



Elbląg kolejny raz nadał TON



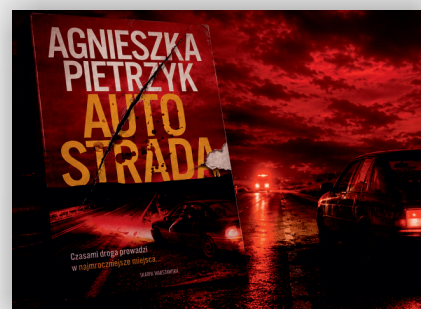
**Dowóz ucznia
to nie przywilej**

więcej s. 14



Marsz Godności

więcej s. 33



Autostrada strachu

więcej s. 44

BEZ BARIER



- ✓ **Bezpłatne poradnictwo prawne**
- ✓ **Bezpłatne poradnictwo psychologiczne**
- ✓ **Wsparcie i rzecznictwo oraz podejmowanie interwencji**
- ✓ **Bezpłatne poradnictwo specjalistyczne dla osób z niepełnosprawnościami**



ELBLĄG

tel. 517-626-662 / 55 232-69-35

ul. Kościuszki 48

REDAKCJA:

Rafał Sułek (red. naczelny)
Mateusz Misztal

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

ADRES REDAKCJI:

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

WYDAWCA:

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



**ZADZWOŃ
DO NAS**

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

Zadzwoń!

Czekamy na Twój telefon!
(55) 232 69 35

Napisz!

✉ redakcja@razemztoba.pl

DRUK:

Drukarnia MK

Fot. na okładce: Redakcja
NAKŁAD: 4000 egzemplarzy.

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

WARTO PRZECZYTAĆ

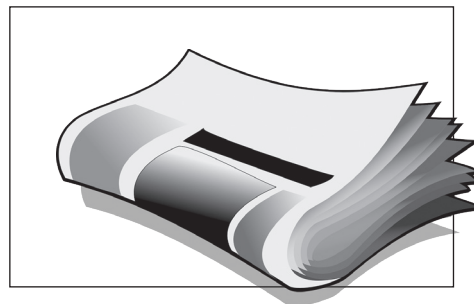
- 12 Dorosłość w spektrum
- 14 Dowóz ucznia z niepełnosprawnością to nie przywilej
- 15 Studia z misją
- 16 Cyfrowa dostępność na uczelniach
- 17 SODiR 3.0 ma uprościć obsługę dofinansowań
- 18 Wyższe renty wdowie
- 32 Zdaniem PKP elbląski dworzec jest dostępny
- 44 Autostrada strachu
- 46 Nie widzę przeszkód
- 49 Świadczenie wspierające bez pośredników
- 50 Zmiany w L4 oraz orzecznictwie
- 52 Zasiłek chorobowy się kończy? Sprawdź, co dalej
- 52 Jak przejść przez profilaktykę onkologiczną z planem i bez stresu
- 54 Pomarańczowy Kwiecień
- 56 Leków nie wyrzucaj do śmieci
- 57 Dokumentacja medyczna w mojej IKP
- 58 Zdobywają medale, ale nadal muszą walczyć o sponsorów
- 59 60 minut emocji
- 60 Trzy medale parałuczniczków na ME
- 63 Mistrzostwa Świata Kobiet w Krakowie?

ELBLĄG

- 28 Głośno i radośnie w internacie
- 29 Od stażu do umowy o pracę
- 33 Nie przywilej, lecz prawo
- 34 Profilaktyka i wsparcie
- 35 Nagrodzono elbląskich 8 Wspólników

W REGIONIE

- 30 Jubileusz 30-lecia WTZ we Władysławowie
- 36 Dodatkowe ręce dla mamy i taty
- 37 Najlepsi w kodowaniu Braille
- 38 Gdynia bez Barrier po raz 26
- 39 Książka prosto do domu
- 40 SP 30 w Olsztynie staje się bardziej dostępna
- 41 Trwają zapisy do Warmia Mazury Senior Games
- 42 Nowa przestrzeń leczenia i terapii
- 43 Mogą pisać sercem



PUBLICYSTYKA

- 4 Matki. Te, bez których nie byłoby żadnego święta



PUBLICYSTYKA

- 6 Nie dla człowieka urzędnik



SPOŁECZEŃSTWO

- 20 Elbląg nadał TON



SPORT

- 61 Kobiety ampfutbol otworzył nowy rozdział



Matki. Te, bez których nie byłoby żadnego święta

W kalendarzu mamy wiele ważnych dni. Są święta państwowe, religijne, rocznice, dni różnych zawodów, spraw, idei i wartości. Jedne obchodzimy bardziej uroczyście, inne mijają prawie niezauważone. Ale gdybym miał wybrać jedno z najważniejszych, a może i najpiękniejszych świąt w całym roku, to bez wahania wskazałbym Dzień Matki.

Bo zanim zaczęliśmy cokolwiek rozumieć, zanim nauczyliśmy się mówić, chodzić, kłócić, marzyć, pracować, kochać i narzekać na świat, była ona. Matka. Kobieta, dzięki której w ogóle jesteśmy. I niezależnie od tego, jak bardzo współczesny świat lubi wszystko komplikować, nazywać od nowa, rozkładać na czynniki pierwsze i pakować w ideologiczne spory, jednej rzeczy nie da się obejść. To matki dają życie, to one noszą je pod sercem, to one bardzo często jako pierwsze biorą na siebie ten największy, najbardziej intymny, fizyczny i emocjonalny ciężar początku ludzkiego istnienia.

Oczywiście świat się zmienia, to dobrze. Kobiety są dziś bardziej niezależne, częściej decydują o sobie, później zakładają rodziny albo nie zakładają ich wcale. I szczerze mówiąc, trudno się temu dziwić. Bo choć lubimy mówić o macierzyństwie pięknie, wzruszająco i z kwiatami w ręku, to rzeczywistość bywa dużo mniej pachnąca. Macierzyństwo w Polsce nadal jest często podziwiane głównie od święta, a na co dzień pozostawione samo sobie.

Mówimy „urlop macierzyński”, choć każdy, kto choć raz widział matkę z niemowlęciem przez całą dobę, wie, że to słowo „urlop” jest tu co najmniej nieporozumieniem. To nie jest leżak, kawa i książka. To praca bez grafiku, bez wolnych weekendów, bez chorobowego,

bez możliwości powiedzenia: dziś nie dam rady, proszę przełożyć dziecko na jutro. To karmienie, przewijanie, noszenie, niewyspanie, lęk, zmęczenie, czułość, płacz, radość i totalna odpowiedzialność. Wszystko naraz.

A potem przychodzi kolejny etap. Żłobek, przedszkole, powrót do pracy, próba pogodzenia świata zawodowego z domowym. I znów najczęściej to matka musi wszystko jakoś skleić. Być dobrą pracownicą, dobrą mamą, dobrą partnerką, zadbaną kobietą, ogarniętą organizatorką rodzinnego życia, pielęgniarką, psycholożką, korepetytorką, kucharką, kierownicą i jeszcze kimś, kto nie narzeka, bo przecież „sama chciała mieć dzieci”.

No właśnie. Jak łatwo nam czasem oceniać matki. Kilka przykładów: za szybko wróciła do pracy, źle. Za długo siedzi w domu, też źle. Daje dziecko do żłobka, wyrodna. Nie daje, niezaradna. Karmi piersią, przesadza. Nie karmi, egoistka. Jest zmęczona, dramatyzuje. Chce mieć czas dla siebie, fanaberia. Chce się rozwijać, karierowiczka. Nie chce, brak ambicji. Naprawdę, w tej społecznej tabelce oczekiwań matka bardzo często przegrywa już na starcie.

Do tego dochodzi sprawa, o której za mało mówimy. Macierzyństwo kosztuje. Nie tylko pieniądze, ale też zdrowie, czas, karierę, emeryturę, pozycję zawodową, czasem relacje i własne marzenia. Kobiety wychowujące dzieci, zwłaszcza przez dłuższy czas pozostające poza rynkiem pracy, bardzo często płacą za to w przyszłości. Niższymi dochodami, mniejszą stabilnością, słabszym zabezpieczeniem na starość. Wychowują przyszłe pokolenia, a system potrafi im za to wystawić rachunek zamiast realnego wsparcia.

Jeszcze trudniejszy jest los matek dzieci z niepełnosprawnościami. Tu słowo „poświęcenie” nabiera zupełnie innego ciężaru. To nie jest tylko rezygnacja z wyjścia wieczorem czy przespanej nocy, to często rezygnacja z pracy, dawnych planów, znajomości, odpoczynku, spontaniczności, a nieraz także z własnego zdrowia. To w końcu życie podporządkowane rehabilitacji, lekarzom, terapiom, dokumentom, orzeczeniom, terminom, kolejkom, walce o świadczenia, o sprzęt, o dostępność, o zwykłą ludzką godność. I mimo tego wszystkiego wiele tych matek codziennie wstaje i robi swoje. Bez fanfar, wielkich słów, czasem z uśmiechem, czasem przez łzy. I nie oszukujemy się, chyba za to należy im się coś więcej niż laurka raz w roku.

Ale pisząc o matkach, warto też pamiętać o tym, że nie każda relacja z matką jest prosta. Nie każda matka była ciepła, obecna, bezpieczna. Są ludzie, którzy Dzień Matki przeżywają z bólem, pustką albo trudnymi wspomnieniami. Są tacy, którzy matki już nie mają, lub nigdy naprawdę jej nie mieli, choć formalnie była. Są w końcu matki, które straciły dzieci ale i kobiety, które bardzo chciały nimi zostać, ale życie napisało im inny scenariusz. Dlatego ten dzień, choć piękny, bywa też dla wielu bardzo delikatny. I może właśnie dlatego warto obchodzić go mądrze, bez pustego lukru, ale z czułością.

Matka to nie tylko obrazek z reklamy: kwiaty, ciasto, uśmiechnięte dzieci i idealny dom. Matka to często kobieta, która nie dospała, ale wstała. Bała się, ale nie uciekła. Nie wiedziała, co robić, ale próbowała. Popełniała błędy, bo jest człowiekiem, nie świętą figurą z porcelany. Czasem krzyczała, czasem płakała w łazience, czasem miała dość, czasem chciała choć godziny ciszy. I właśnie w tym jest prawdziwa: nie w idealności, tylko w codziennym wracaniu do swoich dzieci, mimo zmęczenia,

mimo lęku, mimo tego, że nikt nie dał jej instrukcji obsługi życia.

Warto też powiedzieć uczciwie, że ojcowie również mają dziś swoje ciężary. Wielu z nich naprawdę chce być obecnych, opiekuńczych, zaangażowanych. Wielu po pracy wraca do domu i nie siada na kanapie jak dawny „pan domu”, tylko kąpie, nosi, gotuje, odrabia lekcje, pociesza, zarabia, martwi się i próbuje odciążyć matkę swoich dzieci. W rozbitych rodzinach bywa jeszcze trudniej, bo emocje, alimenty, kontakty, sądy i codzienność potrafią przemieścić wszystkich. Ale mimo tej zmiany jedno pozostaje faktem: to Dzień Matki nadal ma w sobie szczególną siłę. Może dlatego, że matka dla większości z nas jest pierwszym domem, pierwszym bezpieczeństwem, pierwszym głosem i pierwszą dłonią.

Tylko że miłość do matki nie może kończyć się na kwiatkach, SMS-ie i zdjęciu wrzuconym do internetu. Najważniejszy egzamin przychodzi później. Kiedy to ona zaczyna potrzebować nas, kiedy ręce, które nas nosiły, zaczynają słabnąć a głos który nas uspokajał, staje się cichszy. Kiedy matka, kiedyś silna i zaradna, zaczyna pytać o pomoc, czasem nie wprost, bo nie chce być ciężarem.

I wtedy naprawdę widać, co znaczą nasze wzruszenia. Bo łatwo napisać: „kocham Cię, mamo”. Trudniej zadzwonić bez okazji, pojechać, pomóc, wysłuchać tej samej historii piąty raz. Trudniej nie odwrócić się od starzejącej się kobiety, która kiedyś nie odwróciła się od nas, gdy płakaliśmy po nocach, chorowaliśmy, zawodziliśmy, wracaliśmy z problemami i myśleliśmy, że świat się kończy.

Dlatego Dzień Matki powinien być nie tylko świętem kwiatów. Powinien być dniem wdzięczności, ale też rachunku sumienia. Czy widzimy nasze matki naprawdę? Czy widzimy ich zmęczenie, ich samotność, ich niespełnione marzenia, ich lęki, ich starzenie się? Czy pamiętamy, że zanim były „mamą”, były po prostu kobietami, które miały swoje życie, swoje plany, swoje pragnienia? Czy umiemy podziękować nie tylko za obiad, pranie i obecność, ale za lata, których nikt im nie zwróci?

Matki nie potrzebują pomników. Potrzebują szacunku. Potrzebują sprawiedliwego systemu, który nie traktuje wychowywania dzieci jak prywatnego hobby. Potrzebują partnerstwa w domu, ale i odpoczynku bez poczucia winy. Potrzebują tego, by ich praca, ta widoczna i niewidoczna, była wreszcie traktowana poważnie. Potrzebują też zwykłych słów: dziękuję, jestem, pomogę, odpocznij, nie musisz wszystkiego sama.

Wszystkim Mamom, tym młodym i tym starszym, tym zmęczonym i tym uśmiechniętym, tym pewnym siebie i tym, które codziennie w siebie wątpią, tym opiekującym się małymi dziećmi i tym, które nadal martwią się o dorosłe już dzieci, składam najprostsze, ale najważniejsze życzenia.

Dziękujemy Wam za życie, za nieprzespane noce, za cierpliwość, za troskę, za obiady, rozmowy, czekanie przy oknie, za rękę położoną na czoło, za słowa, które czasem ratowały więcej, niż mogłyście wiedzieć. Dziękujemy za siłę, której często same w sobie nie widzicie – ale szczególnie za miłość, która nie zawsze jest łatwa, ale bardzo często jest najprawdziwszą rzeczą, jaką dostaliśmy od świata.

Niech nikt nie przypomina sobie o Was tylko raz w roku. Niech będzie przy Was człowiek, kiedy trzeba zrobić zakupy, zawieźć do lekarza, posiedzieć przy herbacie albo po prostu wysłuchać. Niech macierzyństwo nie będzie dla Was wyrokiem zmęczenia, ale źródłem dumy, wsparcia i szacunku. Niech każde „dziękuję, mamo” będzie czymś więcej niż tradycją – niech będzie obietnicą, że pamiętamy.

Rafał Sutek

Kalendarz do awantury

Jest w tym wszystkim jakaś rozbijająca regularność. Wystarczy, że w kalendarzu pojawi się lepsza okazja, a już ktoś wyciąga z szuflady sprawdzony temat: niedziele handlowe, dni wolne, Wigilia, Wielki Piątek, 2 maja. I zaczyna się to samo przedstawienie, z tym samym scenariuszem, tylko dekoracje są inne.



Pytanie zwykle brzmi niewinnie. „Czy 2 maja powinien być wolny?”, „Czy Wielki Piątek powinien być świętem?”, „Czy wszystkie niedziele powinny być handlowe?”. Niby zwykła sonda, niby zachęta do rozmowy. Tyle że to nie są pytania zadawane po to, żeby coś wyjaśnić. To są zapalki przykładane do suchej trawy.

I wiadomo, co będzie dalej. Jedni napiszą, że ludzie mają prawo odpocząć. Drudzy, że gospodarka tego nie wytrzyma. Ktoś dorzuci kasjerki, ktoś przedsiębiorców, ktoś tradycję, ktoś wolność wyboru. Po kilku minutach nie chodzi już o dzień wolny, tylko o to, kto ma rację, kto jest leniem, kto wyzyskiwaczem, a kto żyje w oderwaniu od normalnej pracy.

