienie rachunku za samą trumnę nie stanowi dowodu pokrycia kosztów pogrzebu. Dzieje się tak, dlatego, że istnieje domniemanie, że pozostałe koszty poniósł ktoś inny, kto również będzie ubiegał się o zasiłek pogrzebowy – przestrzega rzeczniczka.

Zasiłek pogrzebowy zaś wypłacany jest w takim przypadku proporcjonalnie i w związku z tym Zakład musi ustalić wszystkie okoliczności. Należy dodać, że kosztu pogrzebu nie stanowi również zakup samych kwiatów, gdyby tak było to każdy żałobnik nabywałby prawo do zasiłku pogrzebowego w wysokości proporcjonalnej do poniesionych wydatków.

Co do ceremonii kościelnej, to jak najbardziej wydatki z nią związane i potwierdzone przez instytucję kościelną są uwzględniane w wypłacanym przez ZUS świadczeniu. Inna rzecz to wydatki poniesione na wystawienie nagrobka. Z uwagi na fakt, iż jego zakup nie jest bezpośrednio związany z pochówkiem osoby zmarłej, nie jest brany pod uwagę przy ustalaniu wysokości zasiłku pogrzebowego. Wszak brak nagrobka nie oznacza, że pogrzeb się nie odbył. A może on być wystawiony nawet kilka lat po pochówku.

Komu przysługuje zasiłek?

Zasiłek pogrzebowy przysługuje w razie śmierci: osoby mającej ustalone prawo do emerytury lub renty, osoby mającej ustalone prawo do emerytury pomostowej, ubezpieczonego, w tym

ubezpieczonego z tytułu pobierania zasiłku macierzyńskiego albo zasiłku w wysokości zasiłku macierzyńskiego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia, osoby mającej ustalone prawo do nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, osoby, która zmarła w okresie pobierania zasiłku chorobowego albo świadczenia rehabilitacyjnego za okres po ustaniu tytułu ubezpieczenia, członka rodziny rencisty i emeryta.

Przedawnienie roszczeń o wypłatę zasiłku

Prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa w razie niezgłoszenia wniosku o jego przyznanie w czasie 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, po której zasiłek przysługuje. Jeżeli zgłoszenie wniosku o zasiłek pogrzebowy w tym terminie nie było możliwe z powodu późniejszego odnalezienia zwłok lub zidentyfikowania osoby zmarłej albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej, prawo do zasiłku wygasa po upływie 12 miesięcy od dnia pogrzebu. Dokumentem potwierdzającym te okoliczności jest zaświadczenie policji lub prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu lub inny dokument urzędowy potwierdzający przyczyny uniemożliwiające zgłoszenie wniosku.

Wymagane dokumenty

Podstawowymi dokumentami wymaganymi do wypłaty zasiłku pogrzebowego są wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego, skrócony odpis aktu zgonu albo odpis zupełny aktu urodzenia dziecka z adnotacją, że dziecko urodziło się martwe, oryginały rachunków poniesionych kosztów pogrzebu, a jeżeli oryginały zostały złożone w banku – kopie rachunków potwierdzone przez bank za zgodność z oryginałem, dokumenty potwierdzające pokrewieństwo lub powinowactwo zgłaszającego wniosek z osobą zmarłą (skrócone odpisy aktów stanu cywilnego lub dowód osobisty zawierający wymagane dane), zaświadczenie płatnika składek o podleganiu ubezpieczeniu w dniu śmierci (w przypadku, gdy zmarła osoba ubezpieczona lub członek rodziny osoby ubezpieczonej), nie dotyczy to osób prowadzących działalność na własny rachunek oraz osób z nimi współpracujących.

Donacja zwłok a zasiłek pogrzebowy

W razie donacji zwłok na cele naukowe sprawienie pogrzebu możliwe jest dopiero po przekazaniu rodzinie przez instytucję naukową szczątków osoby zmarłej po zakończeniu badań. Z przyczyn więc całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej do zasiłku pogrzebowego, nie ma ona możliwości zgłoszenia wniosku o wypłatę w ciągu ustawowych 12 miesięcy. Osoby uprawnione mogą więc złożyć wniosek o zasiłek pogrzebowy za pogrzeb tzw. symboliczny wraz z fakturami dokumentującymi poniesione koszty.

Wypłata zasiłku w razie śmierci poza granicami kraju

Przepisy unijne określają, że w przypadku, gdy pracownik najemny lub osoba pracująca na własny rachunek albo członek jego rodziny umrze na terytorium państwa członkowskiego innego niż państwo właściwe, uznaje się, że zgon nastąpił na terytorium tego ostatniego państwa. Instytucja właściwa zobowiązana jest do przyznania zasiłków pogrzebowych, należnych z tytułu stosowanego przez nią ustawodawstwa, nawet, jeżeli świadczeniobiorca mieszka na terytorium państwa członkowskiego innego niż państwo właściwe. Aby otrzymać zasiłek pogrzebowy na mocy ustawodawstwa państwa członkowskiego innego niż to, w którym wnioskodawca ma miejsce zamieszkania, trzeba złożyć wniosek bądź do instytucji właściwej, bądź do instytucji miejsca zamieszkania. Do wniosku dołącza się dokumenty wymagane przez ustawodawstwo stosowane przez instytucję właściwą (tą, do której składa się wniosek). Zgodnie z ogólną zasadą niekumulacji świadczeń, zasiłek pogrzebowy dostaje się tylko w jednym z krajów. Nie można, więc wnioskować o niego zarówno w kraju np., w którym się pracuje jak i w Polsce. ■

ZUS

Na blika

Elbląscy policjanci ostrzegają przed wyłudzeniami z wykorzystaniem systemu płatności mobilnej (BLIK).

Oszuści podszywają się pod pracowników banku, znajomych na portalach społecznościowych, piszą pilną prośbę o pożyczkę. Za pomocą wyłudzonego kodu do płatności mobilnej okradają konto osoby oszukanej.

– Przypominamy, by nikomu nie udostępniać danych do kont bankowych i nie klikać w podejrzane linki otrzymane za pomocą komunikatora lub maila – podkreślają mundurowi.

Elbląscy policjanci ostrzegają przed wyłudzeniami z wykorzystaniem systemu płatności mobilnej (BLIK). Oszuści za pomocą wyłudzonego kodu do płatności mobilnej okradają konto osoby oszukanej. Podawali się, między innymi za pracownika banku lub osobę potrzebującą pilnie pieniędzy. Oszuści podszywają się także pod znajomych na portalach społecznościowych, piszą pilną prośbę o pożyczkę. Często są to konta przejęte przez cyberprzestępców.

Na czym polega oszustwo metodą na BLIK?

Jest kilka sposobów działania oszustów. Jedną z nich jest podszywanie się pod osobę znajomą, którą mamy w swoich kontaktach w komunikatorze. Oszuści najpierw przejmują jej konto, wysyłają nam wiadomość z informacją, że przydarzyła im się trudna sytuacja np. zgubiony portfel, skradziona torebka, wypadek, brak pieniędzy na powrót do domu, itp. „Znajomy" obiecuje, że odda pieniądze jeszcze tego samego dnia albo następnego. Pożyczka jest prosta, a oszust zazwyczaj nie prosi o dużą sumę pieniędzy. Musimy tylko zalogować się do swojego banku i w aplikacji wygenerować kod do płatności telefonem, a następnie przesłać go „znajomemu". To zajmuje kilka minut, a ten kod wystarczy żeby oszust natychmiast wypłacił pieniądze z bankomatu. ■

KMP Elbląg

Dobre wiadomości dla pacjentów z chorobami rzadkimi

Leczenie SMA u kobiet w ciąży, możliwość kontynuacji terapii przez pacjentów, którzy musieli ją przerwać, bez ponownej kwalifikacji do programu i dostęp dzieci chorych na SMA do refundowanej immunoterapii przeciw wirusowi RSV – to tylko część dobrych wiadomości, które przekazała minister Izabela Leszczyna.

Minister Izabela Leszczyna i wiceminister Maciej Miłkowski wzięli udział w obchodach Światowego Dnia Chorób Rzadkich. Jak co roku zorganizowało je Krajowe Forum na Rzecz Terapii Chorób Rzadkich ORPHAN.

– Zrobimy wszystko, aby program dotyczący chorób rzadkich i opieki nad pacjentami z tymi chorobami poszerzyć i ulepszyć. Na początek zobowiązuję się, że Plan dla Chorób Rzadkich zostanie przyjęty uchwałą Rady Ministrów jeszcze w drugim kwartale tego roku – zapowiedziała minister Izabela Leszczyna.