Wtedy zaczyna się właściwy spektakl. Komentarze rosną, emocje buzuja, a temat, który mógłby być spokojną rozmową o organizacji pracy i odpoczynku, zmienia się w kolejną internetową przepychankę. Już nie rozmawiamy o konkretnym rozwiązaniu. Rozmawiamy przeciwko sobie.

I gdzieś w tle działa najprostszy mechanizm świata. Im więcej emocji, tym więcej kliknięć. Im więcej kliknięć, tym większy zasięg. A im większy zasięg, tym większa pokusa, żeby za chwilę odpalić kolejny temat. Nie trzeba nawet wiele wymyślać. Kalendarz sam podsuwa okazje.

Dlatego opinia publiczna jest dziś podpalana przy każdej możliwej sposobności. Nie po to, żebyśmy mądrzej porozmawiali o pracy, odpoczynku, handlu czy świętach. Raczej po to, żebyśmy znowu weszli w tę samą awanturę, tylko pod innym nagłówkiem.

Najbardziej smutne jest to, że my ten mechanizm widzimy. Wiemy, że ktoś gra na naszych emocjach. Wiemy, że temat został rzucony nie dlatego, że nagle wszyscy muszą rozstrzygnąć los Wielkiego Piątku albo 2 maja, tylko dlatego, że konflikt dobrze się niesie. A jednak, kiedy pojawia się kolejne pytanie z gatunku „czy tak powinno być zawsze?”, znowu odpalamy komentarze. Oczywiście tylko na chwilę. I oczywiście ostatni raz. ■

RS



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

Nie dla człowieka urzędnik

Procedury, urzędnicy, papiery, formalności, terminy, sprawozdania. To nie są tylko słowa. To codzienność stowarzyszeń, fundacji i organizacji, które próbują uczciwie, zgodnie z literą prawa i obowiązującymi przepisami funkcjonować w strukturach naszego państwa.

ILONA I DAMIAN NOWACCY

Bo chcą pomagać innym. Bo widzą, że to samo państwo, które tak dokładnie ich rozlicza, samo nie radzi sobie w wielu obszarach. I wtedy wchodzi organizacje tak zwane „pozarządowe”.

Czyli my. I z czym się spotykamy? Z punktowaniem wszystkiego. Z wystawianiem faktur za dokładnie każdy krok. Z robieniem sprawozdań z każdego pomysłu, każdego działania, każdej inicjatywy. Z płaceniem za każdy wniosek, każdą zmianę, każdą literówkę we wnioskach, które przecież i tak wymagane są przez system.

Wreszcie z rozliczaniem każdego dnia zwłoki. Z oddawaniem całego zestawu dokumentów, kiedy w jednej linijce pojawi się błąd. Na przykład w imieniu. I z koniecznością składania całego naręcza papierów od początku. Całego wniosku. Dokładnie tego samego. Bo kiedy brakuje jednego załącznika, niezależnie od jego znaczenia, nie dosyłamy go po prostu, żeby ktoś go dołączył. Nie. Składamy wszystko od nowa.

Marnując czas i energię obu stron. Jak to się dzieje, że w dobie tak daleko idącej cyfryzacji, centralizacji systemów, aplikacji do wszystkiego i możliwości załatwiania wielu spraw jednym kliknięciem z domu, w sprawach naprawdę ważnych nadal istnieją instytucje, w których za toną wypełnianych od nowa tych samych tabelk idą tony dokumentów? Za toną pism krążących między urzędnikami



Fot. Generated by AI

idą kary pieniężne za każdą przekroczoną godzinę.

Wysyłamy sondy na Księżyc, ale nie potrafimy ogarnąć w systemie opcji zachowania dokumentu już raz przesłanego, do którego trzeba tylko dołączyć jedno pismo. On znika. Trzeba wysłać wszystko od nowa. To tak, jakbyśmy składali wniosek z całą teczką dokumentów, a uśmiechnięta pani zza biurka przeglądała go, po czym wyrokowała, że jednego dokumentu brakuje. Następnie na naszych

oczach rwałaby wszystko, co właśnie przynieśliśmy, informując radośnie, że oto musimy całość wypełnić i przynieść jeszcze raz. Ten system nigdy się nie zmieni, jeżeli nadal będą istniały takie procedury.

Do tego dochodzą pisma, które w odpowiedzi nie tłumaczą, co mamy zrobić. Nie, nie. One powołują się na paragrafy, punkty, ustępy i przepisy, które oczywiście musimy znać. Bo w Polsce trzeba być studentem prawa i ekonomii, najlepiej z rozszerzeniem,

żeby umieć ogarnąć podstawowe sprawy.

Za niewiedzę jest się karanym. Nie ma wyciągnięcia pomocnej dłoni. Nie ma tłumaczenia. Nie ma życzliwego podejścia. Jest wytykanie błędów i słynne: „ale ja nie mogę pani połączyć z panem X, ewentualnie z sekretariatem”. Bo pan X, który podpisał się pod moim pismem urzędowym, jest niedostępny dla zwykłego śmiertelnika. On ma w zadaniach wytykanie błędów, nie pomoc. A już na pewno nie tłumaczenie mi przez telefon, z czym po raz piąty jest problem. Nie dla psa kielbasa i nie dla człowieka urzędnik. Urzędnik jest stworzony do wyższych celów.

I najbardziej zastanawia mnie jedno. Jakim cudem w tak ciasnym, zabetonowanym systemie niektórzy i tak znajdują sposób na przekręty? Jak, będąc rozliczanym z każdej literki, wzywanych wielkimi pismami, nieznośnymi ani zwłoki, ani sprzeciwu, do wpłaty każdej zaległej złotówki, można być oszustem?

Bo przecież ciągle się o takich słyszy. Rozumiem, że ten system ma za zadanie wyplenić takie osoby, zanim zdążą wykiełkować. A jednak one są. Funkcjonują. Przechodzą przez procedury. Czasem nawet całkiem sprawnie.

I podczas gdy my rozliczamy się z każdego kilograma zebranych cukierków, każdej faktury, każdego podpisu, każdego dnia i każdej literówki, oni przepuszczają miliony niezauważeni i niepowstrzymywani.

Jak?

Może więc problem nie polega na tym, że procedur jest za mało. Może problem polega na tym, że jest ich tak dużo, że przestały służyć ludziom, a zaczęły żyć same dla siebie. Bo papier przyjmie wszystko. System odrzuci wszystko. Urzędnik powoła się na wszystko. Tylko człowiek zostaje po drugiej stronie. Z kolejnym pismem, kolejną tabelką, kolejnym terminem i poczuciem, że zamiast pomagać innym, coraz częściej musi najpierw przetrwać spotkanie z machiną, która miała mu tę pomoc umożliwiać. ■

Święto każdego z nas

Każdy z nas jest czymś dzieckiem. Można więc powiedzieć, że 1 czerwca to święto nie tylko najmłodszych, ale trochę także nas wszystkich – tych, którzy dopiero poznają świat, i tych, którzy coraz częściej wracają myślami do własnego dzieciństwa.

Dzieciństwo dziś wygląda inaczej niż jeszcze kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu. Nie będę jednak powtarzał, że „kiedyś było lepiej”. Było po prostu inaczej. Dzisiejsze dzieci mają dostęp do wiedzy, technologii, języków, pasji i możliwości, o których wielu z nas mogło tylko marzyć. Mogą rozwijać się szybciej i poznawać świat bez wychodzenia z domu. Ale ten sam świat, który tak wiele daje, potrafi też wiele zabrać.

Razem z możliwościami pojawiły się nowe zagrożenia: presja, porównywanie się, hejt, przebodźcowanie, samotność i ciągła potrzeba akceptacji. Dzieci mają dziś w kieszeni cały świat, ale czasem brakuje im obok kogoś, kto zwyczajnie zapyta: „Co u ciebie?”.

Wychowywanie dzieci nigdy nie było łatwe, ale dziś wydaje się szczególnie wymagające. Rodzic może tłumaczyć, wspierać i pilnować, a i tak ogromny wpływ mają szkoła, rówieśnicy, internet czy algorytmy mediów społecznościowych. Dom nie jest już jedynym miejscem, w którym dziecko uczy się wartości i buduje swój obraz świata.

Dlatego tak ważne jest, by rodzic był dla dziecka kimś więcej niż organizatorem codzienności. Powinien być człowiekiem, do którego można przyjść z problemem, błędem czy wątpliwością. Kimś, kto potrafi wysłuchać, ale też postawić granicę. Bo dziecko potrzebuje nie tylko bliskości, lecz także autorytetu i poczucia bezpieczeństwa. Musi wiedzieć, że rodzic jest po jego stronie, nawet wtedy, gdy mówi „nie”.

Problem w tym, że my, dorośli, często jesteśmy zabiegani. Praca, rachunki, obowiązki i niekończąca się lista spraw do załatwienia sprawiają, że łatwo przegapić coś ważnego. Pierwsze lęki, rozczarowania czy sygnały, że dzieje się coś niedobrego. Czasem dziecko próbuje coś powiedzieć, ale słyszy: „później”, „zaraz”, „nie teraz”. A potem przychodzi moment, kiedy już nie mówi.

Nie chodzi o to, by rodzice mieli wyrzuty sumienia. Większość robi, co może. Ale może właśnie Dzień Dziecka jest dobrym momentem, by się zatrzymać. Nie po to, by kupić kolejny prezent, lecz by naprawdę побыć razem. Posłuchać, porozmawiać, przytulić, pójść na spacer, odłożyć telefon. Dać dziecku czas, którego później nie da się niczym nadrobić.

Bo dzieci, mimo świata pełnego hałasu, nadal potrzebują prostych rzeczy: obecności, uwagi, ciepła, jasnych zasad i poczucia, że są ważne nie za wyniki, oceny czy sukcesy, ale po prostu dlatego, że są.

I może właśnie tego powinniśmy im życzyć 1 czerwca. Dorosłych, którym się chce. Którzy potrafią kochać mądrze, rozmawiać szczerze i wymagać z szacunkiem. Takich, którzy rozumieją, że dzieciństwo nie jest poczekalnią do dorosłości, lecz fundamentem całego życia.

A nam, dorosłym dzieciom naszych rodziców, warto życzyć jednego: żebyśmy nie zapomnieli, jak to było być małym człowiekiem w wielkim świecie. Może wtedy łatwiej będzie nam zrozumieć tych, którzy dziś próbują w nim dorastać. ■

Rafał Sutek

Centrum badań nad niewydolnością serca

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu tworzy europejskie centrum doskonałości w obszarze niewydolności serca. Projekt RAPTOR-HF, czyli „RAPid TranslatiOnal Research – Heart Failure”, otrzyma 15 mln euro z programu Horyzont Europa. Drugie tyle przekaże Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

Uczelnia znalazła się w gronie laureatów konkursu „Teaming for Excellence”, którego celem jest rozwój silnych ośrodków naukowych w krajach o mniejszym potencjale badawczym. Wrocławski Uniwersytet Medyczny będzie współpracował przy projekcie z University of Oxford oraz Charité – Universitätsmedizin Berlin.

Nowe centrum ma wspierać badania nad niewydolnością serca, rozwój kadr, współpracę międzynarodową i skuteczniejsze pozyskiwanie kolejnych grantów. Projekt potrwa sześć lat. Planowane jest utworzenie pięciu grup badawczych, w których pracować będzie około 20-25 naukowców.

Jak podkreśla prof. Piotr Ponikowski, rektor Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, niewydolność serca pozostaje jedną z głównych przyczyn zachorowalności i śmiertelności w Europie. W Polsce zmagają się z nią około 1,5 mln osób. Zdaniem naukowców obecne leczenie wciąż wymaga poprawy, a przyszłością jest medycyna precyzyjna, czyli dopasowana do konkretnego pacjenta.

Dzięki projektowi możliwe ma być lepsze rozpoznawanie różnych postaci niewydolności serca, skuteczniejsze dobieranie terapii, ograniczenie liczby hospitalizacji, wcześniejsze wykrywanie choroby oraz rozwój nowych metod diagnostycznych i leków. ■

Źródło: PAP Nauka w Polsce

Nowe wagony w PKP Intercity



Fot. mat. prasowe

Do floty PKP Intercity trafiło 6 z 50 wielofunkcyjnych wagonów COMBO modernizowanych przez H. Cegielski Fabrykę Pojazdów Szynowych w Poznaniu. Podróżni mogą korzystać z nich już od Wielkanocy. Pozostałe wagony mają zostać przekazane przewoźnikowi przed wakacjami. Wartość projektu wynosi 351 mln zł netto, a inwestycja jest współfinansowana ze środków Krajowego Planu Odbudowy.

Wagony COMBO są przystosowane do potrzeb różnych grup pasażerów, w tym osób z niepełnosprawnościami, seniorów, rodzin z dziećmi i rowerzystów. W pojazdach znajdują się m.in. gniazda elektryczne i USB, bezprzewodowy Internet, nowoczesny system informacji pasażerskiej, miejsca do przewozu rowerów oraz automaty vendingowe z napojami i przekąskami.

Szczególną uwagę poświęcono dostępności. W wagonach przygotowano specjalny przedział z dwoma pełnowymiarowymi fotelami oraz dwoma miejscami na wózki inwalidzkie, wyposażonymi m.in. w pasy bezpieczeństwa, przyciski SOS, stoliki oraz panele sterowania oświetleniem i klimatyzacją. Wsiadanie ułatwia rampa, a poruszanie się wewnątrz pojazdu automatyczne drzwi i bezprogowe podłogi. Piktogramy przetłumaczono na język Braille'a, a elementy wyposażenia mają kontrastowe oznaczenia.

Wagony przewidziano również z myślą o rodzinach z dziećmi. Przygotowano dla nich specjalne przedziały oraz toaletę z przewijakiem. Obecnie PKP Intercity ma 115 wagonów COMBO, a do końca 2026 roku ma ich być 172. ■

Źródło: PKP Intercity

Karty parkingowe mają być łatwiej dostępne

W Rządowym Centrum Legislacyjnym opublikowano projekt rozporządzenia dotyczący zasad wydawania kart parkingowych dla osób z niepełnosprawnościami. Proponowane zmiany mają ułatwić uzyskanie tego dokumentu osobom, które z powodu poważnych ograniczeń w poruszaniu się nie są w stanie osobiście stawić się w urzędzie.

Obecne przepisy wymagają osobistego złożenia wniosku, z wyjątkami dotyczącymi m.in. osób małoletnich oraz ubezwłasnowolnionych. W praktyce oznacza to, że część osób posiadających odpowiednie orzeczenie nie może skorzystać z pra-

wa do karty parkingowej tylko dlatego, że nie jest w stanie dotrzeć do powiatowego zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności.

Projekt przewiduje odejście od obowiązku osobistego składania wniosku. Uprawnienia nadal będą weryfikowane przez właściwe zespoły, więc zmiana nie ma osłabiać kontroli, lecz usunąć zbędną barierę formalną.

Za projekt odpowiada Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Zmiany mają wejść w życie w czerwcu 2026 roku. ■

Red.

PFRON podzielił środki



Fot. Generated by AI

Zarząd Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych podjął decyzję w sprawie podziału pieniędzy na realizację zadań wynikających z ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Plan finansowy PFRON na 2026 rok przewiduje na przelewy redystrybucyjne, łącznie z kosztami obsługi, 2 459 578 tys. zł. Z tej kwoty 483 398 tys. zł trafi do samorządów wojewódzkich, a 1 916 189 tys. zł do samorządów powiatowych. Są to środki bez kosztów obsługi.

Najwyższe wsparcie wśród samorządów wojewódzkich otrzyma województwo podkarpackie, do którego trafi 50 243 898 zł. Kolejne miejsca zajmują województwo śląskie z kwotą 49 944 989 zł oraz małopolskie, które otrzyma 40 435 940 zł. Najniższą kwotę w tym zestawieniu przewidziano dla województwa lubuskiego – 7 219 481 zł. W części dotyczącej Zakładów Aktywności Zawodowej najwyższe środki otrzymają: podkarpackie – 38 493 000 zł,

śląskie – 31 395 000 zł oraz zachodniopomorskie – 30 420 000 zł.

W województwie kujawsko-pomorskim największa kwota trafi do Bydgoszczy – 16 425 157 zł, w tym 10 778 880 zł na działalność WTZ. Wysokie środki otrzymają także Toruń – 8 760 119 zł oraz powiat nakielski – 5 952 190 zł.

W województwie pomorskim największym beneficjentem będzie Gdańsk, który otrzyma 17 118 686 zł, w tym 8 738 592 zł na WTZ. Dalej znalazły się Gdynia – 10 460 310 zł oraz powiat wejherowski – 10 382 631 zł.

Na Warmii i Mazurach najwyższą kwotę otrzyma Olsztyn – 9 265 049 zł, w tym 5 774 400 zł na WTZ. Kolejne miejsca zajmują powiat olsztyński – 8 010 835 zł oraz powiat iławski – 7 695 102 zł. Powiat iławski otrzyma też najwyższą w regionie kwotę na działalność WTZ – 5 928 384 zł.

Do Elbląga trafi 7 037 065 zł, w tym 4 234 560 zł na WTZ. Powiat elbląski otrzyma 5 072 411 zł, z czego 3 811 104 zł przeznaczono na działalność WTZ. ■

Red.

Trybuna stadionu po modernizacji

Zakończyła się modernizacja trybuny Miejskiego Stadionu Lekkoatletycznego w Szczecinie. Prace objęły zarówno konstrukcję, infrastrukturę techniczną, jak i elementy wyposażenia.

Po remoncie trybuna została podzielona na 8 sektorów i oferuje łącznie 1679 miejsc siedzących. Wśród nich znajduje się 13 miejsc dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Przygotowano także sektor VIP

oraz nowoczesną lożę prasową.

W ramach prac odnowiono konstrukcję i zadaszenie, wymieniono siedziska, zamontowano nowe barierki, poprawiono komunikację między rzędami, odnowiono nawierzchnię, schody i ściany, a także zmodernizowano oświetlenie, odwodnienie oraz nagłośnienie. Pojawiły się też czytelne oznaczenia sektorów i rzędów oraz tablica upamiętniająca wybitnych sportowców. ■

Źródło: UM Szczecin

Większa dostępność mieszkań i przychodni



Fot. Bogusław Świerkowski

Zarząd Budynków Komunalnych w Krakowie prowadzi działania, które mają ułatwić codzienne funkcjonowanie osobom z niepełnosprawnościami, seniorom oraz mieszkańcom mającym trudności z poruszaniem się. Inwestycje obejmują zarówno miejskie budynki mieszkalne, jak i przychodnie zdrowia.

Jednym z najważniejszych działań jest budowa wind w blokach komunalnych. Dla wielu osób brak windy oznacza bowiem nie tylko niewygodę, ale realną barierę w samodzielnym wychodzeniu z domu. Prace rozpoczęły się już w budynkach przy ul. Borkowskiej 27 i 29. Dla kolejnych lokalizacji przygotowana jest dokumentacja projektowa, m.in. dla budynków przy ul. Sikorki 15, ul. Urzędniczej 52a, na os. Złotej Jesieni 11a i 11b oraz przy ul. Kordeckiego 5. ZBK, wspólnie z Politechniką Krakowską, opracował także „Poradnik budowy wind w budynkach mieszkalnych”, który może być pomocny również dla wspólnot i spółdzielni.

Ważnym obszarem działań jest także dostępność przychodni. W 2025 roku prace związane z budową lub wymianą wind i pochylni zrealizowano m.in. przy ul. Długiej 38, Rusznikarskiej 17, Na Błonie 1, Branickiej 29 oraz na os. Złotej Jesieni 3. Kolejne inwestycje planowane są m.in. przy ul. Galla 24 i pl. św. Ducha 3.

Przykładem szerszego podejścia do dostępności jest też rewitalizacja Fortu nr 2 „Kościuszko”, gdzie powstał park z rozwiązaniami przyjaznymi dla różnych grup użytkowników, w tym tablicami edukacyjnymi z symbolami AAC. ■

Źródło: UM Kraków

Lepszy komfort, dostępność i zielona energia



Fot. Bartosz Mokrzycki

Mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej przy ul. Karmelkowej we Wrocławiu korzystają już z wyremontowanego i zmodernizowanego obiektu. Inwestycja objęła kompleksowy remont budynków wraz z termomodernizacją. Odnowiono elewacje i dachy, wymieniono okna oraz drzwi zewnętrzne, wyremontowano tarasy i balustrady, a także przebudowano podjazd dla osób z niepełnosprawnościami.

Na dachu placówki zamontowano instalację fotowoltaiczną, która ma ograniczyć koszty energii elektrycznej i wzmocnić ekologiczny charakter obiektu. Koszt inwestycji wyniósł 8 190 947 zł. Prace prowadzono w działającym Domu Pomocy Społecznej, dlatego pomieszczenia udostępniano wykonawcy sukcesywnie, tak aby zapewnić mieszkańcom bezpieczeństwo i możliwie największy komfort.

Jak podkreśla Jolanta Wnęk, dyrektor Zarządu Inwestycji Miejskich we Wrocławiu, remont realnie poprawił standard tego ważnego miejsca na mapie miasta.

Modernizacja budynków to nie wszystko. Miejskie Centrum Usług Socjalnych przeznaczyło blisko 1 mln zł na remont wnętrz, w tym wymianę wykładzin, stolarki drzwiowej oraz malowanie pokoi. DPS dysponuje obecnie 232 miejscami całodobowej opieki oraz 2 miejscami wsparcia krótkoterminowego, utworzonymi dzięki środkom Unii Europejskiej.

Placówka przy Karmelkowej pełni także funkcję zaplecza żywieniowego MCUS. Działająca tam kuchnia centralna codziennie przygotowuje posiłki dla blisko 900 mieszkańców i podopiecznych 12 placówek. ■

Źródło: UM Wrocław

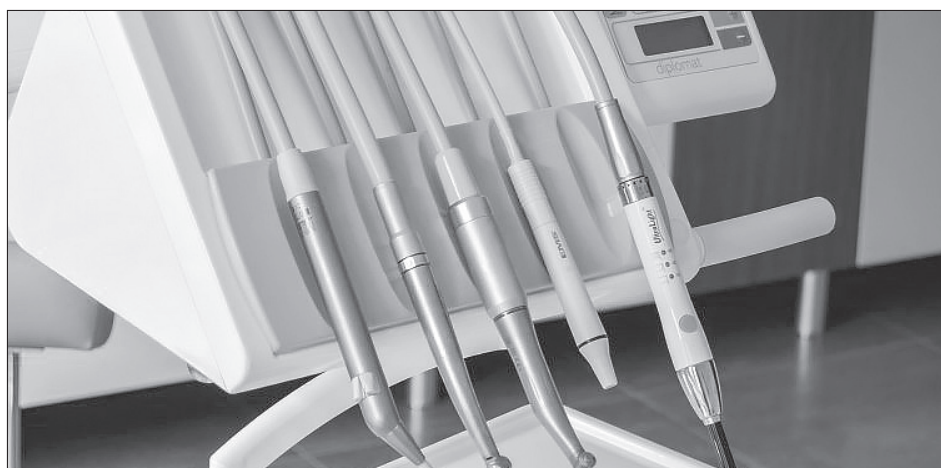
Pracodawca a telefon

Czy pracodawca może całkowicie zakazać korzystania z telefonu komórkowego w pracy? Jak przypomina Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku, taki zakaz nie może być wprowadzany bez uzasadnienia.

Pracodawca ma prawo ograniczyć używanie prywatnych telefonów, jednak zasady te powinny wynikać z regulaminu pracy lub innych wewnętrznych przepisów. Co ważne, pracownik nie może zostać całkowicie pozbawiony możliwości

korzystania z telefonu podczas przerwy ani w sytuacjach nagłych, takich jak sprawy rodzinne czy inne zdarzenia losowe. Całkowity zakaz może być uzasadniony jedynie względami bezpieczeństwa i higieny pracy, np. przy obsłudze maszyn lub w miejscach, gdzie telefon mógłby stwarzać zagrożenie dla zdrowia i życia. Oznacza to, że ograniczenia są dopuszczalne, ale nie mogą być wprowadzane „na wszelki wypadek” i bez związku z charakterem wykonywanej pracy. ■ Red.

Trwalsze plomby z Lublina



Fot. pixabay.com

Naukowcy z Politechniki Lubelskiej opracowali materiał do wypełnień ubytków w zębach z dodatkiem ciekłego kauczuku. Nowy kompozyt stomatologiczny ma być odporniejszy na uszkodzenia od klasycznych wypełnień.

Prof. Krzysztof Pałka z Politechniki Lubelskiej powiedział podczas wtorkowej konferencji, że jego zespół zmodyfikował skład kompozytu wykorzystywanego w stomatologii. Dodanie ciekłego kauczuku zwiększyło jego odporność na uszkodzenia, pękanie, zmniejszyło absorpcję wody i tzw. skurcz polimeryzacyjny, który powstaje między wypełnieniem a zębem w trakcie utwardzania materiału.

– Dość często zdarza się, że nacisk na zęby w trakcie jedzenia niszczy te wypełnienia i one pękają. Nasz kompozyt ma większą odporność na pękanie. Pacjent uzyskuje nieco lepszy, trwalszy materiał – stwierdził.

Trwałość klasycznych wypełnień sto-

matologicznych badacz oszacował na ok. 5 lat. Liczy, że zastosowanie nowego rozwiązania umożliwi wydłużenie okresu użytkowania o kilkanaście lub kilkadziesiąt procent, przy cenie zbliżonej do innych produktów dostępnych na rynku.

Jak dodał, badania przeprowadzone wspólnie z Uniwersytetem Medycznym w Lublinie wykazały, że materiał jest bezpieczny dla zdrowia.

– Trwają dalsze badania, żeby ocenić zachowanie tego kompozytu w innych warunkach, jego odporność na ścieranie i cechy typowo eksploatacyjne – powiedział prof. Pałka. Swoim produktem zamierza zainteresować rynek.

Badania nad nowym kompozytem uzyskały dofinansowanie z projektu realizowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. (PAP) ■

pin/ agt/

Źródło: naukawpolsce.pl

Żeglarstwo bez barier dla osób z niepełnosprawnością

Fot. Fundacja Właściwy Kurs



Fundacja Właściwy Kurs realizuje projekt „Siła Możliwości – Żeglarstwo Bez Barrier”, skierowany do dorosłych osób z niepełną sprawnością ruchową z Gliwic i powiatu gliwickiego. Udział mogą wziąć osoby posiadające aktualne orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności z symbolem 05-R.

Projekt zakłada bezpłatne zajęcia żeglarskie prowadzone w bezpiecznych i dostosowanych warunkach. Uczestnicy nie muszą mieć wcześniejszego doświadczenia na wodzie. Program obejmuje naukę podstaw żeglarstwa, zasad bezpieczeństwa, pracy w załodze oraz stopniowe osvajanie się z aktywnością na wodzie. Zajęcia mają wspierać samodzielność, pewność siebie i rozwijanie nowych umiejętności.

W ramach projektu zaplanowano

20 zajęć teoretycznych w Gliwicach oraz 18 zajęć praktycznych w stacji żeglarskiej Śląskiego Yacht Clubu nad jeziorem Dzierżno Duże. Spotkania prowadzone będą przez doświadczonych instruktorów żeglarstwa i opiekunów, z uwzględnieniem indywidualnych możliwości uczestników.

Projekt potrwa od czerwca 2026 r. do stycznia 2027 r. Liczba miejsc jest ograniczona, a ostateczna kwalifikacja uwzględnia warunki formalne, potrzeby uczestnika oraz bezpieczeństwo udziału w zajęciach. Informacje można uzyskać mailowo: biuro@wlasciwyykurs.org lub telefonicznie: 508 178 588 i 515 890 517.

Projekt realizowany jest przy wsparciu finansowym PFRON. ■

Źródło: UM Gliwice

Mobilny Urzędnik

Osoby starsze, z niepełnosprawnościami oraz mające trudności z poruszaniem się nie muszą osobiście jechać do urzędu, by załatwić ważne sprawy. W Łodzi działa usługa Mobilny Urzędnik, dzięki której pracownik magistratu może odwiedzić mieszkańca w domu i pomóc w formalnościach.

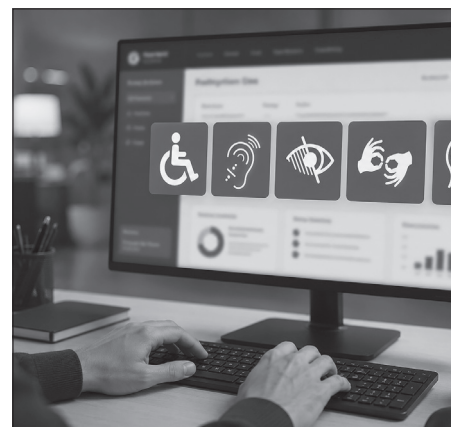
Wsparcie kierowane jest do osób, które ze względu na stan zdrowia, wiek lub opiekę nad osobą zależną nie są w stanie samodzielnie dotrzeć do Oddziału ds. Osób z Niepełnosprawnościami i Dostępności UMŁ.

Mobilny Urzędnik pomaga m.in. w wyrobieniu Łódzkiej Karty Bez Barrier, złożeniu wniosku o abonament parkingowy, uzyskaniu informacji o programach dla osób z niepełnosprawnościami, zgłoszeniu problemów do innych instytucji czy załatwieniu abonamentu typu C związanego z wjazdem na ul. Piotrkowską.

Zgłoszenia przyjmowane są pod numerem tel. (42) 638-45-40. Wizyty realizowane są we wtorki i czwartki w godz. 11:00 – 16:00 na terenie całej Łodzi. ■

Źródło: UM Łódź

Dostępne dokumenty



Fot. Generated by AI

Związek Banków Polskich udostępnił publikację „Przewodnik – jak przygotować dostępny dokument”, która w praktyczny sposób pokazuje, jak tworzyć dokumenty cyfrowe czytelne, zrozumiałe i dostępne dla osób korzystających z technologii asystujących.

Opracowanie skierowane jest do osób przygotowujących dokumenty w firmach, instytucjach i organizacjach. Autorzy krok po kroku wyjaśniają, jak tworzyć dostępne pliki w programie Word oraz prawidłowo zapisywać je do formatu PDF. Przewodnik obejmuje m.in. zasady dotyczące nagłówków, list, tabel, linków, tekstów alternatywnych, kontrastu, czcionek, odstępów i logicznej kolejności odczytu.

Publikacja zawiera również przykłady pokazujące, jak poprawiać dokumenty zgodnie z wymaganiami dostępności oraz wskazówki dotyczące sprawdzania dostępności w Wordzie i plikach PDF zgodnych ze standardem PDF/UA.

Przewodnik został opracowany przez Grupę Roboczą ds. Dostępnego Dokumentu przy ZBP na podstawie wytycznych WCAG 2.1 oraz PDF/UA 1.0. Nadzór merytoryczny nad publikacją sprawowali Sławomir Mirski i Piotr Witek z Utilitia Sp. z o.o.

Choć dokument powstał z myślą o sektorze bankowym, może być przydatny wszędzie tam, gdzie tworzone są dokumenty cyfrowe przeznaczone dla szerokiego grona odbiorców. To praktyczne narzędzie wspierające tworzenie materiałów bardziej dostępnych, przejrzystych i przyjaznych dla użytkowników. ■

Red.