Poinformowała o zmianach w leczeniu pacjentów z chorobami rzadkimi, nad którymi pracuje Ministerstwo Zdrowia.

– Od 1 kwietnia kobiety w ciąży, które chorują na rdzeniowy zanik mięśni, będą mogły się leczyć! Wszystkie przyszłe mamy z SMA otrzymają dostęp do programu lekowego i będą mogły stosować nusinersen. To bardzo dobra wiadomość dla przyszłych rodziców – przekazała minister Leszczyna.

Minister poinformowała również, że pacjenci, którzy przerwali leczenie np. z powodu urazu lub zabiegu operacyjnego, będą mogli je kontynuować bez konieczności ponownej kwalifikacji do programu. A dzieci chore na SMA otrzymają dostęp do refundowanej immunoterapii przeciw wirusowi RSV.

– Choroby rzadkie stanowią wielkie wyzwanie dla systemu opieki zdrowotnej. Dlatego działamy wielotorowo, aby jak najszybciej wesprzeć pacjentów – wskazuje resort zdrowia.

– Wprowadzimy do koszyka świadczeń gwarantowanych w AOS dwa nowe badania genetyczne, niezbędne w diagnostyce chorób rzadkich. Projekt rozporządzenia wkrótce będzie konsultowany. Chcemy, aby NFZ finansował badania diagnostyczne w chorobach rzadkich innych niż genetyczne, np. w chorobach metabolicznych. AOTMiT przygotowuje rekomendacje w tej sprawie. Pracujemy również nad katalogiem nieonkologicznych badań genetycznych – wylicza Ministerstwo Zdrowia.

Fot. pixabay.com

MZ wraz z z AOTMiT i NFZ przygotowało model finasowania ośrodków specjalizujących się w leczeniu chorób rzadkich, co – jak wskazuje resort – umożliwi rozliczanie świadczeń na preferencyjnych warunkach.

– Zrobimy wszystko, co jest możliwe, żeby pacjenci z chorobami rzadkimi byli odpowiednio zaopiekowani – podkreśliła minister.

– We wdrażaniu innowacyjnych terapii jesteśmy lepsi od krajów nordyckich. Aktualnie pracujemy nad 33 wnioskami refundacyjnymi – wyjaśnił wiceminister Maciej Miłkowski. ■

MZ / oprac. red.

Laseroterapia skutecznie wspomaga farmakologię w leczeniu chorób skóry

W krajach Unii Europejskiej, Wielkiej Brytanii, Norwegii i Szwajcarii na choroby skóry może cierpieć nawet 195 mln osób: 10 proc. z nich na grzybicę, nieco ponad 5 proc. na trądzik i atopowe zapalenie skóry – wynika z badania przeprowadzonego w 2021 r. na zlecenie European Academy of Dermatology and Venerology (EADV). Oprócz farmakologii dobre wyniki w leczeniu zmian skórnych dają takie nowoczesne metody jak nowoczesna laseroterapia wykorzystująca światło żółte.

Uczestnicy debaty „Problemy skórne Polaków – nowoczesne metody leczenia" w Centrum Prasowym PAP w Warszawie omawiali dostępne w Polsce metody terapii wykorzystywane w dermatologii czy medycynie estetycznej. Debata rozpoczyna kampanię „Skóra bez tajemnic. Odkryj moc laserowej terapii". Organizatorem konferencji był MEDIF Aesthetics.

Biorący udział w debacie Czesław Ducki, dyrektor Działu Organizacji i Zarządzania oraz zastępca dyrektora ds. medycznych w Mazowieckim Szpitalu Bródnowskim w Warszawie, wskazał, że oprócz klasycznych metod leczenia, jak leki miejscowe czy systemowe, są nowe narzędzia, które mogę zastępować leczenie tradycyjne wtedy, gdy występują ograniczenia w jego stosowaniu lub je uzupełniać. Jedną z takich cennych metod jest laseroterapia z wykorzystaniem światła żółtego.

Na rosnącą popularność tej metody w Polsce, np. w leczeniu trądziku czy trądziku różowatego, zwrócił uwagę dr Mariusz Borkowski, lekarz medycyny estetycznej oraz międzynarodowy trener z zakresu laserowego liftingu twarzy i ciała (endolift), autor podcastu „Medycznie Estetycznie".

– Dbanie o skórę polega na pobudzeniu komórek, które produkują kolagen. Działanie na nią od zewnątrz ma większe działanie terapeutyczne i ogromne w leczeniu chorób, takich jak trądzik pospolity czy różowaty. Używamy różnego rodzaju laserów. Najlepsze efekty daje działanie wielokierunkowe – powiedział dr Borkowski i dodał, że główną barierą do stosowania laseroterapii jest jednak ból, który odczuwa pacjent podczas zabiegu.

Z kolei Dominik Toboła, Sales & Product Manager w MEDIF, zaznaczył, że nowoczesna laseroterapia powinna skracać czas rekonwalescencji, zachowując oczekiwane efekty.

Bezpieczeństwo zabiegów jest bezwzględnie ważne – podkreślił Dominik Toboła.

Dodał przy tym, że na rynku dostępne są już urządzenia, które dzięki wykorzystaniu żółtego światła niwelują bariery ograniczające laseroterapię. Dzięki temu zwiększył się komfort pacjenta, zmniejszono częstotliwość występowania stanów zapalnych, zaczerwienień czy opuchlizny.

– Kluczowa dla wielu użytkowników jest również możliwość stosowania lasera w okresach o dużym nasłonecznieniu i na opalonej skórze. Nowoczesna laseroterapia wykorzystująca światło żółte nie powoduje konieczności długotrwałej rekonwalescencji, co jest istotne dla osób, które pragną powrócić do codziennych aktywności jak najszybciej po zabiegu – powiedział Dominik Toboła.

Pascal Servell – V.P. Clinical Affairs Advalight, ekspert międzynarodowego rynku opieki zdrowotnej w zastosowaniach terapii estetycznych, medycznych i chirurgicznych, opowiedział o badaniach przeprowadzonych na 45 pacjentach w Singapurze, podczas którego poddano ich serii pięciu zabiegów rozłożonych w czasie co dwa-trzy tygodnie. Wizyty kontrolne odbyły się po miesiącu i po trzech miesiącach.

– W badaniach zostały użyte obie wiązki laserów o długości 589 nanometrów i 1319 nanometrów. Wyniki po kontroli po trzech miesiącach były takie, że ponad 90 procent pacjentów uznało, że są zadowoleni lub bardzo zadowoleni z efektów leczenia, któremu ich poddano. 75 procent z tych 45 osób, na których przeprowadzono to leczenie, deklarowało redukcję wszelkich zmian skórnych, z którymi to leczenie rozpoczynali – powiedział Pascal Servell.

Terapia za pomocą lasera może być jedną z odpowiedzi na poważny problem, jakim jest występowanie trądziku, także w Polsce. Dotyka on bowiem ok. 90 proc. populacji wieku dojrzewania.

– Trądzik jest jedną z bolączek młodych ludzi, szczególnie teraz, kiedy presja otoczenia na wygląd jest tak silna. Wyraźny wzrost nadwagi i otyłości w społeczeństwie może nieść za sobą negatywny wpływ na gospodarkę hormonalną pacjentów. To może być jednym z czynników wzrostu występowania trądziku u młodych ludzi – powiedział Łukasz Preibisz, specjalista dermatolog wykonujący zabiegi medycyny estetycznej.

Zauważył, że do specjalistów zgłaszają się pacjenci z różnymi problemami skórnymi.

– Każdy człowiek i jego problem jest inny i wymaga indywidualnego podejścia, żeby jak najlepiej mu pomóc – podsumował dr Łukasz Preibisz, specjalista dermatolog wykonujący zabiegi medycyny estetycznej. ■

PAP MediaRoom

1 na 6 osób dorosłych w Polsce ma chore nerki

4,7 mln dorosłych w Polsce ma chore nerki czyli aż 1 na 6 osób dorosłych. Tymczasem diagnozę postawiono tylko ok. 400 000 pacjentów, w tym 200 000 jest pod opieką nefrologów. Z powodu chorób nerek umiera w naszym kraju co roku ok. 80 000 osób. Tymczasem mamy skuteczne metody diagnostyki i leczenia.

Należy jednak zacząć od prostych badań moczu i krwi, które może zlecić każdy lekarz rodzinny – wskazywali eksperci podczas debaty „Przewlekła choroba nerek – jak zapobiegać i leczyć" zorganizowanej z inicjatywy Fundacji „To się Leczy".

– 14 marca obchodzony jest Światowy Dzień Nerek, mający na celu podniesienie świadomości społeczeństwa na temat chorób nerek i roli nerek w organizmie człowieka. Niestety wiedza na ten temat jest nadal niewielka, a problemy z nerkami często, niesłusznie bagatelizowane – powiedział Marek Kustosz, prezes Fundacji „To się Leczy"

Fot. Fundacja „To się Leczy"

Alarmujące statystyki

– 4,7 mln. osób dorosłych w Polsce ma chore nerki, czyli jedna z nerek całkowicie już nie działa albo pojawił się białkomocz – to 16 proc. populacji. Co trzeci pacjent, który wchodzi do gabinetu lekarza POZ ma przewlekłą chorobę nerek, tymczasem większość z nich pozostaje niezdiagnozowanych – podkreślał prof. Ryszard Gellert, konsultant krajowy w dziedzinie nefrologii. – Przewlekłą chorobę nerek wykrywa się nadal bardzo późno. Tak naprawdę pacjenci są kierowani do nefrologa dopiero na kilka miesięcy przed tym, jak nerki całkowicie odmawiają posłuszeństwa. I to jest trend, który musimy odwrócić.

Choroby nerek zabijają, tak samo jak rak – alarmowali eksperci. Przedwczesna umieralność dotyczy 80 000 osób rocznie. Przewlekła choroba nerek znacznie upośledza jakość życia i już na wczesnych etapach rozwoju jest groźna dla zdrowia. Dlatego trzeba o tym mówić i trzeba ją diagnozować, ponieważ są dostępne skuteczne metody leczenia, które znacznie spowalniają postęp choroby.

Czy jesteś w grupie ryzyka?

– Nadciśnienie tętnicze i cukrzyca, to najczęstsze schorzenia, które zwiększają ryzyko rozwoju chorób nerek. Natomiast same choroby kłębuszków nerkowych, o których ciągle słyszymy, to są choroby rzadkie – dodał prof. Gellert.

Inne czynniki ryzyka to miażdżyca, otyłość, niewydolność serca, choroby autoimmunologiczne czy palenie papierosów i picie alkoholu. Nerki nie bolą, dlatego pacjenci często nie zgłaszają się do lekarza z tymi problemami. Najczęściej tych pacjentów widzą w swoich gabinetach lekarze rodzinni, kardiolodzy i diabetolodzy, dlatego ważne, aby zachować czujność i nie czekać na objawy, tylko raz na 2 lata wykonać proste badania moczu i krwi.

– Musimy robić wszystko, aby wykryć tę chorobę jak najwcześniej i wdrażać odpowiednie postępowanie terapeutyczne. Potrafimy uratować pacjentów, którzy dożywają do momentu, kiedy ich nerki całkowicie odmawiają posłuszeństwa. Rozpoczynamy wówczas dializy i procedurę przeszczepu, ale obecnie do tego stadium dożywa tylko 3 proc. chorych – kontynuował Prof. Gellert. – Nie zapominajmy też o zdrowym stylu życia. Zasada jest prosta – co dobre dla serca, jest dobre dla nerek. A serce i nerki chorują razem.

– Często zdarza się, że z powodu obrzęków pacjent trafia do różnych specjalistów np. kardiologa, onkologa, natomiast nie ma wykonanego prostego badania moczu. A są to badania

niedrogie i powszechnie dostępne, nie obciążające pacjenta, jak ogólne badanie moczu, oznaczenie stężenia albuminy i kreatyniny – wskazywała prof. Magdalena Krajewska, prezes Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego.

Badaj mocz

Badanie ogólne moczu może zlecić każdemu pacjentowi lekarz POZ. Każdy krwinkomocz i obecność białka w moczu wymaga dalszej diagnostyki. „Lekarz rodzinny ma w swoim zestawie badań pełne możliwości diagnostyki lub co najmniej podejrzenia choroby nerek. Dodatkowo w ramach opieki koordynowanej w POZ ma teraz dostępny cały pakiet badań pod kątem przewlekłej choroby nerek i może skonsultować pacjenta z nefrologiem" – powiedział dr Janusz Krupa, prezes Instytutu Człowieka Świadomego.

– Miałem duże szczęście, gdy w wieku 29 lat lekarz rodzinny był czujny i zlecił odpowiednie badania a potem pokierował do nefrologa, gdzie zdiagnozowano u mnie kłębuszkowe zapalenie nerek. Dopiero po 20 latach musiałem rozpocząć dializy. Wiedza jak postępować i stosowanie odpowiedniej diety uratowało mi życie. A więc długie życie z chorobą nerek jest możliwe, warunkiem jest wczesna diagnoza – mówił prof. Rajmund Michalski, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Moje Nerki.

Anemia nerkopochodna – wykryj i lecz

Anemia czyli niedokrwistość bardzo często towarzyszy przewlekłej chorobie nerek. Wraz z natężeniem nasilenia choroby dotyczy 80 i więcej procent pacjentów. Nie można jej bagatelizować, ponieważ pogarsza wyniki leczenia, wpływa na śmiertelność, pogarsza jakość życia, wywołuje cały szereg powikłań sercowo-naczyniowych, wreszcie prowadzi do konieczności podawania przetoczeń krwi.

– Zdarza się, że pacjent ma diagnozowaną niedokrwistość, ma wykonywane specjalistyczne badania z biopsją szpiku włącznie, a nie ma wcześniej wykonanego stężenia kreatyniny, które pozwoliłoby wcześnie zdiagnozować chorobę nerek i powiązać anemię właśnie z tym schorzeniem – powiedziała prof. Krajewska.

– Od niedawna mamy możliwość leczenia nie tylko rekombinowaną erytropeotyną, ale także dostęp do nowych, skutecznych leków, w tym doustnych, które powodują zwiększoną produkcję żelaza, w ramach programu lekowego, który daje lekarzowi możliwość dopasowania dawek leków do potrzeb danego pacjenta – dodała prof. Krajewska.

Dieta niskobiałkowa

W zachowaniu dobrej jakości życia pacjenta z PChN kluczową rolę odgrywa dieta niskobiałkowa, z ograniczeniem lub wyeliminowaniem spożycia mięsa i unikaniem żywności przetworzonej, która zawiera bardzo duże ilości fosforanów. W przypadku osób dializowanych stosuje się także leki wspomagające, obniżające zawartość fosforanów w jelitach, niestety część z nich jest jeszcze nierefundowana. Dieta niskobiałkowa to absolutna podstawa, zwłaszcza przy niewydolności nerek, ponieważ białko zakwasza organizm i dostarcza duże ilości fosforanów.

Nefroprotekcja

Przez wiele lat pokutowało przekonanie, że niewiele dla pacjentów z przewlekłą chorą nerek można zrobić, tymczasem mamy obecnie nowe, skuteczne leki i cały czas dochodzą nowe. Standardem postępowania jest nefroprotekcja mająca na celu zwolnienie progresji przewlekłej choroby nerek i odroczenie w czasie terapii nerkozastępczej. Leczy się całościowo, objawy i powikłania, takie jak niedokrwistość, schorzenia sercowo-naczyniowe całościowo. To wymaga współpracy wielu specjalistów. Wsparciem są nowe terapie o działaniu nefroprotekcyjnym jak np. flozyny. Problem polega na tym, aby tę chorobę wykryć na takim etapie, żeby to leczenie pomogło. ■

Fundacja „To się Leczy"

Kryteria dochodowe w górę

Rada Ministrów przyjęła propozycję zmiany kwot kryteriów dochodowych uprawniających do świadczeń z pomocy społecznej od dnia 1 stycznia 2025 r.

Fot. pixabay.com

Ministerstwo proponuje, aby dla osoby samotnie gospodarującej kryterium wynosiło 1010 zł, a dla osoby w rodzinie – 823 zł. Zmiana kwot kryteriów dochodowych wpłynie także na podwyższenie kwot świadczeń pieniężnych, które związane są z ustawą o pomocy społecznej. Propozycja rządu zostanie skierowana do Rady Dialogu Społecznego.

Kryteria dochodowe w pomocy społecznej podlegają weryfikacji co 3 lata. W swojej propozycji rząd uwzględnił wyniki badań progu interwencji socjalnej, dokonane w 2024 roku przez Instytut Pracy i Spraw Socjalnych.