Fot. Generated by AI

Dorosłość w spektrum

WAkademii Handlowej Nauk Stosowanych w Radomiu odbyło się spotkanie zatytułowane „Dorosłość w spektrum – praca, relacje, samodzielność” poprowadził je dr Paweł Borowiecki, pedagog specjalny i wykładowca AHNS w Radomiu. Wydarzenie stało się okazją do rozmowy o codziennym funkcjonowaniu dorosłych osób w spektrum autyzmu, a także o wyzwaniach i możliwościach, jakie pojawiają się w ich życiu zawodowym i społecznym.

RAFAŁ SUŁEK

Już na początku spotkania podkreślono, że „wokół spektrum autyzmu wciąż funkcjonuje wiele stereotypów, które często upraszczają obraz życia osób w spektrum”. Zwrócono uwagę, że dorosłość to nie tylko czas nowych obowiązków, ale także „budowania niezależności, podejmowania pracy, rozwijania pasji oraz tworzenia relacji z innymi ludźmi”.

Dr Paweł Borowiecki rozpoczął wykład od uporządkowania podstawowych pojęć. Jak zaznaczył, obecnie należy posługiwać się terminem „spektrum autyzmu”, zgodnym z najnowszą klasyfikacją ICD-11. Przypomniawszy, że wcześniej funkcjonowało rozróżnienie na autyzm i zespół Aspergera, natomiast dziś „ujmujemy spektrum autyzmu już całościowo”. Jednocześnie podkreślił, że osoby w spektrum są bardzo różnorodne – część z nich ma trudności komunikacyjne lub współwystępującą niepełnosprawność intelektualną, ale są też osoby, które takich trudności nie mają.

Jednym z istotnych tematów poruszonych podczas spotkania była matura jako symboliczny próg dorosłości. Prelegent zwrócił uwagę, że egzamin dojrzałości dla wielu uczniów w spektrum jest szczególnym wyzwaniem. Jak mówił, „na maturze świat się nie kończy”, ale jednocześnie trzeba pamiętać, że dla tych osób egzamin oznacza często „bardzo dużą dawkę stresu i lęku”. Wynika to z tego, że matura jest „takim nagłym wyjściem ze strefy komfortu i takiej szkolnej rutyny”.

Dr Borowiecki zaznaczył, że w codziennym życiu szkolnym uczeń ma wsparcie nauczyciela, możliwość zadawania pytań i kontaktu z prowadzącym, natomiast podczas egzaminu „musi być absolutna cisza, nie można rozmawiać z nauczycielem, nie można go o nic pytać”. Taka zmiana bywa dla osoby w spektrum szczególnie trudna. Dlatego – jak podkreślił – niezwykle ważna jest rola pedagogów, psychologów i specjalistów szkolnych, którzy powinni wspierać uczniów i rodziców w przygotowaniu do egzaminu oraz po-

magać w wyborze dalszej ścieżki edukacyjnej lub zawodowej.

Kolejna część wykładu poświęcona była pracy zawodowej. Dr Borowiecki jasno zaznaczył, że „osoby w spektrum autyzmu mogą pracować na otwartym rynku pracy”, szczególnie te, które funkcjonują w normie intelektualnej. Problemem nie jest więc sam potencjał tych osób, lecz wciąż obecne bariery społeczne. Jak mówił, „mamy do czynienia nadal z różnymi stereotypami, z różnymi uprzedzeniami ze strony pracodawców”, dlatego tak potrzebna jest edukacja i wsparcie zarówno dla osób w spektrum, jak i dla pracodawców.

W ocenie prelegenta bardzo ważną rolę odgrywają trenerzy pracy, doradcy zawodowi oraz organizacje pozarządowe, które pomagają przełamywać uprzedzenia i tworzyć przestrzeń do aktywności zawodowej. Podkreślił, że osoby w spektrum „mogą być wartościowymi pracownikami, mogą sumiennie wykonywać swoje zadania i mogą być dobrymi specjalistami”.

Wykładowca odniósł się również do sytuacji osób, które poza spektrum autyzmu mierzą się z niepełnosprawnością intelektualną. W ich przypadku wejście na otwarty rynek pracy bywa trudniejsze, dlatego ogromne znaczenie mają różnego rodzaju formy wsparcia i przedsiębiorstwa ekonomii społecznej. Jako przykład podał działającą w Radomiu restaurację Różany Gościniec, w której zatrudnienie znajdują także osoby w spektrum autyzmu i osoby z niepełnosprawnościami. Takie miejsca – jak zaznaczył – dają możliwość, by „mogły realizować się, mogły pracować i przede wszystkim mieć kontakt z innymi ludźmi, być między ludźmi i czuć się potrzebnymi”.

Ważnym elementem wystąpienia było również obalanie popularnych mitów dotyczących predyspozycji zawodowych osób w spektrum. Dr Borowiecki podkreślił, że nie da się jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie, w jakich zawodach sprawdzą się najlepiej, ponieważ „każda osoba w spektrum ma różne inne umiejęt-



Fot. Generated by AI

ści, inne zdolności, inne zainteresowania, tak jak każdy”. Zwrócił uwagę, że choć wiele osób w spektrum bywa postrzeganych jako szczególnie uzdolnione matematycznie czy informatycznie, to „nie można ich tak szufladkować”, ponieważ wśród nich są także humaniści, artyści czy osoby utalentowane muzycznie.

Jednocześnie wskazał pewne cechy, które mogą być atutem na rynku pracy. Jak mówił, „osoby w spektrum często lubią powtarzalność, rutynę, uporządkowanie”, dzięki czemu bywają pracownikami bardzo sumiennymi, dokładnymi i odpowiedzialnymi. Będą osobami bardzo uporządkowanymi, sumiennymi, traktującymi swoją pracę poważnie – podkreślił.

Dużo miejsca podczas wykładu poświęcono także relacjom społecznym, emocjom i empatii. Dr Borowiecki stanowczo sprzeciwił się krzywdzącemu stereotypowi, jakoby osoby w spektrum były pozbawione empatii. Jak zaznaczył, gdy ktoś powie taki mit, należy „krzyczeć głośno nie, bo jest to absolutnie nieprawda”. Wyjaśnił, że osoby w spektrum „mają empatię jak najbardziej”, choć mogą mieć trudności z tak zwaną empatią poznawczą, czyli z odczytywaniem kontekstów społecznych, intencji czy punktu widzenia innych osób.

Nie oznacza to jednak braku uczuć czy współodczuwania. Wręcz przeciwnie – prelegent podkreślił, że osoby w spektrum „mają takie same emocje, odczuwają takie same emocje jak każdy z nas”, a niekiedy mogą przeżywać trudne sytuacje nawet intensywniej niż osoby neurotypowe.

W tym kontekście dr Borowiecki mówił też o przyjaźni i związkach. Podkreślił, że osoby w spektrum „mogą być doskonałymi przyjaciółmi, mogą zawierać związki”, a ich relacje „często są bardzo głębokie”. Zaznaczył również, że nawet jeśli nie zawsze okazują uczucia w sposób typowy czy werbalny, nie oznacza to, że ich nie przeżywają. Te uczucia i te emocje odczuwają i ich relacje, ich związki potrafią być bardzo, bardzo bliskie – mówił.

Wykład dra Pawła Borowieckiego stał się ważnym głosem w rozmowie o dorosłości osób w spektrum autyzmu. Był nie tylko próbą uporządkowania wiedzy, ale także zachętą do większej uważności, zrozumienia i odchodzenia od stereotypów. Stał się okazją do podkreślenia, że zamiast schematów i uproszczeń należy dostrzegać indywidualne potrzeby, możliwości i potencjał każdej osoby, a prawdziwe wsparcie powinno wzmacniać przede wszystkim samodzielność, poczucie sprawczości i autonomię. ■

Dowóz ucznia z niepełnosprawnością to nie przywilej. To warunek prawa do nauki

Rzecznik Praw Obywatelskich zaprezentował raport dotyczący realizacji przez samorządy obowiązku dowozu uczniów z niepełnosprawnościami do placówek edukacyjnych. Dokument pokazuje, że choć przepisy nakładają na gminy konkretne obowiązki, w praktyce rodziny nadal zderzają się z niejasnymi procedurami, rosnącymi kosztami, brakiem odpowiednio przygotowanej kadry i sporem o to, czym właściwie jest „najbliższa szkoła”.

Rzecznik Praw Obywatelskich od lat zajmuje się problemem dowozu uczniów z niepełnosprawnościami do szkół i placówek edukacyjnych. Do Biura RPO trafiały sygnały od rodziców i opiekunów, że przepisy, choć istnieją, nie zawsze przekładają się na realne wsparcie. Dlatego w 2024 roku przeprowadzono badanie społeczne pn. „Realizacja przez samorządy dowozu uczniów z niepełnosprawnością do placówek edukacyjnych”, którego wyniki zostały zaprezentowane w raporcie RPO. Celem badania było sprawdzenie, jak w praktyce samorządy stosują przepisy Prawa oświatowego i czy dowóz faktycznie ułatwia uczniom z niepełnosprawnościami dostęp do edukacji.

Problem jest znacznie szerszy niż sama organizacja transportu. Chodzi o prawo dziecka do nauki, o możliwość codziennego dotarcia do szkoły, ale też o bezpieczeństwo, czas spędzany w podróży i obciążenie całych rodzin. Jak podkreśla RPO, prawo do nauki jest jednym z fundamentalnych praw człowieka, a państwo ma obowiązek zapewniać obywatelom powszechny i równy dostęp do wykształcenia. W przypadku uczniów z niepełnosprawnościami jednym z narzędzi realizacji tego prawa jest właśnie dowóz do placówki edukacyjnej.

Z raportu wynika, że w latach 2020–2024 znacząco wzrosły koszty transportu uczniów z niepełnosprawnościami. Średni koszt dowozu jednego ucznia zwiększył się z 8281 zł do 13 280 zł, a koszty zwrotu wydatków ponoszonych przez rodziców wzrosły czterokrotnie. Samorządy wskazują przy tym na brak wystarczających środków, wysokie ceny usług przewozowych, zbyt małą liczbę odpowiednio przystosowanych pojazdów oraz trudności w takim planowaniu tras, aby były one racjonalne



Fot. Generated by AI

finansowo, ale jednocześnie nie obciążały nadmiernie dzieci.

Raport pokazuje również, że problemem bywa przygotowanie osób odpowiedzialnych za transport. Tylko nieliczne gminy organizują szkolenia dla kierowców, a opiekunowie dzieci często nie mają specjalistycznych kwalifikacji. W praktyce ich przygotowanie ogranicza się najczęściej do kursu pierwszej pomocy. Tymczasem przewóz uczniów z niepełnosprawnościami wymaga czegoś więcej niż samego dowiezienia z punktu A do punktu B. Chodzi o znajomość potrzeb dziecka, umiejętność reagowania w trudnych sytuacjach, komunikację z uczniem i zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa.

Jednym z najważniejszych punktów ra-

portu jest spór o pojęcie „najbliższej szkoły”. Zgodnie z przepisami gmina ma obowiązek zorganizować transport i opiekę w czasie przejazdu do najbliższej szkoły. Problem zaczyna się wtedy, gdy trzeba odpowiedzieć na pytanie, co to naprawdę znaczy. Dla części samorządów najbliższa szkoła to ta położona najbliżej miejsca zamieszkania dziecka. Dla rodziców najbliższa w sensie życiowym jest często ta placówka, która najlepiej odpowiada na potrzeby ich syna czy córki, nawet jeśli znajduje się dalej. RPO wskazuje, że brak jednoznacznej definicji prowadzi do odmów zwrotu kosztów dowozu do placówek lepiej dostosowanych do ucznia.

Na ten problem zwrócił uwagę także zastępca RPO Adam Krzywoń. Jak mówił,

jedną z rekomendacji raportu jest wprowadzenie definicji „szkoły najbliższej”. W jego ocenie przepisy, mimo wcześniejszych zmian, nadal są niewystarczająco precyzyjne, a praktyczne skutki ich interpretacji odczuwają przede wszystkim uczniowie i ich rodziny. Zastępca RPO zauważył, że dla samorządów często decydująca jest fizyczna odległość i koszt transportu, natomiast dla rodziców najważniejsze jest to, czy dana szkoła rzeczywiście odpowiada na szczególne potrzeby dziecka.

Nie mniej istotne są procedury administracyjne. Z raportu wynika, że ubieganie się o transport lub zwrot kosztów bywa dla rodziców czasochłonne i niejasne. Informacje o możliwości składania wniosków nie zawsze są łatwo dostępne, szczególnie dla osób mniej obeznanych z technologią. W efekcie wsparcie, które powinno być oczywiste i dostępne, staje się kolejnym obowiązkiem wymagającym wiedzy, cierpliwości i determinacji.

Konsekwencje tych problemów są bardzo konkretne. Długie godziny spędzane w drodze wpływają na zmęczenie dzieci, ich funkcjonowanie w szkole, możliwość uczestniczenia w życiu rówieśniczym i społecznym. To także dodatkowe obciążenie dla rodziców, którzy często muszą godzić obowiązki zawodowe, opiekę, rehabilitację i codzienną logistykę. W takim ujęciu dowóz nie jest techniczną usługą samorządu, ale jednym z warunków realnego dostępu do edukacji.

RPO rekomenduje m.in. poprawę finansowania, uproszczenie procedur administracyjnych, doprecyzowanie przepisów oraz podnoszenie kwalifikacji osób zaangażowanych w transport uczniów z niepełnosprawnościami. Raport jasno pokazuje, że samo istnienie obowiązku po stronie gmin nie wystarcza. Potrzebne są takie rozwiązania, które będą działały nie tylko na papierze, ale przede wszystkim w codziennym życiu dzieci i ich rodzin.

Bo dla dziecka z niepełnosprawnością droga do szkoły nie powinna być kolejną barierą do pokonania. Powinna być początkiem dnia, w którym ma ono takie samo prawo do nauki, rozwoju i kontaktu z rówieśnikami jak każde inne dziecko. ■

Red.

Studia z misją

Politechnika Opolska uruchamia nowy kierunek studiów dla specjalistów pracujących z osobami niepełnosprawnymi – poinformowała rzeczniczka uczelni Anna Kułynycz.



Fot. pexels.com

Politechnika Opolska jako jedyna uczelnia w Polsce ma Centrum Adaptowalnej Aktywności Fizycznej. Uruchomienie od nowego roku akademickiego nowego kierunku jest poszerzeniem działań mających na celu poprawienie osobom z różnego rodzaju niepełnosprawnościami dostępu do aktywności fizycznej.

– Centrum dysponuje szerokim wachlarzem specjalistycznego sprzętu umożliwiającego aktywność fizyczną osobom z niepełnosprawnościami jak np. rowery trójkołowe i handbike'i, które umożliwiają jazdę osobom na wózkach, sprzęt do turystyki zimowej, monoski i dualski czy specjalistyczne krzesła transportowe, które pozwalają na poruszanie się po trudno dostępnych terenach górskich, a studenci mogą wcielić się w rolę osób z niepełnosprawnościami, by doświadczyć, jak wygląda aktywność fizyczna z tej perspektywy – powiedziała Kułynycz.

Uruchomienie nowego kierunku magisterskiego jest rozwinięciem możliwości, jakie daje CAAF na rzecz poprawienia standardu życia osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami.

– To studia dla tych, którzy chcą łączyć sport, zdrowie i pracę z drugim człowiekiem.

Kluczowa jest indywidualizacja: studenci uczą się projektować i prowadzić aktywność fizyczną dopasowaną do konkretnej osoby: jej możliwości, ograniczeń, wieku i celów. To odejście od schematów na rzecz elastycznych, skutecznych rozwiązań – podkreśliła Kułynycz.

Uczelnia zaznaczyła, że program nowego kierunku ma wyraźnie praktyczny charakter. Zajęcia odbywają się w różnych miejscach: od hal sportowych i pływalni po przestrzeń otwartą, przez cały rok. Studenci uczą się pracować z dziećmi, dorosłymi i seniorami, w tym z osobami z niepełnosprawnościami i chorobami przewlekłymi. Będą wiedzieć, jak diagnozować potrzeby uczestników, planować działania i koordynować programy prozdrowotne.

Zdaniem uczelni absolwenci nowego kierunku znajdą zatrudnienie m.in. w ochronie zdrowia, edukacji, sporcie, administracji publicznej i organizacjach pozarządowych. Mogą pracować jako trenerzy, instruktorzy, koordynatorzy programów zdrowotnych czy specjaliści ds. aktywizacji ruchowej, a także rozwijać własne inicjatywy. (PAP) ■

PAP Nauka w Polsce
masz/ joz/

Cyfrowa dostępność na uczelniach pomaga wszystkim studentom

Dostępność cyfrowa na uczelniach jest jak obniżony krawężnik na chodniku. I choć jest tworzona z myślą o osobach z niepełnosprawnościami, ułatwia funkcjonowanie całej społeczności akademickiej. Korzystają z niej np. osoby uczące się w podróży, pracujące na telefonie czy próbujące szybko odnaleźć ważne informacje i materiały.

O wyzwaniach związanych z dostępnością cyfrową na uczelniach i rozwiązaniach ułatwiających korzystanie z systemów oraz usług akademickich będą rozmawiać eksperci podczas Dni Dostępności organizowanych 21 maja na Uniwersytecie SWPS w Warszawie.

Jak poinformowali PAP przedstawiciele SWPS, zgodnie z ustawą Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce uczelnie mają obowiązek zapewniać osobom z niepełnosprawnościami warunki do pełnego udziału w kształceniu. Dane pokazują jednak, że wiele szkół wyższych wciąż ma w tym obszarze problemy.

Z raportu „Ambiscale WCAG: Strony Internetowe Uczelni Wyższych w Polsce” z lutego 2025 r. wynika, że jedynie 6 proc. witryn uniwersyteckich nie zawiera błędów krytycznych. Badanie objęło 309 szkół wyższych. Bariery utrudniające dostęp do podstawowych informacji występowały na połowie stron uczelni publicznych i 62 proc. niepublicznych. Najczęstsze problemy to m.in. nielogiczna kolejność elementów czy niejasne linki.

Tymczasem w marcu 2026 r. na polskich uczelniach studiowało ok. 23 tys. osób z niepełnosprawnościami. W 2024 r. w całej Unii Europejskiej aż 24 proc. ludności w wieku powyżej 16 lat miało jakąś formę niepełnosprawności. To co czwarta potencjalna osoba studiująca lub pracująca.

Jednak, jak podkreślają eksperci, projektowanie zgodne z zasadami dostępności wspiera nie tylko tę grupę, ale również osoby z tzw. niepełnosprawnością czasową, np. po urazach lub w trakcie choroby, oraz niepełnosprawnością sytuacyjną, związaną choćby z hałasem, silnym światłem czy korzystaniem z urządzeń mobilnych

w trudnych warunkach.

Dlatego działania na rzecz inkluzywności w polskim środowisku akademickim są równoznaczne z dążeniem do komfortu każdej osoby studiującej i pracującej.

– Wiele rozwiązań projektowanych jako dostosowania dla osób ze szczególnymi potrzebami w praktyce podnosi komfort wszystkich użytkowników. Dobrym przykładem jest czytelna nawigacja, zaprojektowana z myślą o osobach z trudnościami percepcyjnymi, ale równie pomocna dla każdego, kto chce szybko i bez frustracji załatwić sprawę administracyjną – powiedziała dr Anna Ziółkowska, prof. Uniwersytetu SWPS, kierownik Centrum Rozwoju Kompetencji Akademickich, cytowana w komunikacie uczelni.

Jak dodała, dostępność cyfrowa polega także na dawaniu różnych, wygodnych sposobów korzystania z usług uczelni, zamiast zmuszania wszystkich do jednego modelu działania. Przykładem może być możliwość wyboru preferowanej formy kontaktu – u części osób komunikacja mailowa zamiast telefonicznej zmniejsza bowiem stres i ułatwia załatwianie spraw, a korzystają z niej także osoby bez szczególnych potrzeb.

– Dostępność cyfrowa nie jest więc przywilejem wąskiej grupy. To standard, który sprawia, że systemy działają sprawniej, a przez to wszystkim lepiej się studiuje i pracuje – podkreśliła.

Zdaniem specjalistów odpowiedzialność uczelni za dostępność cyfrową jest szczególna, ponieważ studenci nie mogą wybrać alternatywnego systemu rekrutacji, intranetu czy platformy do składania podań. Jeśli tego typu systemy i usługi nie są dostosowane do potrzeb różnych użytkowników, część osób może

zostać wykluczona z życia akademickiego. Potwierdzają to europejskie statystyki, według których jedna na pięć osób z niepełnosprawnością przedwcześnie kończy naukę.

Z kolei osoby już studiujące, przy braku odpowiednich rozwiązań, zamiast skupiać się na realizacji wymagań wynikających z procesu kształcenia, muszą poświęcać czas na wyszukiwanie informacji, dopytywanie czy wielokrotne wyjaśnianie swojej sytuacji pracownikom różnych jednostek uczelni.

– Osiągnięcia akademickie nie zależą wyłącznie od zdolności czy motywacji osoby studiującej. Jednym z ich źródeł jest także dobrze (lub źle) zaprojektowane otoczenie, które albo wspiera, albo nakłada zbędny wysiłek organizacyjny, poznawczy i emocjonalny – powiedziała dr Ziółkowska.

– Dostępność cyfrowa polega właśnie na redukowaniu tych obciążeń. Projektując rozwiązania cyfrowe zgodnie ze standardami dostępności, nie działamy wyłącznie z myślą o osobach z niepełnosprawnościami. Tworzymy środowisko bardziej intuicyjne, przewidywalne i czytelne dla wszystkich – zaznaczyła.

W opinii dr Ewy Dusik-Krupy, koordynatorki ds. dostępności w krakowskiej filii Uniwersytetu SWPS, kluczem w kontekście dostępności jest zmiana myślenia. – Najpierw trzeba podjąć decyzję, że chcemy być dostępni i że chcemy tworzyć środowisko odpowiadające potrzebom jak najszerzej grupy osób. A dopiero potem wdrażamy technologię i infrastrukturę, które pozwalają tę ideę zrealizować – wyjaśniła. ■

Nauka w Polsce, Katarzyna Czechowicz

Źródło: naukawpolsce.pl

SODiR 3.0 ma uprościć obsługę dofinansowań

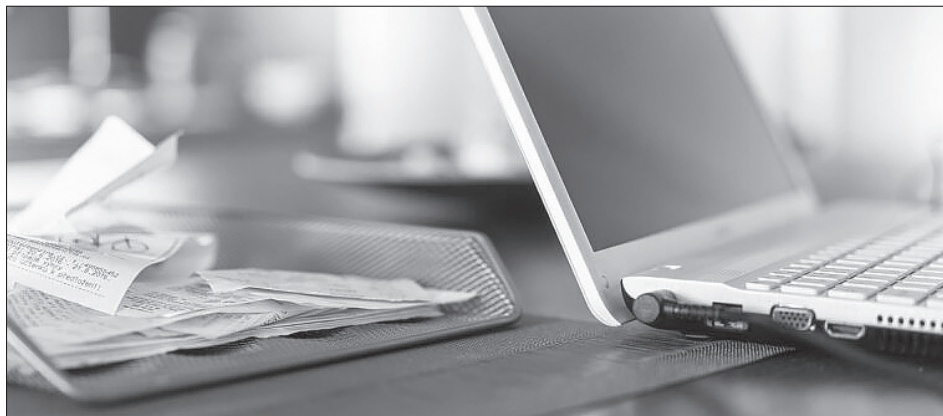
Mniej ręcznego wpisywania danych, mniej błędów, szybsza informacja o statusie sprawy i większa przewidywalność rozliczeń. Takie mają być główne efekty wdrożenia nowej wersji Systemu Obsługi Dofinansowań i Refundacji, czyli SODiR 3.0. Z narzędzia nadal korzystać będą te same grupy użytkowników, ale sam sposób obsługi wniosków ma być prostszy i bardziej zautomatyzowany.

SODiR 3.0 to projekt przygotowywany z myślą o podmiotach korzystających ze wsparcia Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. System ma usprawnić proces składania wniosków, rozliczania środków oraz kontaktu z instytucją. Nie chodzi więc o zmianę zasad samego wsparcia, ale o zmianę sposobu jego obsługi.

Nowa wersja systemu ma ograniczyć liczbę czynności wykonywanych ręcznie, poprawić spójność danych i szybciej wychwytywać błędy, które dziś często kończą się koniecznością składania korekt lub dodatkowych wyjaśnień. Dla wielu użytkowników może to oznaczać po prostu mniej biurokracji i mniej stresu przy comiesięcznych rozliczeniach.

Największą zmianę powinni odczuć pracodawcy zatrudniający osoby z niepełnosprawnościami. To oni regularnie składają wnioski o dofinansowanie do wynagrodzeń i w praktyce mierzą się z dużą liczbą danych, dokumentów oraz terminów. W ich przypadku SODiR 3.0 ma pomóc w ograniczeniu błędów formalnych, zmniejszeniu liczby korekt i usprawnieniu całego procesu. Szczególnie ważne będzie to dla firm zatrudniających większą liczbę pracowników z orzeczeniem o niepełnosprawności oraz dla tych, które każdego miesiąca obsługują wiele wniosków.

Na zmianach skorzystać mogą także biura rachunkowe i pełnomocnicy, którzy prowadzą rozliczenia dla wielu podmiotów jednocześnie. Dla nich nowy system może oznaczać lepszą organizację pracy, większy porządek w danych i mniej równoległych, rozproszonych procesów. W praktyce chodzi o to, by obsługa kilku lub kilkunastu klientów nie wymagała pracy na wielu plikach i ręcznego pilnowania każdej informacji



Fot. pixabay.com

oddzielnie. Im bardziej powtarzalny i ustandaryzowany będzie proces, tym mniejsze ryzyko pomyłek.

SODiR 3.0 może być istotny również dla organizacji pozarządowych, fundacji, stowarzyszeń i innych podmiotów o bardziej rozbudowanej strukturze. W takich miejscach rozliczenia często przechodzą przez kilka osób lub działów, a dokumentacja wymaga dobrej kontroli. Nowy system ma pomóc w uporządkowaniu przepływu informacji i ułatwić zarządzanie dokumentami.

Ułatwienia są zapowiadane także dla osób z niepełnosprawnościami prowadzących działalność gospodarczą. Dla przedsiębiorców, którzy samodzielnie zajmują się swoimi rozliczeniami, szczególnie znaczenie mogą mieć bardziej intuicyjne kreatory wniosków. System ma prowadzić użytkownika krok po kroku przez proces refundacji składek emerytalno-rentowych, informować o statusie sprawy i automatycznie przypominać o konieczności uzupełnienia danych. Dla małego przedsiębiorcy oznacza to mniej ryzyka, że prosty błąd rachunkowy lub formalny zakończy się wezwaniem do wyjaśnień.

Nowa wersja systemu ma być też bardziej przyjazna dla rolników opłacających składki KRUS za siebie

lub za domownika z niepełnosprawnością. W tym przypadku ważna ma być lepsza integracja z bazami danych, dzięki której użytkownik nie będzie musiał wielokrotnie wpisywać tych samych informacji o gospodarstwie czy składkach. Znaczenie będzie miała również dostępność cyfrowa, w tym możliwość wygodniejszej obsługi systemu z różnych urządzeń.

SODiR 3.0 ma także obniżyć barierę wejścia dla tych podmiotów, które dopiero zaczynają korzystać ze wsparcia PFRON. Bardziej intuicyjny system może sprawić, że nowi użytkownicy szybciej poradzą sobie z formalnościami i będą mniej zależni od pomocy zewnętrznej.

W praktyce najważniejsze zmiany mają dotyczyć automatyzacji, ograniczenia pracy ręcznej, szybszego wykrywania błędów, większej przejrzystości komunikacji i lepszej kontroli nad danymi. Nowy system nie tworzy nowych grup odbiorców, ale może wyraźnie poprawić komfort pracy tych, którzy dziś korzystają z SODiR regularnie i na większą skalę.

Budżet projektu wynosi 49 982 462,29 zł. Z tej kwoty 39 841 020,69 zł pochodzi z Funduszy Europejskich, co stanowi 79,71 proc. wartości projektu. Pozostałe 10 141 441,60 zł, czyli 20,29 proc., to środki z budżetu państwa. ■

Red.

Uwaga na oszustów

Do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych zgłosił się starszy mężczyzna z Małopolski. Senior odebrał telefon od osoby, która podawała się za pracownika ZUS. Oszust namawiał mężczyznę do przystąpienia do „programu emerytalnego” i w ten sposób zwiększenia swojej emerytury. Opłata za tę usługę wynosiła 800 zł. Klient otrzymał następnie dwa SMS-y z potwierdzeniem rejestracji w programie i z przypomnieniem o płatności.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych apeluje do wszystkich, a zwłaszcza do osób starszych, o zachowanie szczególnej ostrożności podczas rozmów telefonicznych. Informacje przekazywane w ten sposób mogą być wykorzystane na ich niekorzyść.

Elektronicznie lub sms-owo ZUS komunikuje się jedynie z tymi klientami, którzy mają konto na eZUS i wybrali ten sposób kontaktu.

Sztuczna inteligencja pozwala na kreowanie serwisów i komunikatów ludzko przypominających treści oficjalne czy też podszywających się pod znane nam osoby. W przypadku kontaktu telefonicznego, którego sami nie inicjowaliśmy, osoby dzwoniące często starają się wymusić decyzje, mówią, że mamy mało czasu, grożą utratą pieniędzy itp. To powinno wzbudzić dodatkową czujność.

Jeśli ktoś, kto odbiera telefon, ma wątpliwości co do tożsamości osoby, która podaje się za pracownika ZUS, może ją sprawdzić. Aby to zrobić, może skontaktować się z najbliższą placówką lub Centrum Obsługi Telefonicznej pod numerem 22 560 16 00 lub adresem mailowym cot@zus.pl. ■

Krzysztof Cieszyński

Wyższe renty wdowie. ZUS przeliczy je bez wniosku

Ponad milion osób w kraju uzyskało z ZUS-u prawo do renty wdowiej, w tym 36,8 tys. w województwie warmińsko-mazurskim. Obecnie świadczenie w zbiegu można otrzymywać w wysokości 100 proc. własnej emerytury lub renty oraz 15 proc. renty rodzinnej po zmarłym małżonku albo odwrotnie. Od stycznia 2027 r. druga część świadczenia wzrośnie z 15 proc. do 25 proc., a ZUS przeliczy renty wdowie z urzędu.



Fot. Generated by AI

Od początku stycznia 2025 roku do końca marca 2026 roku do ZUS-u wpłynęło 1 mln 190 tys. wniosków o rentę wdowią, w tym 43,4 tys. w województwie warmińsko-mazurskim. Najwięcej formularzy złożono w województwach śląskim, mazowieckim i wielkopolskim, a najmniej w podlaskim, lubuskim i opolskim. ZUS rozpoczął wypłatę świadczeń w zbiegu 1 lipca 2025 roku.

Zakład wypłaca rentę wdowią osobom, które złożyły wniosek i spełniły wymagane warunki. Świadczenie przysługuje wdowom i wdowcom, którzy osiągnęli powszechny wiek emerytalny wynoszący 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn, pozostawali w związku małżeńskim do dnia śmierci współmałżonka, nabyli prawo do renty rodzinnej nie wcześniej niż pięć lat przed osiągnięciem tego wieku oraz nie zawarli ponownie małżeństwa.