Najważniejsze propozycje:

• Od 1 stycznia 2025 roku wzrosną kryteria dochodowe w pomocy społecznej.

• Dla osoby samotnie gospodarującej kryterium wyniesie 1010 zł. Oznacza to wzrost o 234 zł, czyli o 30 proc.

• Dla osoby w rodzinie kryterium wyniesie 823 zł. Oznacza to wzrost o 223 zł, czyli o 37 proc.

Zmiana kwot kryteriów dochodowych wpłynie także na podwyższenie kwot świadczeń pieniężnych związanych z ustawą o pomocy społecznej, np.:

pomoc pieniężna na usamodzielnienie – wzrost o 229 zł (z 1 837 zł do 2 066 zł),

maksymalny zasiłek stały – wzrost o 229 zł (z 1000 zł do 1 229 zł). ■

MRPiPS

Neurolodzy leczą coraz więcej przypadków chorób mózgu

Co roku 18 marca obchodzony jest Europejski Dzień Mózgu. Jego celem jest propagowanie zdrowego stylu życia, który ma znaczący wpływ na funkcjonowanie tego organu, a tym samym może wspomóc profilaktykę chorób mózgu. To niezwykle istotne, bo zachorowalność na choroby mózgu we współczesnym świecie rośnie gwałtownie, co wiąże się z pogorszeniem jakości życia milionów osób i pociąga za sobą ogromne koszty.

– Polskie Towarzystwo Neurologiczne od lat stara się usilnie zainteresować decydentów w ochronie zdrowia problemem rosnącej zachorowalności na choroby mózgu oraz związanymi z nią wyzwaniami dla neurologów, czyli głównych specjalistów zajmujących się tymi chorobami. Konieczne jest zwrócenie większej uwagi na tę, dotychczas pomijaną, dziedzinę medycyny, którą można nazwać Kopciuszkiem medycyny. Neurolodzy pracują bardzo ciężko, jednak, gdy przychodzi do gratyfikacji ich praca jest często niedostrzegana i bagatelizowana – mówi prof. dr hab. n. med. Alina Kułakowska z Kliniki Neurologii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, prezes-elekt Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

Fot: mat. prasowe / pixabay.com

Pani profesor, czym są choroby mózgu?

Pod pojęciem „chorób mózgu" kryje się ogromna i bardzo różnorodna grupa jednostek chorobowych, dotykających najważniejszego organu w naszym ciele, czyli mózgu. Są to choroby o bardzo różnych podłożach i mechanizmach powstawania: poczynając od chorób naczyniowych, czyli udarów niedokrwiennych i krwotocznych mózgu, poprzez choroby autoimmunologiczne, takie jak np. stwardnienie rozsiane, choroby infekcyjne, jak wirusowe czy bakteryjne zapalenia mózgu, choroby nowotworowe, czyli różne pierwotne guzy mózgu, trwałe następstwa urazów mózgu, pierwotne bóle głowy, do których zaliczamy migrenę, a kończąc na padaczkach oraz chorobach neurozwyrodnieniowych. Choroby neurozwyrodnieniowe zazwyczaj pojawiają się u osób starszych i prowadzą do obumierania neuronów w różnych strukturach mózgowia. Ich przykładami są choroba Alzheimera i choroba Parkinsona. Trzeba pamiętać też o całej, bardzo licznej grupie chorób rzadkich, które są często uwarunkowane genetycznie, a zdecydowana większość z nich wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego człowieka.

Jak często występują choroby mózgu?

Choroby te występują powszechnie. W Polsce żyje około 50 tys. osób ze stwardnieniem rozsianym, około 90 tys. z chorobą Parkinsona, około 300 tys. osób cierpi na padaczkę, a na chorobę Alzheimera – aż pół miliona osób! Ponadto, co roku na udar mózgu zachorowuje około 80 tys. Polaków, a 15 proc. społeczeństwa choruje na migrenę! Szacuje się, że co trzeci Polak w ciągu swojego życia zachoruje na którąś z chorób układu nerwowego.

Jakie są czynniki ryzyka zachorowania?

Jednym z istotniejszych czynników ryzyka chorób mózgu, zwłaszcza udarów i chorób neurozwyrodnieniowych, jest starszy wiek, dlatego zwiększająca się zachorowalność na choroby mózgu idzie w parze ze starzeniem się społeczeństwa. Wpływ na epidemiologię chorób mózgu ma też zanieczyszczenie środowiska i zmiany klimatyczne. Są to czynniki niemodyfikowalne, na które pojedynczy człowiek nie ma wpływu, tak samo jak nie ma wpływu na uwarunkowania genetyczne. Ale istnieją też czynniki ryzyka chorób mózgu, np. udarów, które są modyfikowalne. Dlatego duży nacisk kładziemy na profilaktykę udarów mózgu, obejmującą regularną aktywność fizyczną, zdrową dietę, niestosowanie używek oraz skuteczne leczenie chorób predysponujących do udarów, takich jak: nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, cukrzyca czy otyłość. Dzia-

łania profilaktyczne możemy także prowadzić wobec niektórych chorób infekcyjnych układu nerwowego, stosując odpowiednie szczepienia ochronne, np. szczepienie przeciwko odrze, kleszczowemu zapaleniu mózgu czy półpaścowi.

Co jeszcze możemy zrobić sami dla zdrowia naszego mózgu?

Warto pamiętać, że utrzymywanie mózgu w dobrej kondycji jest kluczowe, by pozostać sprawnym i niezależnym do późnej starości. Jest wiele czynników, które pomału, systematycznie degradują mózg, ale ponieważ jest to proces długotrwały, nie zdajemy sobie z tego sprawy. Najbardziej szkodzą używki: alkohol, papierosy i substancje psychoaktywne, a zatem, aby dbać o zdrowie mózgu, powinniśmy ich unikać. Zdrowiu mózgu służą natomiast regularna aktywność fizyczna (która poprawia przepływ krwi w naczyniach mózgowych), wysypianie się (podczas snu mózg regeneruje się i dochodzi do „posprzątania" nagromadzonych w ciągu dnia szkodliwych produktów przemiany materii), odpowiednie nawodnienie organizmu (mózg w 90 proc. składa się z wody, dlatego nawet niewielkie odwodnienie powoduje pogorszenie pamięci i koncentracji) oraz zdrowa dieta.

Czy można i na ile cofnąć wiek mózgu?

Mózg, tak samo jak całe ciało, starzeje się w ciągu życia człowieka. W miarę postępowania tego procesu dochodzi m.in. do atrofii czyli zaników mózgu, co przekłada się na pogorszenie funkcji poznawczych, takich jak pamięć, koncentracja czy zdolność planowania. Starzenie się mózgu mogą przyspieszyć różne choroby, ale także rutyna, ciągłe powtarzanie tych samych czynności i brak nowych bodźców. Aby natomiast spowolnić ten proces, warto dostarczać mózgowi nowych, pozytywnych impulsów i w ten sposób go trenować. Gdy mózg jest stymulowany i aktywny, zachodzą w nim procesy tworzenia nowych synaps, czyli połączeń między neuronami. Nazywamy to neuroplastycznością mózgu. Dobrymi ćwiczeniami dla mózgu są m.in. krzyżówki, puzzle, scrabble, planszówki, rysowanie lub malowanie, nauka języków obcych, czytanie książek, a także kontakty towarzyskie.

Wyzwaniem dla współczesnej nauki pozostaje możliwość regeneracji mózgu, w którym doszło do różnych uszkodzeń, spowodowanych nie tylko przez starzenie się, ale również przez chorobę mózgu. Jeszcze jakiś czas temu uważano, że nowe komórki nerwowe mózgu powstają wyłącznie w życiu płodowym. Dziś wiemy, że neurogeneza, czyli tworzenie nowych neuronów, zachodzi również u osób dorosłych, nawet tych w starszym wieku, choć w znacznie mniejszym zakresie niż podczas życia płodowego. Aby zregenerować uszkodzone obszary mózgu, naukowcy próbują pobudzać proces neurogenezy, m.in. stosując różne czynniki odżywcze, czy komórki macierzyste. Tego typu badania wzbudzają duże nadzieje m.in. w leczeniu choroby Alzheimera, udaru mózgu, depresji, czy uszkodzeń mózgu związanych z urazami, ale to wciąż daleka droga.

Jaką rolę w zapobieganiu i leczeniu chorób mózgu odgrywają neurolodzy?

Leczeniem chorób mózgu zajmują się dwie dziedziny medycyny: neurologia i psychiatra. Są to dziedziny, które wyrosły z jednego pnia, ale kilkadziesiąt lat temu ich drogi się rozeszły, i w moim odczuciu – za bardzo się rozeszły. Niestety, mam wrażenie, że większość społeczeństwa oraz niektórzy decydenci w ochronie zdrowia utożsamiają choroby mózgu wyłącznie z psychiatrią. Tymczasem, zdecydowaną większość chorób mózgu leczą neurolodzy! Neurologia jest jednak od lat dziedziną niedocenianą przez decydentów. Obecnie dużo mówi się o polityce senioralnej, która automatycznie kojarzona jest z geriatrią, czyli dziedziną, która praktycznie w Polsce nie istnieje. Jest bardzo niewielu lekarzy geriatrów, a oddziały geriatryczne są bardzo nieliczne. Dziedziną, która faktycznie w dużej mierze zajmuje się seniorami jest natomiast neurologia. W moim województwie pacjenci powyżej 65. roku życia stanowią znacznie powyżej 50 proc. chorych hospitalizowanych na oddziałach neurologicznych i sądzę, że w innych województwach jest podobnie. Jest to przede wszystkim ogromna rzesza pacjentów z udarami mózgu. Kolejną dużą grupą chorych w wieku podeszłym są pacjenci z chorobą Alzheimera i innymi zespołami otępiennymi. Pamiętajmy, że tylko specjalista neurolog jest odpowiednio przygotowany merytorycznie i posiada niezbędne narzędzia diagnostyczne, żeby te choroby prawidłowo zdiagnozować: m.in. wykonać punkcję lędźwiową i zbadać markery płynu mózgowo-rdzeniowego. Lekarze geriatrzy nie mają takich kwalifikacji ani narzędzi. Ich profesjonalna wiedza może oczywiście bardzo wesprzeć neurologów i współpraca pomiędzy geriatrami, neurologami i psychiatrami w opiece nad pacjentami z demencją jest jak najbardziej wskazana i racjonalna. Trzeba jednak pamiętać o kluczowej roli neurologów w diagnostyce otępień.

Podobnie, mówiąc o chorobach rzadkich i Planie dla Chorób Rzadkich, nie kładzie się wystarczającego nacisku na to, że to neurolodzy w bardzo dużym procencie zajmują się pacjentami z chorobami rzadkimi. Aby Plan ten miał szansę na właściwe wdrożenie, muszą także zostać podjęte odpowiednie decyzje wspierające neurologię systemowo.

Od kilku lat Polskie Towarzystwo Neurologiczne stara się z całych sił zainteresować decydentów w ochronie zdrowia problemami neurologii. Mamy nadzieję, że wreszcie zostaniemy usłyszani, a nasze postulaty nie będą głosem wołającego na puszczy. Jako środowisko jesteśmy otwarci na dyskusję i chętni do współpracy dla dobra pacjentów z chorobami układu nerwowego oraz całego środowiska neurologicznego. ■

Inf. prasowa

Słodko-gorzka Madera

Trzy medale, w tym złoty i dwa srebrne, zdobył Jacek Czech, a złoto dołożyła Oliwia Jabłońska. To dorobek reprezentacji Polski na parapływackich mistrzostwach Europy, odbywających się w dniach 21-27 kwietnia na Maderze w formule open. Dobrym wynikom naszej kadry towarzyszył jednak pech...

Fot. World Para Swimming / Pedro Vasconcelos

Jacek Czech mocno wystartował na 50 m stylem grzbietowym (klasa S2). Prowadził od początku dystansu (czas końcowy: 56,59 sek.). Nie dał się dogonić ani Władimirowi Daniłence, zawodnikowi startującemu pod flagą neutralną (ostatecznie drugiemu na finiszu), ani Romanowi Bondarence z Ukrainy (który zdobył brąz).

– Miałem plan, który w stu procentach zrealizowałem, żeby od samego początku pójść bardzo mocno – mówi nasz mistrz Europy. – Dobrze się czułem, zrealizowałem całą procedurę startową. Wszystko od momentu startu do finiszu było fantastyczne, bardzo dobra była też faza dopłynięcia do mety.

Pięciu kandydatów do medali

Solidne treningi, dyscyplina, zaangażowanie, pełna koncentracja, żadnego odpuszczania – to przepis Jacka Czecha na sukcesy. Swój efekt na Maderze dały też wcześniej, gdy zdobył dwa srebrne medale.

Pierwszy z nich wywalczył na dystansie 100 m stylem grzbietowym. W połowie dystansu zajmował drugą pozycję, za Daniłenką, a tuż za naszym reprezentantem był Ukrainiec Bondarenko, który jednak odpadł z rywalizacji na ok. 30 metrów przed metą. W walce o złoto zostali tylko Czech i Daniłenko. Przez chwilę wydawało się nawet, że nasz zawodnik prowadzi, jednak to ostatecznie rywal był szybszy o niecałą sekundę. Czas Polaka: 2.06,48.

Bardzo podobnie zaczął się finał 200 m stylem dowolnym. Po pierwszej długości basenu prowadził Daniłenko, tuż przed Czechem i Bondarenką. Na drugim i trzecim nawrocie przewaga prowadzącego nad Polakiem rosła, a Ukrainiec nie wytrzymał tempa. Także i tym razem nasz zawodnik nie znalazł recepty na Daniłenkę i z czasem 4.29,72 zdobył swój drugi na tych mistrzostwach srebrny medal. Na trzecim miejscu był ostatecznie Iyad Shalabi z Izraela.

Złoty medal i dwa srebrne to znakomity prognostyk przed Igrzyskami Paralimpijskimi w Paryżu, do których zostały cztery miesiące. Choć mistrzostwa odbywały się w formule open i przyjechało na nie wielu zawodników spoza Europy, nie wszyscy rywale się zjawili.

– Trzeba się liczyć z Brazylijczykiem, Chilijczykiem, na pewno zawodnik z Ukrainy, Bondarenko, też będzie dużo mocniejszy, bo on tutaj nie pokazał w pełni swojego potencjału – tłumaczy Jacek Czech. – Do medali jest pięciu kandydatów i każdy będzie chciał coś ugrać. Na pewno trzeba być bardzo do-

brze przygotowanym i szukać rezerw. Ja też uważam, że jestem w stanie na 50 i 100 m stylem grzbietowym popłynąć lepiej.

Ważny przystanek

Kolejny złoty medal dla reprezentacji Polski zdobyła Oliwia Jabłońska (klasa S10). Najpierw zajęła czwarte miejsce na dystansie 200 m stylem zmiennym, później piąte na 100 m delfinem, jednak na 400 m stylem dowolnym nie było już na nią mocnych.

Po 50 metrach Oliwia była druga, wyprzedzała ją jedynie Węgierka Bianka Pap, z którą nasza pływaczka przegrała podczas ubiegłorocznych mistrzostw świata. Na drugiej długości basenu obie zawodniczki wyprzedziła Amerykanka Alexandra Truwit, jednak od połowy dystansu prowadziła już nasza reprezentantka, choć rywalka z USA cały czas była bardzo blisko. Świetny ostatni nawrót Amerykanki pozwolił jej jeszcze zbliżyć się do Polki i prawdziwa walka o złoto rozegrała się na ostatniej prostej. Ostatecznie to Oliwia zwyciężyła wynikiem 4.37,42, a Amerykanka była słabsza o zaledwie pół sekundy. Na trzecim miejscu dopłynęła Pap.

– Jesteśmy na półmetku, licząc czas do igrzysk od początku roku, a to najlepszy moment na wdrażanie nowych rzeczy i ewentualną zmianę tego, co nie wychodzi, żeby w Paryżu pokazać najlepszą wersję siebie – mówi Beata Pożarowszczyk-Kuczko, trenerka główna kadry narodowej w parapływaniu. – Wydaje się, że te mistrzostwa Europy zostały potraktowane przez wiele ekip trochę po macoszemu, wielu zawodników na pewno nie przyjechało na Maderę w najlepszej dyspozycji. Podobnie było z nami. To był dla nas ważny przystanek, taka bitwa przygotowująca nas do wojny. Wypadliśmy w niej na taką mocną czwórkę. Każdy z zawodników musi coś poprawić. Nie było takiego, który byłby na tych zawodach w stuprocentowej dyspozycji i nie miałby niczego, co można byłoby ulepszyć.