Renta wdowia może być wypłacana w wysokości 100 procent własnego świadczenia, na przykład emerytury, oraz 15 procent renty rodzinnej po zmarłym małżonku albo odwrotnie, przy czym

renta rodzinna dla jednej osoby wynosi 85 procent świadczenia, które przysługiwałoby osobie zmarłej. Od 1 stycznia 2027 r. wysokość drugiego świadczenia wypłacanego w zbiegu zostanie z urzędu podwyższona do 25 procent. Uprawnione osoby nie będą musiały składać w tej sprawie wniosku, ponieważ ZUS sam przeliczy świadczenia.

Co ważne, łączna kwota renty wdowiej nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury, czyli od marca br. 5 935,47 zł brutto. Limit ten obowiązuje do 28 lutego 2027 r. Jeśli suma świadczeń przekracza tę kwotę, zostaje pomniejszona o wartość przekroczenia. Natomiast gdy już jedno świadczenie, na przykład emerytura albo renta rodzinna, jest równe temu limitowi lub go przekracza, renta wdowia nie przysługuje i wypłacane jest tylko jedno świadczenie. Oznacza to, że osoby otrzymujące na przykład emeryturę w wysokości 6000 zł brutto nie nabydą prawa do renty wdowiej. Dzięki rencie wdowiej świadczeniobiorcy zyskali w marcu 2026 roku średnio 344,61 zł. ■

Krystyna Michałek / ZUS

Więcej zarabiają bez utraty renty rodzinnej

Od 1 czerwca wzrastają limity przychodów dla osób pobierających rentę rodzinną. To dobra wiadomość dla uczniów i studentów, którzy łączą naukę z pracą, ponieważ mogą osiągać wyższe zarobki bez obawy, że ZUS zmniejszy lub zawiesi wypłatę pobieranego świadczenia.

– Coraz więcej młodych ludzi podejmuje pierwsze wyzwania zawodowe jeszcze podczas nauki. Wśród nich są także osoby otrzymujące rentę rodzinną. W ich przypadku wysokość dodatkowych zarobków ma znaczenie, ponieważ po przekroczeniu określonych progów ZUS może obniżyć lub zawiesić wypłatę świadczenia – wyjaśnia Anna Grabowska, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie warmińsko-mazurskim

Renta rodzinna będzie wypłacana w pełnej wysokości, jeśli miesięczny przychód nie przekroczy 6694,10 zł brutto, czyli 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia. Przekroczenie tej kwoty nie oznacza jednak całkowitej utraty świadczenia. Jeśli miesięczne zarobki brutto mieszczą się w przedziale od 6694,10 zł do 12 431,80 zł brutto, renta może zostać odpowiednio pomniejszona. Wysokość potrącenia zależy od kwoty przekroczenia limitu, ale nie może być wyższa niż maksymalna kwota zmniejszenia. Dla renty rodzinnej, do której uprawniona jest jedna osoba, wynosi ona obecnie 841,05 zł. Jeżeli miesięczne przychody przekroczą 12 431,80 zł brutto, czyli 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, ZUS może zawiesić wypłatę świadczenia.

– Jeśli do renty rodzinnej uprawnionych jest kilka osób, przekroczenie limitu przychodu wpływa tylko na część świadczenia należnego tej osobie, która osiąga dodatkowe zarobki – dodaje rzeczniczka.

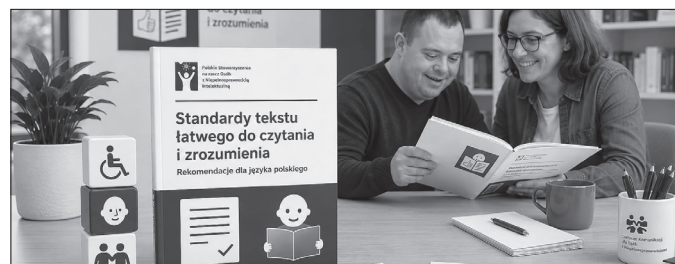
Jakie przychody mają znaczenie?

Na prawo do renty rodzinnej wpływają przede wszystkim przychody uzyskiwane z pracy lub innych form aktywności objętych obowiązkowymi ubezpieczeniami społecznymi. Dotyczy to m.in. umowy o pracę, umowy zlecenia oraz umowy o dzieło wykonywanej na rzecz własnego pracodawcy.

Nie każde dodatkowe przychody są jednak uwzględniane przy ustalaniu limitów. Umowa zlecenia zawarta z uczniem lub studentem, który nie ukończył 26 lat, co do zasady nie podlega obowiązkowym składkom na ubezpieczenia społeczne i zdrowotne. Oznacza to, że wynagrodzenie uzyskane z takiej umowy zwykle nie jest wliczane do limitu przychodów wpływających na wysokość wypłacanej renty rodzinnej. Wyjątek stanowi sytuacja, gdy uczeń lub student wykonuje umowę zlecenia na rzecz pracodawcy, u którego jednocześnie jest zatrudniony na podstawie umowy o pracę. W takim przypadku uzyskany z niej przychód jest również uwzględniany do kwoty, która ma wpływ na wysokość pobieranego świadczenia z ZUS-u. ■ ZUS

By łatwiej zrozumieć informacje

Powstała publikacja „Standardy tekstu łatwego do czytania i zrozumienia. Rekomendacje dla języka polskiego”, przygotowana przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną w ramach projektu „Centrum Komunikacji dla Osób z Niepełnosprawnościami”.



Fot. Generated by AI

Opracowanie porządkuje zasady tworzenia tekstów łatwych do czytania i zrozumienia (ETR), czyli formy komunikacji rozwijanej w wielu krajach jako odpowiedź na potrzebę zwiększania dostępności informacji i pełniejszego włączania społecznego osób, które mają trudności w odbiorze tradycyjnych treści.

Adresatami ETR są przede wszystkim osoby o niewielkich umiejętnościach czytania i pisania oraz osoby o ograniczonej znajomości języka. Z tego typu treści korzystają między innymi osoby z niepełnosprawnością intelektualną, osoby z dysleksją i innymi trudnościami w czytaniu, osoby z chorobą Alzheimera i innymi postaciami demencji, osoby w spektrum autyzmu, osoby z uszkodzeniem słuchu i osoby Głuche, osoby głuchoniewidome, osoby z afazją, osoby z zaburzeniami koncentracji uwagi, a także dzieci. Teksty łatwe do czytania i zrozumienia bywają również pomocne dla seniorów oraz osób uczących się języka polskiego jako obcego, ponieważ ułatwiają samodzielne korzystanie z informacji w codziennych sytuacjach. Znaczenie ETR wiąże się także z ochroną praw osób, które potrzebują dostępnych komunikatów. Zapewnienie informacji łatwych do zrozumienia jest jednym ze sposobów przeciwdziałania wykluczeniu i wyrównywania szans w dostępie do usług publicznych, edukacji, ochrony zdrowia, rynku pracy czy oferty kulturalnej. W praktyce może to oznaczać większą samodzielność, lepszą orientację w procedurach oraz łatwiejszy kontakt z instytucjami. Jak podkreślają twórcy opracowania, zapotrzebowanie na dostosowanie międzynarodowych założeń ETR do polszczyzny oraz lokalnego kontekstu kulturowego systematycznie rośnie. Publikacja ma służyć jako zestaw rekomendacji dla osób, które przygotowują i redagują teksty ETR w języku polskim, a także dla wszystkich zaangażowanych w działania na rzecz zwiększania dostępności otoczenia. Wskazuje przy tym, że ETR to nie tylko warsztat redakcyjny, lecz także sposób myślenia o komunikacji oparty na empatii, odpowiedzialności i inkluzji.

Autorkami opracowania są Barbara Ewa Abramowska, Elka Grądziel, Karolina Makowiecka, Monika Szabla, Aleksandra Sztajerwald, Marta Walewska, Agnieszka Żyta oraz Monika Szabla. ■

Red.

Elbląg nadał TON.

Tydzień spotkań, rozmów i wspólnej obecności

Przez kilka majowych dni Elbląg mówił jednym głosem o sprawach, które dla osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin nie są dodatkiem do życia, ale codziennością. Tegoroczny Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami „Elbląg nadał TON” połączył przemarsz ulicami miasta, spotkania edukacyjne, rozmowy z rodzicami i opiekunami, konsultacje instytucji, festyny integracyjne oraz wydarzenia artystyczne. Było radośnie, kolorowo i międzypokoleniowo, ale za tą dobrą energią stał bardzo konkretny przekaz: osoby z niepełnosprawnościami są częścią miasta, mają głos, prawa, potrzeby i powinny być widoczne nie tylko podczas jednego tygodnia w roku.

RAFAŁ SULEK, MATEUSZ MISZTAŁ

Tegoroczny Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami rozpoczął się tradycyjnie przemarszem ulicami Elbląga. W pochodzie udział wzięli przedstawiciele władz miasta, organizacji pozarządowych, instytucji, osoby z niepełnosprawnościami, ich rodziny i opiekunowie, a także dzieci z elbląskich przedszkoli. Było kolorowo i symbolicznie, ale nie była to wyłącznie radosna manifestacja obecności. Za przemarszem stało przypomnienie, że dostępność, integracja i udział osób z niepełnosprawnościami w życiu miasta nie mogą być traktowane jako dodatek, lecz jako część normalnego funkcjonowania lokalnej wspólnoty.

Jak podkreślała Barbara Gąsak, prezes Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych, przemarsz był dopiero początkiem całego tygodnia wydarzeń.

– Jak co roku rozpoczynamy przemarszem. Najważniejsze wydarzenia to piknik, który będziemy organizować wspólnie ze Spółdzielnią Mieszkaniową Sielanka. Zwieńczeniem Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami będzie koncert z festynem w niedzielę. Natomiast przez cały tydzień organizacje pozarządowe i instytucje, które włączyły się w realizację naszego tygodnia, będą miały dni otwarte – mówiła Barbara Gąsak.

Inauguracja była też okazją do rozmowy o tym, co udało się poprawić, a co wciąż wymaga pracy. Wiceprezydent Elbląga Piotr Kowal zwracał uwagę na coraz ściślejszą współpracę miasta z organizacjami działającymi na rzecz osób z niepełnosprawnościami.



Fot. Redakcja

– Na pewno widzę zmiany związane z tym, że bardzo mocno nawiązaliśmy współpracę ze stowarzyszeniami i organizacjami, które zajmują się wsparciem dla osób z niepełnosprawnościami. Zarówno pod kątem społecznym, jak i sportowym. Wiem, jak wzrosły dofinansowania związane z prowadzeniem zajęć sportowych dla osób z niepełnosprawnościami. Widzę naprawdę dużo pozytywów – mówił Piotr Kowal.

Nie zabrakło jednak tematów trudnych.

Barbara Gąsak wskazywała, że jednym z najważniejszych problemów pozostają bariery architektoniczne, które nadal ograniczają wielu mieszkańców. Mówiła też o pracy osób z niepełnosprawnościami i o konieczności stabilnego wspierania miejsc, które przygotowują je do aktywności zawodowej.

– Jeśli chodzi o pracę, to jednak idzie coś ku lepszemu. Bardzo aktywnie działa na przykład PSONI, które przygotowuje osoby z niepełnosprawnościami, prowadzi warsztaty terapii zajęciowej i przygotowuje

do wykonywania zawodu. Ale cały czas dofinansowanie do WTZ-ów i ZAZ-ów jest za małe, żeby później wypuścić te osoby na otwarty rynek pracy – podkreślała.

W przemarszu uczestniczył także Robert Turlej, członek zarządu województwa warmińsko-mazurskiego. Jak zaznaczał, takie wydarzenia pokazują, że temat niepełnosprawności nie dotyczy tylko jednej grupy mieszkańców.

– To wydarzenie pokazuje, że osoby z niepełnosprawnościami są wśród nas. Chcemy się integrować. Wspólnie codziennie żyjemy, natomiast ten tydzień pokazuje,



że te osoby są, głośno mówią o swoich pracach, które my wszyscy musimy respektować. Musimy budować infrastrukturę dostępną dla wszystkich i wspierać instytucje, które działają na rzecz osób z niepełnosprawnościami – mówił.

Już pierwszy dzień pokazał więc, że TON jest nie tylko świętem, ale też przypomnieniem o konkretnych obowiązkach miasta, instytucji i całej społeczności. Chodzi o chodniki, urzędy, szkoły, transport, miejsca pracy, kulturę,

sport i codzienne relacje między ludźmi.

„Co nam daje siłę?” Rozmowa o codzienności rodziców i opiekunów

Jednym z najbardziej poruszających wydarzeń tegorocznego Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami było spotkanie „Co nam daje siłę?”, zorganizowane przez Elbląskie Centrum Usług Społecznych. Nie była to rozmowa o wielkich hasłach ani o heroizmie znanym z okolicznościowych przemówień. Była to rozmowa o codzienności. O rodzicach, opiekunach i bliskich osób z niepełnosprawnościami, którzy często pozostają w cieniu, choć każdego dnia wykonują ogromną pracę.

To oni są obecni przy rehabilitacji, wizytach lekarskich, edukacji, terapii, walce o samodzielność i zwyczajnym organizowaniu życia. To oni często jako pierwsi mierzą się z diagnozą, strachem, zmęczeniem, formalnościami i pytaniem, jak będzie wyglądała przyszłość ich dziecka lub bliskiej osoby. Spotkanie w ECUS było próbą pokazania tej codzienności bez lukrowania, ale też bez odbierania nadziei.

Już na początku Beata Kulesza, dyrektor Elbląskiego Centrum Usług Społecznych, podkreślała, że najważniejsi w tej rozmowie są ludzie.

– Tak naprawdę najważniejsi są ludzie. Wierzę, że będziemy mogli spokojnie porozmawiać, pokazać blaski i cienie życia z niepełnosprawnością – mówiła, witając uczestników.

Zanim rozpoczęła się główna część spotkania, przed publicznością wystąpili uczniowie Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Elblągu. Kameralny koncert wprowadził atmosferę skupienia, po której przyszedł czas na rozmowę z rodzicami dzieci z niepełnosprawnościami. Gośćmi panelu byli Bożena Zgorzelska, mama 38-letniej Ani, oraz Robert Kun, tata Basi.

Bożena Zgorzelska opowiadała o początku swojej drogi. Diagnoza pojawiła się, gdy jej córka miała zaledwie trzy miesiące. Lekarze mówili wówczas o możliwym porażeniu dziecięcym. Od tego momentu zaczęła się rehabilitacja, codzienna praca i życie, w którym nie było czasu na długie zatrzymanie się przy własnym lęku.

– Nie było czasu na użalanie się nad

sobą. Po prostu trzeba było wziąć się ostro do roboty – wspominała.

W tych słowach było doświadczenie wielu rodzin. Diagnoza nie daje gotowej instrukcji obsługi nowej rzeczywistości. Rodzice muszą nauczyć się języka specjalistów, systemu wsparcia, rehabilitacji, formalności i własnych emocji. Muszą działać, choć często sami nie wiedzą jeszcze, od czego zacząć. Dla Bożeny Zgorzelskiej siłę dawały najmniejsze oznaki postępu córki: reakcje, ciekawość świata, chęć poznawania otoczenia.

– Widziałam, że ona reaguje na wszystko, że jest ciekawa świata, że chce dużo rzeczy zobaczyć, zrobić. Pomoc jej w tym dawała satysfakcję – mówiła.

Podkreślała też, że w opiece nad osobą z niepełnosprawnością trzeba nauczyć się dostrzegać rzeczy, które dla innych mogą być niewidoczne. Czasem sukcesem nie jest wielki przełom, ale słowo, gest, reakcja, spokojniejszy dzień lub uśmiech.

– Ania potrafi czasami wypowiedzieć niektóre słowa. Mówi do mnie „mama” i to mnie cieszy, to mnie buduje – mówiła Bożena Zgorzelska.