Niestety, mistrzostwa zaczęły się i skończyły dla naszej reprezentacji dość pechowo. Tuż przed ich rozpoczęciem z przyczyn zdrowotnych do Polski wrócić musiał Kamil Otowski, jeden z faworytów do sukcesów. A że nieszczęścia chodzą parami, to kolejny z filarów naszej reprezentacji, Jacek Czech, niedługo po odebraniu złotego medalu i wysłuchaniu Mazurka Dąbrowskiego... złamał kość strzałkową w nodze po upadku z łazienkowego krzesełka.

– Madera okazała się dla nas tym razem słodko-gorzka – podsumowuje Beata Pożarowszczyk-Kuczko. – Rozmawialiśmy jednak, że jeśli cokolwiek takiego miałoby się wydarzyć, to był to ostatni moment. To też są dla nas kolejne doświadczenia, ale mam przekonanie, że wrócimy mocniejsi. Wierzę w tych chłopaków, bo oni naprawdę chcą, oni naprawdę walczą. Są takimi fighterami, że na pewno się nie poddadzą. Można mieć pewność, że potraktują to jak kopa motywacyjnego, będą walczyli podwójnie albo i potrójnie.

Nie tylko podium

W finałach walczyli też inni nasi reprezentanci:

• Zuzanna Boruszewska dwukrotnie zajęła piąte miejsce: na 100 m stylem klasycznym (SB9) i 200 m stylem zmiennym (SM9),

• Alan Ogorzałek był trzykrotnie piąty: na 200 m stylem zmiennym (SM10), 100 m stylem motylkowym (S10) i 100 m stylem dowolnym (S10), a także szósty na 50 m stylem dowolnym (S10),

• Michał Golus finiszował piąty na 100 m stylem motylkowym (S8), szósty na 100 m stylem dowolnym (S8) i siódmy na 200 m stylem zmiennym (SM8),

• Aleksandra Ochtera na siódmej pozycji skończyła finał 100 m stylem grzbietowym (S9),

• Krzysztof Lechniak ukończył 50 m stylem klasycznym (SB2) na siódmym miejscu, a 50 m i 200 m stylem dowolnym (S3) na ósmym,

• Joanna Mendak zajęła na dystansie 100 m stylem motylkowym (S13) ósme miejsce,

• także ósmy był Igor Hrehorowicz na 100 m stylem grzbietowym (S9). ■

PZSN Start

Nowa noga dla Oli

Stowarzyszenie Piłki Nożnej Osób Niepełnosprawnych Amp Futbol rozpoczęło zbiórkę na protezę jednej z zawodniczek ampfutbolowej kadry kobiet.

Fot. Amp Futbol Polska

Ola Płuciennik gra także w Stali Rzeszów. Nowa noga znacznie pomoże jej w codziennym funkcjonowaniu.

– Ola urodziła się z brakiem kości udowej w lewej nodze i od dziecka musi poruszać się na specjalistycznych protezach. Niepełnosprawność nie powstrzymuje jej przed bardzo aktywnym życiem i pokonywaniem kolejnych przeszkód. Ukończyła studia, realizuje się zawodowo oraz oczywiście gra w ampfutbol – czytamy na stronie zbiórki na portalu zrzutka.pl.

Do kobiecej ampfutbolowej reprezentacji dołączyła w 2022 roku. We wrześniu minionego roku zagrała w pierwszym, historycznym meczu międzypaństwowym kobiecego ampfutbolu, w którym Polki pokonały w Warszawie Amerykanki 1:0.

– Nowa proteza umożliwi Oli normalne życie – sprawne poruszanie się bez kul i co kluczowe, zmniejszy obciążenie jej kręgosłupa i prawej nogi – wskazują organizatorzy zbiórki. ■

MM

Polacy wygrali turniej w Krakowie

Koncertowa gra Polaków w ostatnim sprawdzianie przed mistrzostwami Europy. Biało-czerwoni zajęli pierwsze miejsce w Amp Futbol Kraków Cup po wygraniu wszystkich czterech meczów z Holendrami (6:0 oraz 5:0) oraz Włochami (5:0 oraz 1:0), choć ci drudzy potrafili zmusić reprezentację Polski do dużego wysiłku. W pokonaniu rywali pomogli gospodarzom licznie zgromadzeni i głośno dopingujący kibice. – Z takim wsparciem gra się po prostu wyśmienicie – uśmiecha się Igor Woźniak, bramkarz reprezentacji Polski.

Atmosfera na trybunach stadionu Prądniczanki Kraków zachwyciła i polskich zawodników, i gości z zagranicy. – To, co się tutaj działo, było niesamowite. Liczba fanów, to, jacy byli głośni... Wspaniale jest być częścią tak wielkiego wydarzenia, cudownie jest czuć zainteresowanie i sympatie wszystkich tych kibiców – opowiada Francesco Messori, kapitan reprezentacji Włoch. I on, i wielu jego kolegów oraz Holendrów było zaskoczonych, jak często byli proszeni o autografy oraz wspólne zdjęcia. – Dla mnie to duża duma, że mogę tu być. Gram w polskiej PZU Amp Futbol Ekstraklasie, więc wiedziałem czego się spodziewać pod względem atmosfery na trybunach i poziomu organizacji, a jednak serdeczność Polaków cały czas mi imponuje – dodaje Lorenzo Marcantognini, reprezentant Włoch oraz ampfutbolista Podbeskidzia Kuloodpornych Bielsko-Biała.

Sobotnie i niedzielne zmagania były wyjątkowe także dla Łukasza Mazurowskiego. 16-letni zawodnik Śląska Wrocław podczas Amp Futbol Kraków Cup zadebiutował w reprezentacji Polski. – Trudno opisać związane z tym emocje. Kiedy wyszedłem na murawę i wspólnie z kolegami oraz kibicami odśpiewaliśmy Mazurka Dąbrowskiego, to miałem na plecach ciarki. Spełniłem marzenie, bo od wczesnego dzieciństwa chciałem zagrać z orzełkiem na piersi – przyznaje Mazurowski, który nie ukrywa, iż jego kolejnym celem jest znalezienie się w kadrze biało-czerwonych na mistrzostwa Europy, które w czerwcu odbędą się we Francji.

Podczas turnieju w stolicy Małopolski trener Dmytro Kameko miał okazję przetestować kilka nowych rozwiązań taktycznych. Selekcjoner reprezentacji Polski często rotował składem, a jednym z wygranych tego turnieju może czuć się Mateusz Warakomski, który zdobył dwie bramki i świetnie spisywał się w obronie. – Cieszę się z kolejnych trafień, bo sam na siebie nakładałem presję, by zdobyć bramkę. Mobilizowało mnie to i jestem zadowolony, że podziałało. Teraz liczę, że znajdę się w kadrze na mistrzostwa Europy. Fajnie byłoby tam pojechać – uśmiecha się Warakomski.

Fot. Cyfrasport / Amp Futbol Polska

Na mistrzostwa Europy udadzą się również Włosi oraz Holendrzy. Co więcej, zmierzą się ze sobą już w fazie grupowej. Po krakowskim turnieju faworytami tego starcia będą gracze z Półwyspu Apenińskiego. – Dla nas Amp Futbol Kraków Cup był pierwszą okazją do zmierzenia się z czołowymi reprezentacjami Europy – podkreśla Leroy Pelzer, napastnik reprezentacji Holandii. – Ten turniej pokazał nam, co musimy jeszcze pilnie poprawić przed turniejem – dodaje. – Mamy niecałe dwa miesiące, aby nadrobić dystans dzielący nas do Włochów i drużyn grających na wyższym poziomie – dopowiada z kolei Eddy Neggers, holenderski bramkarz, który został wybrany najlepszym golkiperem turnieju.

O nadrabianiu dystansu mówią także Włosi, choć oni gonią Polaków, z którymi w sobotę przegrali 0:5, a w niedzielę już zaledwie 0:1. – Ten drugi wynik jest dla nas jak zwycięstwo – przyznaje Francesco Messori. Kapitan zespołów podkreśla, że ósma drużyna ostatnich mistrzostw świata przyjechała do Polski z nowym trenerem, Francesco Ramunno. – Jeżeli będziemy grali tak, jak w drugim spotkaniu z Polską, jeżeli będziemy ciężko pracować i pozostaniemy jednością, to wierzę, że podczas mistrzostw Europy zdobędziemy medale. Interesuje nas wyłącznie podium – zapowiada Messori.

Reprezentacja Polski ma podobny, a może nawet bardziej ambitny cel.

– W dwóch poprzednich mistrzostwach Europy Polska dotarła do półfinału. Teraz chcemy ten rezultat poprawić. A jeśli zagramy w finale, to przecież nie po to, żeby po prostu pojawić się na boisku. Jeżeli jesteś w finale, to po to, aby zwyciężyć – wykłada Dmytro Kameko, selekcjoner reprezentacji Polski, któremu turniej w Krakowie przysporzył dużo materiału do analizy. Trener na pewno może być zadowolony z postawy bramkarzy, którzy nie dali się pokonać ani razu. – Cieszę się, bo to już kolejny turniej, w którym jesteśmy z Łukaszem Miśkiewiczem niepokonani – mówi Igor Woźniak, jeden z dwóch (obok Miśkiewicza) bramkarzy reprezentacji Polski podczas zawodów w Krakowie. Obaj byli niepokonani także podczas wrześniowego Amp Futbol Cup. Tym razem, choć to Polacy przeważali w każdym spotkaniu, mieli kilka okazji do wykazania się umiejętnościami. – Paradoksalnie mecze, w których trzeba interweniować tylko od czasu do czasu, są najtrudniejsze. Kiedy jest tylko jeden strzał do obrony, to trzeba zachować pełnię koncentracji, by nie dać się zaskoczyć. My sobie z tym poradziliśmy – tłumaczy Woźniak.

Biało-czerwoni odnieśli zatem cztery zwycięstwa i udanie zainaugurowali ostatni etap przygotowań do EURO 2024. Przed rozpoczęciem turnieju 1 czerwca, czekają ich jeszcze dwa zgrupowania. Z przeciwnikami będą rywalizowali już podczas mistrzostw Europy. Na boiskach Górnej Sabaudii Polacy zmierzą się w fazie grupowej z Niemcami, Grekami oraz Szkotami. ■

Amp Futbol Polska

Amp Futbol Kraków Cup 2024
Sobota, 6 kwietnia:
Polska – Włochy 5:0 (4:0)
Włochy – Holandia 3:0 (1:0)
Polska – Holandia 6:0 (0:0)

Niedziela, 7 kwietnia:
Holandia – Włochy 2:0 (0:0)
Polska – Holandia 5:0 (0:0)
Polska – Włochy 1:0 (1:0)

Futbol w czasach wojny

Od lutego 2022 roku trwa pełnoskalowa napaść zbrojna Rosyjskiej Federacji na Ukrainę. Nasz sąsiad od ponad dwóch lat broni swojego terytorium. Codzienność ludzi to alarmy przeciwlotnicze, latające rakiety, drony, wybuchy. Strach i krzywda ludzka. Terror najeźdźcy, który powoduje śmierć i zniszczenia.

Fot. Piotr Szmigielski

Z drugiej strony kraj próbuje – na ile to możliwe – żyć normalnym życiem. Ludzie starają się choć na chwilę oderwać od trudnej codzienności. Odbywają się wydarzenia kulturalne, otwarte są kina, teatry. Można chodzić na koncerty. Także świat sportu stara się funkcjonować w tych warunkach.

Jak mawiał papież Jan Paweł II „Ze wszystkich rzeczy nieważnych piłka nożna jest najważniejsza". Pół roku po wybuchu wojny ukraińska piłkarska centrala zdecydowała, żeby przywrócić rozgrywki ligowe. Decyzja trudna w tych realiach, ale potrzebna, aby ludzie mogli choć na chwilę oderwać myśli od trwającej wojny. Pierwsze półtorej roku mecze odbywały się, ze względów bezpieczeństwa, bez kibiców. Obecnie jest możliwość odwiedzania stadionów. Ilość kibiców na stadionie powiązana jest z ilością schronów wokół, tak aby w razie alarmu przeciwlotniczego można było się do nich schować. Tak samo z piłkarzami. Gdy jest alarm schodzą oni do schronów. Często w trakcie meczów rozbrzmiewają syreny, a zawodnicy szybko udają się do schronów. Przez to dochodzi do sytuacji, że mecz, który miałby trwać 90 minut trwa nawet ponad cztery godziny.

Gdy rozpoczęła się wojna kibice piłkarscy jako jedni z pierwszych wstąpili do Sił Zbrojnych Ukrainy, aby bronić swojej ojczyzny. Niestety brutalność wojny powoduje, że ludzie na niej giną lub zostają ranni. Kluby grające na stadionach we Lwowie – Karpaty, Ruch i Szachtar Donieck od razu zaczęły angażować się w pomoc swoim kibicom. Fundowanie rehabilitacji, protez kończyn, operacji za granicą to tylko nieliczne przykłady wsparcia. Oprócz tego organizowane są zbiórki na potrzeby rodzin żołnierzy, którzy zginęli wykonując zadania bojowe. Szachtar przy współpracy ze stołecznym klubem Legia Warszawa zaangażowany jest w dystrybucję pomocy humanitarnej, która przyjeżdża z Polski.

Oprócz materialnego wsparcia, już stałą tradycją na meczach jest symboliczne pierwsze kopnięcie piłki przez żołnierzy, którzy ranni wrócili z frontu. Cały stadion w tym czasie stojąc bije brawo dziękując w ten sposób tym bohaterskim ludziom.

Wojna w Ukrainie wciąż trwa. Cierpią na tym niewinni ludzie, którzy pragną żyć w pokoju w swoich domach na swojej ziemi. Niestety czeka nas jeszcze wiele relacji medialnych, w których zobaczymy krzywdę ludzką spowodowaną napaścią Rosji na Ukrainę. ■

Piotr Szmigielski

Łukasz Szeliga ponownie prezesem PKPar

Łukasz Szeliga przez kolejne cztery lata będzie pełnił funkcję prezesa Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. Taką decyzję podjęto podczas Walnego Zjazdu Delegatów, który odbył się 9 maja.

– Jest mi niezmiernie miło, że delegaci chcą, bym nadal pełnił tę funkcję przez następne cztery lata – mówi prezes Łukasz Szeliga. – Zwłaszcza że mam na ten czas bardzo obfite plany.

Pierwszy z nich to Zintegrowany System Kwalifikacji, a dokładniej dwa certyfikaty dotyczące sportu osób z niepełnosprawnościami.

– Pierwszy z certyfikatów, czyli „Asystowanie w organizacji wydarzeń sportowych dla osób z niepełnosprawnościami" ma budować bazę asystentów, pomocników instruktorów, świadomych wolontariuszy czy animatorów tego sportu, a drugi, tj. „Prowadzenie jednostki treningowej i zgrupowania sportowego w sporcie osób z niepełnosprawnościami" przeznaczony jest dla instruktorów poszczególnych dyscyplin – podkreśla prezes Szeliga. – Zaowocować ma to m.in. wprowadzeniem WF-u do szkół, nie jest przecież tajemnicą, że uczniowie z niepełnosprawnościami bardzo często są z tych zajęć zwalniani.

Plan zakłada ścisłą współpracę z samorządami, także na poziomie gmin, które zazwyczaj władają zarówno szkołami, jak i obiektami sportowymi na swoim terenie.

– Mam nadzieję, że ten proces zaowocuje prawdziwą sportową integracją – podkreśla Łukasz Szeliga. – Celem jest bowiem to, by trener czy instruktor sportu osób pełnosprawnych, który przejdzie nasze szkolenie i zdobędzie certyfikat, mógł prowadzić zajęcia także dla kogoś z niepełnosprawnością. Jeśli dzięki temu weźmie jedną, dwie osoby do swojej grupy, to będzie fantastycznie.

Innym obszarem wciąż wymagającym pracy jest promocja sportu paralimpijskiego. W dziale Sport portalu Interia.pl pojawiła się już zakładka Sport Paralimpijski. To dobry pomysł także pod kątem współpracy z innymi mediami.

– Kolejnym wyzwaniem jest jakość pracy w kadrach narodowych – zaznacza prezes Szeliga. – Poziom sportu paralimpijskiego stale się podnosi, to przecież proces obecny w każdym sporcie. Także i my musimy stale polepszać jakość naszej pracy, w tym zacząć budować kadry młodzieżowe. Mam nadzieję, że młodzieży zacznie się u nas pojawiać więcej, w końcu w Polsce mamy blisko 200 tys. dzieci i młodzieży z różnymi niepełnosprawnościami. Dlatego wspomniany wcześniej WF to jedno z największych wyzwań, dzięki czemu z rehabilitacją poprzez sport dojdziemy na najbardziej podstawowy poziom.