Ważnym momentem spotkania było pytanie o to, co rodzice powiedzieliby osobom, które dopiero usłyszały diagnozę swojego dziecka. Odpowiedzi były proste, ale bardzo mocne. Bożena Zgorzelska mówiła o działaniu, korzystaniu z możliwości i niepoddawaniu się strachowi.

– Nie bać się, stanąć na wysokości zadania. Teraz są możliwości. Kiedyś było gorzej, teraz jest lepiej, ale zawsze chce się więcej. Trzeba iść do przodu – mówiła.

Robert Kun podkreślał z kolei, że pierwsza reakcja na diagnozę bywa bardzo trudna, ale później przychodzi moment, w którym trzeba szukać pomocy i nie zostawać z problemem samemu.

– Szukać pomocy u ludzi. Spojrzenie z boku otwiera wiele różnych możliwości – zaznaczał.

Ten wątek wybrzmiał szczególnie mocno. Rodzice i opiekunowie potrzebują nie tylko specjalistycznej pomocy, ale też zwykłego ukierunkowania. Kogoś, kto pomoże uporządkować sprawy, wskaże, gdzie pójść, o co zapytać, z jakiego wsparcia skorzystać. System bywa skomplikowany, a rodzina w kryzysie nie zawsze ma siłę, by samo-

dzielnie przebijają się przez dokumenty, przepisy i instytucje.

Symbolicznym zakończeniem spotkania było krótkie ćwiczenie. Uczestnicy otrzymali kartki, na których anonimowo odpowiadali na pytanie: „Co mi daje siłę?”. Odpowiedzi były różne, ale wszystkie pokazywały, że siła często rodzi się z rzeczy prostych: uśmiechu, spojrzenia, uścisku dłoni, wiary w lepsze jutro, radości dziecka, relacji z ludźmi, wsparcia rodziny, czasu dla siebie, opieki wytchnieniowej, pracy, hobby, słońca, dobrego jedzenia czy gorącej kąpieli.

W tych krótkich odpowiedziach najlepiej wybrzmiał sens całego spotkania. Rodzice i opiekunowie nie są niezniszczalni. Nie potrzebują wyłącznie pochwał za „bohaterstwo”. Potrzebują zauważenia, odpoczynku, realnego wsparcia, rozmowy i prawa do własnego oddechu. Spotkanie „Co nam daje siłę?” przypomniało, że za wieloma osobami z niepełnosprawnościami stoi ktoś, kto każdego dnia niesie ogromny ciężar, i że ta osoba również potrzebuje troski.

W elbląskim ZUS rozmawiali o wsparciu dla osób z niepełnosprawnościami

W ramach Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami odbyły się także dyżury informacyjno-konsultacyjne w elbląskim Oddziale ZUS przy ul. Teatralnej. Spotkanie miało bardzo praktyczny charakter. W jednym miejscu osoby zainteresowane mogły porozmawiać ze specjalistami kilku instytucji i zapytać o sprawy, które

na co dzień często wymagają odwiedzenia kilku różnych urzędów.

Przy stanowiskach można było uzyskać informacje dotyczące świadczeń, orzecznictwa, rehabilitacji, dostępu do leczenia, aktywizacji zawodowej, praw pracowników, lokalnych form pomocy społecznej oraz bezpieczeństwa. Obok specjalistów ZUS obecni byli przedstawiciele Oddziału Warmińsko-Mazurskiego PFRON, Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Olsztynie, Elbląskiego Centrum Usług Społecznych, Powiatowego Urzędu Pracy w Elblągu, Państwowej Inspekcji Pracy oraz Komendy Miejskiej Policji w Elblągu.

Dla wielu odwiedzających największą wartością była możliwość bezpośredniej rozmowy.

– Przyszłam zapytać o świadczenie rehabilitacyjne i dalsze kroki po zakończeniu zwolnienia lekarskiego. W internecie jest dużo informacji, ale człowiek nie zawsze wie, co dotyczy akurat jego sytuacji. Tutaj mogłam po prostu usiąść, opowiedzieć swoją sprawę i dostać jasną odpowiedź – mówiła jedna z mieszkank.

Zainteresowaniem cieszyły się także informacje dotyczące PFRON i możliwości powrotu na rynek pracy. Osoby odwiedzające dyżury pytały o dofinansowania, turnusy rehabilitacyjne, sprzęt pomocniczy oraz formy pomocy dla tych, którzy chcą podjąć zatrudnienie.

– Mam orzeczenie i od jakiegoś czasu myślę o podjęciu pracy, ale zwyczajnie

nie wiedziałam, od czego zacząć. Dobrze, że był tu też urząd pracy, bo od razu dostałam informację, gdzie się zgłosić i jakie są możliwości – podkreślała jedna z uczestniczek.

Takie wydarzenia pokazują, że wsparcie dla osób z niepełnosprawnościami nie kończy się na jednym świadczeniu czy jednej decyzji administracyjnej. To często cały łańcuch spraw: zdrowie, rehabilitacja, praca, opieka, lokalne usługi, bezpieczeństwo i prawa pracownicze. Dlatego tak ważne jest, aby instytucje działały wspólnie i w sposób zrozumiały dla mieszkańców.

Niezapominajka w Krainie Czarów

Jednym z najbardziej barwnych wydarzeń tegorocznego TON-u był Festyn Niezapominajkowy. Na jeden dzień Dom Pomocy Społecznej „Niezapominajka” zamienił się w bajkową Krainę Czarów. Była Alicja, Biały Królik, Kapelusznik, Królowa Kier, wielkie karty do gry, zegary, fantazyjne dekoracje i atmosfera, która od pierwszych chwil pokazywała, że nie jest to zwykła impreza plenerowa.

Teren DPS-u wypełnił się muzyką, śmiechem, kolorami i postaciami znanymi z „Alicji w Krainie Czarów”. Bajkowa scenografia przyciągała wzrok, ale najważniejsze było coś więcej: spotkanie różnych pokoleń i środowisk. Mieszkańcy domu, uczestnicy dziennego domu, dzieci, młodzież, seniorzy, pracownicy placówki, słuchacze Medyka, goście i zaprzyjaźnione instytucje stworzyli wspólną przestrzeń zabawy, rozmowy i obecności.

Jak podkreślała Izabela Misiak, dyrektor DPS „Niezapominajka”, festyn od lat jest jednym z najważniejszych wydarzeń organizowanych przez placówkę.

– Festyn Niezapominajkowy stał się już naszą tradycją. Co roku odbywa się pod innym hasłem, a od kilku lat wpisuje się także w Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami. To impreza międzypokoleniowa, na której pojawiają się przedszkolaki, dzieci ze szkół, seniorzy z różnych klubów, nasi mieszkańcy oraz uczestnicy dziennego domu, czyli mieszkańcy Elbląga – mówiła Izabela Misiak.

Organizacja takiego wydarzenia wymaga pracy wielu osób. W przygotowaniu włączyli



Fot. Mateusz Misiak

się pracownicy DPS, zaprzyjaźnione instytucje, placówki edukacyjne i partnerzy, którzy od lat współpracują z „Niezapominajką”. Ważną rolę odegrał również elbląski Medyk, którego słuchacze prowadzili zabawy, przygotowali stoisko z atrakcjami i pomagali mieszkańcom w przygotowaniach.

– Oprócz wszystkich pracowników Domu Pomocy Społecznej zaangażowane są również inne instytucje i przedszkola, które przygotowują występy. Wspiera nas także Medyk, którego słuchacze prowadzą różne zabawy, malują, są z nami od samego rana i pomagali przygotować naszych mieszkańców do dzisiejszego spotkania. Dbają też o bezpieczeństwo medyczne uczestników – dodawała dyrektor DPS.

Szczególne znaczenie miała integracja międzypokoleniowa. Dzieci i młodzież spotykały się z seniorami nie tylko przy scenie, ale też przy stoiskach, podczas rozmów, zabaw i wspólnych aktywności. Takie momenty trudno zapisać w programie wydarzenia, a często to właśnie one zostają najdłużej.

– Patrząc z perspektywy czasu na to, jak nasi mieszkańcy reagują na młodzież i dzieci, a jak dzieci i młodzież reagują na seniorów, mogę powiedzieć, że jest to coś cudownego. To pozytywnie wpływa na jedną i drugą grupę. Młodzież z OHP jest już z nami tak zżyta, że dziś zrezygnowała z zajęć szkolnych, żeby tylko być tutaj z naszymi mieszkańcami. Oni naprawdę współgrają ze sobą, wspierają się nawzajem. Widzę radość na twarzach seniorów i uśmiech na twarzach młodszych osób – podkreślała Izabela Misiak.

Za bajkową oprawę festynu w dużej mierze odpowiadał dział terapii. To właśnie tam powstawały dekoracje, pomysły na motyw przewodni i wiele elementów scenografii. Przygotowania trwały wiele miesięcy, a część ozdób powstawała podczas zajęć terapeutycznych z mieszkańcami. Dzięki temu festyn nie był wydarzeniem przygotowanym wyłącznie dla nich, ale także tworzoną razem z nimi.

– Festyn Niezapominajkowy to nasze wielkie, coroczne wydarzenie, do którego przygotowujemy się wiele miesięcy. Jako dział terapii robimy dekoracje, wymyślamy tematy przewodnie, wszystko organizujemy i dopinamy na ostatni guzik. To bardzo czasochłonna i ciężka praca, ale jednocze-



Fot. Mateusz Misztal

śnie bardzo wesoły czas – mówiła Ewelina Kirchhof, instruktor kulturalno-oświatowy w DPS „Niezapominajka”.

Jak dodawała, najwięcej radości daje samo tworzenie.

– Najfajniejszy jest moment wymyślania dekoracji. Jako dział terapeutyczny jesteśmy bardzo manualni i lubimy takie rzeczy tworzyć. W czasie zajęć z mieszkańcami przygotowujemy elementy, które później można zobaczyć na terenie naszego domu – wyjaśniała.

W przygotowania zaangażowany był właściwie cały zespół placówki. Nawet osoby, które tego dnia nie miały dyżuru, przychodziły z rodzinami, żeby pomóc i uczestniczyć w wydarzeniu. Festyn stał się więc nie tylko świętem mieszkańców, ale świętem całego domu.

– W organizację festynu zaangażowany jest cały zespół DPS „Niezapominajka”. Wszyscy pracownicy, nawet ci, którzy mają wolne, przychodzą ze swoimi rodzinami i chętnie pomagają. To świetny czas, żeby połączyć pokolenia wspólną zabawą, bez troską, uśmiechem i rozmową. Każdy może zobaczyć, że w każdym wieku można się bawić i uśmiechać – dodawała instruktorka.

Na stoisku przygotowanym przez Medyk można było malować kartki, wykonywać przeplatanki, balony i bransoletki z koralików. Atrakcje kierowane były głównie do najmłodszych, ale korzystali z nich także starsi uczestnicy.

– Bardzo lubimy tu być. Kiedy przy-

chodzimy na praktyki do „Niezapominajki”, zawsze jest to bardzo miło spędzony czas. Seniorzy mają w sobie dużo ciepła, a czas z nimi naprawdę pozytywnie nas nastraja. Czasami wystarczy po prostu być obok nich – mówiła Monika Zagulska, słuchaczka kierunku terapia zajęciowa w Medyku.

To zdanie dobrze oddaje sens całego wydarzenia. Czasem integracja nie potrzebuje wielkich deklaracji. Wystarczy być obok. Porozmawiać, pomóc, zaśmiać się, zrobić coś wspólnie, usiąść przy jednym stole albo założyć kolorowy kapelusz. DPS „Niezapominajka” na kilka godzin stał się miejscem, w którym wiek, sprawność i codzienne role zeszły na dalszy plan. Najważniejsze było spotkanie.

ERKON z Sielanką nadali TON. Integracyjny piknik na dziedzińcu Galerii EL

Trzeci dzień Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami upłynął pod znakiem integracyjnego pikniku „ERKON z Sielanką nadają TON”. Dziedziniec Galerii EL wypełnił się muzyką, rozmowami, zapachem poczęstunku, gramami, zabawami i dobrą energią. To było jedno z tych wydarzeń, które najlepiej pokazują, że integracja działa wtedy, gdy przestaje być hasłem, a staje się zwyczajnym byciem razem.

Organizatorami pikniku byli Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych oraz Spółdzielnia Mieszkaniowa Sielanka. Od godziny 10:00 teren Gale-

rii EL zaczął wypełniać się uczestnikami. Przychodziły osoby z niepełnosprawnościami, podopieczni placówek, opiekunowie, rodziny, dzieci, młodzież, seniorzy oraz przedstawiciele organizacji i instytucji. Spotkanie miało swobodny charakter. Można było porozmawiać, pobawić się, skorzystać ze stoisk, zjeść coś ciepłego, ale przede wszystkim poczuć, że jest się częścią większej wspólnoty.

Barbara Gąsak podkreślała, że choć atrakcji było wiele, nie one były najważniejsze.

– Oczywiście są atrakcje, jest grill, kiełbaski, kiszka ziemniaczana, szaszłyki, żurek czy bigos, ale to nie jedzenie jest dziś najważniejsze. Głównym celem tego spotkania jest integracja międzypokoleniowa. Są z nami dzieci z przedszkoli, młodzież, osoby dorosłe i seniorzy z niepełnosprawnościami. Chcemy pokazać, że wszyscy potrafimy razem się bawić, jednoczyć i tworzyć wspólnotę. Chcemy też podkreślić, że osoby z niepełnosprawnościami są ważną częścią społeczeństwa i mają swoje miejsce w życiu miasta – mówiła prezes ERKON.

Program pikniku został przygotowany tak, by każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Były gry, zabawy, taniec, śpiew, poczęstunek i stoiska informacyjne. Obecne były organizacje oraz instytucje wspierające osoby z niepełnosprawnościami, w tym Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Dzięki temu wydarzenie miało nie tylko rekreacyjny, ale również praktyczny charakter. Uczestnicy mogli dowiedzieć się więcej o dostępnych formach wsparcia i porozmawiać z przedstawicielami instytucji.

O roli organizacji pozarządowych mówiła Sylwia Warzechowska, pełnomocnik prezydenta Elbląga ds. organizacji pozarządowych.

– Jak organizacje pozarządowe włączają się w życie miasta, sami państwo widzicie. Jest nas tutaj całkiem sporo. Są wszyscy: duzi i mali, dzieci, osoby dorosłe i seniorzy. Połączył nas temat osób z niepełnosprawnościami i fajnie, że wszyscy to czujemy, fajnie, że jesteśmy, bo na organizacje pozarządowe zawsze można liczyć, szczególnie tutaj w Elblągu – podkreślała.

Jak dodawała, na terenie Elbląga działa ponad 400 organizacji pozarządowych,

które angażują się w bardzo różne obszary życia miasta: zdrowie, sport, kulturę, pomoc społeczną, działalność pasjonacką i lokalne inicjatywy. Czasem mieszkańcy nie znają ich wszystkich, ale wystarczy trafić na jakąś pasję lub potrzebę, by odkryć środowisko, które działa blisko ludzi.

Wśród atrakcji dużym zainteresowaniem cieszyło się stoisko DPK Lombard, gdzie można było skorzystać z gier na PlayStation oraz technologii VR. Dla wielu młodszych uczestników była to jedna z najbardziej obleganych części pikniku, ale także starsi z ciekawością przyglądali się nowym technologiom.

Od kilku lat wydarzenie współtworzy Spółdzielnia Mieszkaniowa Sielanka. Jak mówiła Ewa Smerża, prezes zarządu spółdzielni, współpraca z ERKON-em trwa od 2022 roku i stała się ważnym elementem Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami.

– To jest taka szczególna chwila, kiedy jako zespół pracowniczy, jako ekipa Sielanki, możemy świetnie się bawić i razem organizować piknik rodzinny dla mieszkańców Sielanki, osób z niepełnosprawnościami i wszystkich elblążan. Przyświeca nam cel, żeby wszyscy mogli się zintegrować, żeby poczuli moc wspólnoty sąsiedzkiej i elbląskiej – mówiła Ewa Smerża.

Prezes Sielanki zwracała uwagę, że za stoiskami, poczęstunkiem i atrakcjami stoją konkretni ludzie oraz ich zaangażowanie.

– Tam jest dużo serca naszych pracowników i pracowników ERKON-u. To przykład integracji dwóch instytucji i współpracy nie tylko na miarę Elbląga, ale i regionu. Chcemy pokazać, że jesteśmy z osobami z niepełnosprawnościami, bo one są wśród nas, a my stanowimy jedną społeczność – dodała.

Atmosferę wydarzenia budował także wspólny poczęstunek. Na uczestników czekały słodkie i wytrawne przekąski, pieczywo, ciasta, ciasteczka i żurek przygotowany przez Elbląskich Szefów Kuchni. O wodę pitną zadbało EPWiK, PSS Społem przygotowało pieczywo, Piekarnia Cukiernia Raszczyk przekazała ciasta i ciasteczka, a Restauracja Wiarus zadbała o słodki poczęstunek. Na miejscu pojawili się również przedstawiciele służb, w tym straży pożarnej, policji i straży miejskiej. Dzięki temu piknik miał również

wymiar edukacyjny i pokazowy.

W wydarzeniu uczestniczył prezydent Elbląga Michał Missan, który podkreślał, że integracja mieszkańców jest dla miasta bardzo ważna.

– Ta integracja jest dzisiaj bardzo widoczna i bardzo budująca. Pogoda dopisała, atrakcji jest dużo, ludzi też. Dla mnie integracja elblążanek i elblążan jest bardzo ważnym aspektem zarządzania miastem. Jeśli ktoś dokłada swoją cegiełkę do tej budowli, to ja jestem za – mówił prezydent.

Michał Missan odniósł się także do samej idei Tygodnia Osób z Niepełnosprawnościami. Jak zaznaczył, liczba osób i środowisk zaangażowanych w wydarzenia pokazuje, że jeden dzień byłby zdecydowanie za krótki.

– Tyle ludzi gromadzi się wokół tej inicjatywy, że aż cały tydzień musi to trwać, a nie dzień, dwa czy weekend. Bardzo się cieszę, że mogłem tu dotrzeć i porozmawiać z mieszkańcami – dodał.

Prezydent mówił również o działaniach dotyczących dostępności przestrzeni miejskiej. Wskazał, że w Elblągu powstaje mapa przeszkód architektonicznych dla osób z niepełnosprawnościami, tworzona przy udziale osób bezpośred-



nio zainteresowanych tym tematem.

– Czekam na efekty tej pracy, a już pomaluję pierwsze bariery staramy się przy remontach usuwać – zaznaczył Michał Missan.

Piknik na dziedzińcu Galerii EL był jednym z najmocniejszych obrazów tego rocznego TON-u. Łączył zabawę, rozmowę, instytucjonalne wsparcie, obecność organizacji, zaangażowanie mieszkańców i realne spotkanie ludzi. Pokazał, że osoby z niepełnosprawnościami nie powinny być traktowane jako „goście specjaliści” podczas wybranych wydarzeń, ale jako pełnoprawni uczestnicy życia miasta.

„Różni, ale równi”. O niepełnosprawności rozmawiali bez dystansu, lęku i stereotypów

W Kamieniczkach Staromiejskich odbyło się spotkanie młodzieży z osobami z niepełnosprawnościami pod nazwą „Razem przy stole – różni, ale równi”. Było to jedno z tych wydarzeń, które nie potrzebowało wielkiej sceny, by mieć duże znaczenie. Rozmawiano o codzienności, stereotypach, lęku przed zadaniem niewłaściwego pytania i o tym, że najważniejsze jest dostrzeżenie człowieka, a nie wyłącznie jego niepełnosprawności.



Fot. Marita Żukowska

W wydarzeniu uczestniczyli uczniowie I, II i III Liceum Ogólnokształcącego w Elblągu, osoby z niepełnosprawnościami, ich opiekunowie oraz przedstawiciele środowisk działających na rzecz integracji i dostępności. Wśród zaproszonych gości znaleźli się Rafał Rocki, Szymon Hak,

Wioleta Wojtkiewicz, Edward Domagalski, Grzegorz Jarek oraz przedstawiciele self-advokatów elbląskiego PSONI.

Organizatorzy od początku podkreślali, że nie chodzi o oficjalny wykład, ale o rozmowę bez skrupowania, oceniania i dystansu. Uczestnicy mogli zadawać pytania, mówić o swoich doświadczeniach i wspólnie zastanawiać się, jak przełamywać bariery między osobami pełnosprawnymi a osobami z niepełnosprawnościami.

– To spotkanie odbywa się pod hasłem „Różni, ale równi” i jest przede wszystkim przestrzenią do rozmowy. Chcemy, żeby młodzież mogła spotkać się z osobami z niepełnosprawnościami, posłuchać ich doświadczeń i zobaczyć, że za pojęciem niepełnosprawności stoi po prostu drugi człowiek – mówiła Monika Kurpanik.

Jak podkreślała, celem było budowanie relacji opartych na wzajemnym szacunku, zrozumieniu i naturalności.

– Chcemy wspólnie zastanowić się, jak ze sobą rozmawiać, jak zachowywać się swobodnie, bez niepotrzebnego dystansu, który często staje się niewidzialną ścianą między ludźmi – dodawała.

Właśnie ta niewidzialna ściana była jednym z najważniejszych tematów spotkania. Często nie wynika ona ze złej woli, lecz z braku doświadczenia, lęku i niepewności. Młodzi ludzie nie zawsze wiedzą, czy mogą



Fot. Rafał Sułek



Fot. Rafał Sułek

zapytać, jak pomóc, jak się zachować, czy przypadkiem kogoś nie urażą. Z kolei osoby z niepełnosprawnościami często odczuwają dystans, spojrzenia, milczenie albo przesadną ostrożność.

Monika Kurpanik przyznała, że podobne doświadczenia miała nawet jej córka.

– Sama mówiła mi kiedyś, że gdy spotykała osoby z niepełnosprawnością intelektualną, czuła niepewność i nie wiedziała, jak się zachować. I właśnie o tym chcemy rozmawiać. Nie po to, żeby kogokolwiek oceniać, ale żeby powoli burzyć te bariery – mówiła.

Ważny głos zabrał Grzegorz Jarek, który zwracał uwagę, że młodzi ludzie często po prostu nie mają wiedzy i doświadczenia w kontakcie z osobami z różnymi niepełnosprawnościami.

– Nie wiecie, jak się zachować. Czasem uciekacie wzrokiem, odwracacie głowę, bywają też żarty czy śmiech, ale najczęściej wynika to chyba nie ze złej woli, tylko z niepewności i lęku – mówił. – Zwłaszcza kiedy spotykacie osoby z niepełnosprawnością intelektualną i nie macie wcześniej takich doświadczeń w swoim otoczeniu. Po prostu nie wiecie, jak się zachować. I właśnie o tym powinniśmy rozmawiać.

Podkreślał również, że edukacja dotycząca niepełnosprawności powinna zaczynać się jak najwcześniej.

– Ludzie powinni wiedzieć, jak postępować wobec osób z różnymi niepełnosprawnościami, żeby później nie bali się pomagać i nie tworzyli niepotrzebnego dystansu – zaznaczał.

Grzegorz Jarek mówił także ośobiście

o doświadczeniach swojej rodziny po amputacji nogi u syna. Przyznał, że dla najbliższych był to moment, w którym wszyscy musieli nauczyć się nowej rzeczywistości.

– Kiedy syn wrócił do domu po amputacji, sami zastanawialiśmy się, jak pomagać, jak reagować, co robić, żeby go wspierać, a jednocześnie nie odbierać mu samodzielności – mówił.

To bardzo ważny wątek. Pomoc osobie z niepełnosprawnością nie zawsze oznacza wyręczenie. Czasem najtrudniejsze jest znalezienie równowagi między wsparciem a szacunkiem dla samodzielności. Między troską a nadopiekuńczością. Między chęcią ochrony a pozwoleniem drugiej osobie na decydowanie o sobie.

Podczas spotkania podkreślano też, że czasem najprostsze pytanie jest najlepszym rozwiązaniem.

– Bardzo często ludzie nie wiedzą, czy podejść, czy zapytać, czy pomóc. A przecież czasem wystarczy zwykłe pytanie: „Czy mogę w czymś pomóc?” – mówiła jedna z opiekunek.

Głos zabrali również uczniowie. Młodzi ludzie otwarcie przyznawali, że często boją się, iż mogą zachować się niewłaściwie albo nieświadomie kogoś urazić.

– Wydaje mi się, że wiele osób boi się po prostu zrobić coś nie tak. Czasem ktoś chce pomóc, ale nie wie, czy ta pomoc nie będzie odebrana jako przesadna albo niepotrzebna. Jest też obawa przed zadawaniem pytań, żeby kogoś przypadkiem nie urazić – mówił jeden z licealistów. – Dlatego takie spotkania są bardzo potrzebne, bo pomagają przełamywać ten dystans.

Ważnym tematem była także self-adwokatura, czyli sytuacja, w której osoby z niepełnosprawnościami same mówią o swoich potrzebach, prawach i codziennym życiu. To szczególnie istotne, bo przez lata zbyt często mówiono o osobach z niepełnosprawnościami bez ich udziału. Spotkanie w Kamienickich pokazywało, że prawdziwa integracja zaczyna się wtedy, gdy osoby z niepełnosprawnościami nie są wyłącznie odbiorcami działań, ale ich współtwórcami.

Rafał Rocki zwracał uwagę, że integracja wymaga aktywności także ze strony samych osób z niepełnosprawnościami.

– Jeśli nas nie ma w przestrzeni publicznej, to jak ludzie mają się z nami oswoić? Musimy wychodzić do ludzi, być obecni na wydarzeniach, halach sportowych czy imprezach miejskich. Dopiero wtedy społeczeństwo zaczyna widzieć w nas po prostu normalnych uczestników codziennego życia – podkreślał.

Spotkanie „Razem przy stole – różni, ale równi” pokazało, że czasem najważniejsze rzeczy zaczynają się od zwykłej rozmowy. Bez wielkich haseł, ale z gotowością do słuchania, zadawania pytań i przełamywania wzajemnych obaw.

Elbląg nadał TON do końca. Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami zakończył się na Starówce

Tegoroczny Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami zakończył się integracyjno-artystycznym festynem na elbląskiej Starówce. Była muzyka, wspólna zabawa, rozmowy, spotkania i bardzo wyraźny głos osób z niepełnosprawnościami. Finał miał

radosny charakter, ale był też symbolicznym podsumowaniem kilku dni działań, które pokazały, że osoby z niepełnosprawnościami chcą być obecne w życiu miasta nie od święta, ale na co dzień.

Na scenie wystąpili artyści, a publiczność mogła wspólnie zakończyć tydzień, który obfitował w spotkania, pikniki, rozmowy, wydarzenia edukacyjne i integracyjne. Barbara Gąsak podkreślała, że tegoroczny TON pokazał siłę środowiska osób z niepełnosprawnościami.

– Był to tydzień pełen wrażeń, przede wszystkim tydzień obfitujący w wydarzenia i spotkania. Tydzień, który pokazał nam, że osoby z niepełnosprawnościami są ważne, mają głos, są obecne wszędzie i potrafią się integrować. Osoby młode, osoby starsze, również młodzież – podsumowywała prezes ERKON.

Jak dodawała, osoby z niepełnosprawnościami potrafią mówić o swoich prawach i obecności jednym głosem.

– My, osoby z niepełnosprawnościami, mówię „my”, bo ja również należę do tych osób, potrafimy mówić jednym głosem, potrafimy dać o sobie znać i zaakcentować swoją obecność. Tak jak podczas przemarszu, który rozpoczął się w poniedziałek. Mówimy wtedy o tym, że mamy równe prawa, jesteśmy ważni i chcemy być traktowani na równi z osobami pełnosprawnymi – mówiła.

Gwiazda finału, Łukasz Gesek, podkreślał, że udział w wydarzeniu miał dla niego szczególne znaczenie.

– Przed wejściem na scenę zawsze jest trochę stresu, bo jest publiczność, jest scena, ale to bardziej podekscytowanie. Czekam na wspólną zabawę, na interakcję z tłumem. Zawsze jest znak zapytania, jak to będzie wyglądało, ale nie mogę się



Fot. Rafał Sutek

doczekać – mówił przed koncertem.

Artysta zaznaczał też, że występuje charytatywnie.

– Jestem tutaj całkowicie charytatywnie, bo myślę, że trzeba wspomagać osoby w potrzebie. Jestem elblążaninem, miałem czas i taką możliwość. Bardzo się cieszę, że mogę być w tym miejscu, podzielić się swoją muzyką i wesprzeć tę akcję – podkreślał.

W obchody włączyły się również samorządy i instytucje. Robert Bieliński, członek Zarządu Powiatu Elbląskiego, zaznaczał, że udział starostwa w TON-ie jest elementem szerszej współpracy.

– Drugi raz wzięliśmy udział jako starostwo i obiecujemy współpracę w przyszłym roku, ponieważ przedsięwzięcie jest zorganizowane z dużym rozmachem i warto w takie oddolne inicjatywy się angażować – mówił.

Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami przeszedł do historii, ale jego przesłanie nie kończy się wraz z ostatnim koncertem. Bo integracja nie powinna być zamknięta w jednym tygodniu. Powinna być codziennością: w szkołach, urzędach, instytucjach, pracy, kulturze, sporcie, komunikacji i na ulicach miasta.

Najważniejszy głos tegorocznego TON-u

brzmiał jasno: osoby z niepełnosprawnościami są częścią Elbląga. Nie obok miasta, nie na marginesie, nie tylko podczas specjalnych wydarzeń. Są w nim każdego dnia. I mają prawo do obecności, sprawczości, widoczności, szacunku oraz równego traktowania.

– Za rok spotkamy się na pewno, ale myślę, że spotkamy się również na innych ważnych imprezach, chociażby na Święcie Chleba czy Dniach Elbląga. Wtedy my, osoby z niepełnosprawnościami, również podkreślamy swoją obecność – mówił jeden z uczestników.

I chyba właśnie o to w tym wszystkim chodzi. Żeby TON nie wybrzmiewał tylko raz w roku. Żeby był słyszalny w codziennym rytmie miasta. W decyzjach, remontach, programach, wydarzeniach, rozmowach i zwykłych ludzkich gestach. Bo Elbląg naprawdę nadaje TON dopiero wtedy, gdy każdy mieszkaniec może poczuć, że jest u siebie. ■

Sponsorzy TON

Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych serdecznie dziękuje wszystkim sponsorom i partnerom, bez których Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami nie mógłby się udać: LECLERC Elbląg Tomasz Pawlik, Restauracja Wiarus, DPK Komis, Piekarnia Raszczyk, Bajlandia, Nowa Holandia, Świat Udanych Zakupów, Sklep Świat Prezentów, Specjal Pub, PSS Społem, Elbląski

Klub Szefów Kuchni, EPWiK.

Tegoroczny Tydzień Osób z Niepełnosprawnościami „Elbląg nadaje TON” zorganizowali: Prezydent Miasta Elbląg dr Michał Missan oraz Elbląska Rada Konsultacyjna Osób Niepełnosprawnych. Patronatem honorowym wydarzenie objął Starosta Elbląski Maciej Romanowski.

Razem z Tobą

Zeskanuj

↓ kod ↓



Zobacz nasze materiały video

Głośno i radośnie w internacie przy SOSW nr 1

Co roku w maju internat przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 1 organizuje Piknik Rodzinny. To