W duchu inkluzji

Łukasz Szeliga pełni funkcję prezesa Polskiego Komitetu Paralimpijskiego od 2015 roku, jest też jednocześnie prezesem Zarządu Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „START". Ostatnie lata to bardzo intensywny czas rozwoju Komitetu, który pozyskał wielu sponsorów i partnerów, realizował także wiele projektów.

– Od 2020 roku udało się podwoić budżet Polskiego Komitetu Paralimpijskiego – nie kryje satysfakcji prezes Szeliga. – Udało się zbudować profesjonalną galę sportu paralimpijskiego, dzięki której nasi zawodnicy mogą się poczuć jak rzeczywiste gwiazdy sportu, którymi przecież są. Przy Komitecie powołana została Rada Naukowa, pojawiają się prace naukowe poświęcone sportowi osób z niepełnosprawnościami. Do tego w ostatnich czterech latach odnotowaliśmy 14 tys. publikacji różnego typu w prasie, radiu, telewizji i internecie, w których przywoływano naszych zawodników i Polski Komitet Paralimpijski, co oznacza ekwiwalent reklamowy o wartości 32 mln zł. Zaowocowało to dotarciem na poziomie 127 mln odbiorców.

Komitet rozpoczął też prace w obszarze tzw. dual career, czyli pomostu między uprawianiem sportu na najwyższym poziomie oraz późniejszym życiem.

– To jest początek tego procesu, bo mamy świetny projekt Super Trener w Ministerstwie Sportu i Turystyki, który umożliwia naszym byłym wybitnym zawodnikom stanie się asystentem trenera i szkolenie się przez trzy lata u jego boku – mówi Łukasz Szeliga. – Przy współpracy z firmą Atos pojawił się też pomysł na aktywizację zawodową osób z niepełnosprawnościami.

Wszystko to jest i ma być realizowane w duchu inkluzji.

– To jest proces, który musi mieć miejsce, ponieważ tworzenie jakichś zamkniętych kręgów nic nie da – uważa prezes Komitetu. – Zgodnie z tym myśleniem, WF dla wszystkich wspomoże nauczanie włączające, a instruktorzy pracujący w różnych miejscach będą wciągać nawet pojedyncze osoby z niepełnosprawnościami do treningów. Ruch jest lekarstwem na wszystko i ta inkluzja, „zaszyta" w naszych działaniach, wyjdzie wszystkim na zdrowie. ■

PKPar

Brąz na MŚ w parakolarstwie torowym

Otylia Marczuk z pilotką Ewą Bańkowską zdobyły brązowy medal mistrzostw świata w parakolarstwie torowym, które w dniach 20-24 marca 2024 r. odbywały się w Rio de Janeiro. Startujące na tandemie (w klasie B, tj. zawodniczek z niepełnosprawnością wzroku) Polki wywalczyły medal w wyścigu indywidualnym na dochodzenie na dystansie 3 km.

Na drodze do brązu naszych zawodniczek stanęły utytułowane Irlandki Katie-George Dunlevy i Evelyn McCrystal. Powiedzieć, że rywalizacja była emocjonująca, to nic nie powiedzieć. Już na początku Polkom zdarzył się defekt.

– Przy starcie z maszyny mocno „depnęłyśmy" i oskę w tylnym kole urwałyśmy – tłumaczy Ewa Bańkowska. – Nawet sędzia się dziwił, że polskie kobiety są takie silne – dodaje ze śmiechem.

Rower ma już swoje lata, a także swoje wady i nie wytrzymuje takich obciążeń. Nowy został zamówiony w listopadzie, nie zdążył jednak „dojechać" na te mistrzostwa. Na szczęście regulamin umożliwia w takiej sytuacji szybką naprawę usterki. Naszej ekipie udało się zmieścić z nią w przewidzianym czasie i start powtórzono.

Od początku dużą przewagę zbudowały Irlandki. Przez dłuższy czas prowadziły, mając niemal pół sekundy przewagi. Nasze zawodniczki nie dawały za wygraną, jednak jeszcze na 250 m przed końcem to rywalki miały przewagę 0,169 sek.

– Potrafimy się zebrać na koniec – śmieje się Otylia Marczuk.

– Zacisnęłyśmy zęby i „poszłyśmy wszystko" na koniec, czyli zafiniszowałyśmy, a one już tego nie zrobiły – dodaje pilotka.

Gdy do końca było ok. 125 m, to Polki wyszły na prowadzenie i ostatecznie w całym wyścigu były szybsze o 0,310 sek. Czasem 3.26,024 ustanowiły nowy rekord kraju. Wysiłek był to jednak ogromny.

– To jest nie do opisania – tłumaczy Ewa. – Gdyby nas Grzesiek nie złapał, to byśmy chyba nie zeszły, tylko spadły z tego roweru.

Nie był to jednak koniec emocji. Irlandczycy złożyli protest dotyczący roweru naszych zawodniczek, a jego rozpatrywanie zajęło niemal godzinę.

– Nerwówka była okropna – mówi Otylia. – Nie dość, że ten defekt na starcie, to po ukończonym wyścigu okazuje się, że mogą nam zabrać medal.

Fot. PKPar

Wszystko na jedną kartę

Medalu nie zabrali i Otylia z Ewą mogły cieszyć się z drugiego wspólnego medalu mistrzostw świata. Pierwszy – srebrny – zdobyły w sierpniu 2023 r. na szosie. To znakomite wyniki, zwłaszcza biorąc pod uwagę fakt, że jeżdżą ze sobą ledwo od czerwca ubiegłego roku. Ewa to doświadczona pilotka, natomiast Otylia talent do tego sportu odziedziczyła po ojcu, Krzysztofie Kosikowskim, dwukrotnym medaliście igrzysk paralimpijskich w kolarstwie tandemowym. Rozpoczęły wspólną, ciężką pracę.

– Postawiłyśmy wszystko na jedną kartę, poszłyśmy na urlop bezpłatny z pracy, no i trenujemy dwa razy dziennie, rano siłownia, później rower – podkreśla Ewa. – Robimy wszystko, żeby na igrzyskach zrobić jak najlepszy wynik.

Cierpią także rodziny – obie zawodniczki są matkami, podczas gdy dużo czasu spędzają poza domem. Jednak medal mistrzostw w Rio dodał im pewności siebie, udowodnił, że obrały właściwą drogę.

– Od zawsze podziwiałam tatę i chciałabym, żeby był ze mnie dumny – podkreśla Otylia.

Dumny jest też wspomniany wcześniej Grzesiek, czyli Grzegorz Drejgier, trener torowy i asystent trenera kadry parakolarzy.

– Dziewczyny fajnie wytrzymały presję, gdy coś się zepsuło, i to w momencie, kiedy walczyły o brązowy medal mistrzostw świata – podkreśla.

Zadowolony jest też z wyników pozostałych tandemów. Piąte miejsce w tej samej konkurencji zajęły Dominika Putyra z pilotką Anną Rząsowską, a wśród mężczyzn na dystansie 4 km na siódmej pozycji zawody ukończyli Karol Kopicz z pilotem Marcinem Białobłockim. Wszystko to daje dodatkowe punkty, które mają przełożenie na to, ile tandemów pojedzie na igrzyska w Paryżu.

– Pokazaliśmy, że jesteśmy czołówką światową i że gdy tylko poprawimy kwestie sprzętowe, to będziemy w stanie zdecydowanie poprawić te wyniki – zaznacza Grzegorz Drejgier. – Czy dadzą nam pozycję medalową? Trudno powiedzieć, bo każdy będzie przygotowany najlepiej, jak się da, ale pokazujemy, że pniemy się ku górze, czyli jedziemy coraz szybciej, mocniej i pewniej. ■

PKPar

Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych

zaprasza do udziału w projekcie:

Bądź Aktywny Zawodowo 2!

Jeśli Twoim celem jest aktywność zawodowa i społeczna
zapisz się i dołącz do nas!

Projekt skierowany jest do osób zamieszkałych na terenie województwa warmińsko-mazurskiego

---

W ramach projektu oferujemy:

- ☑ **Szkolenia zawodowe**
- ☑ **Staże zawodowe**
- ☑ **Pomoc w znalezieniu pracy**
- ☑ **Wsparcie: doradcy zawodowego, psychologa, trenera pracy/asystenta**

Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych
+48 516-264-836, ul. Hetmańska 28, Elbląg
erkon@softel.elblag.pl

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Projekt współfinansowany przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych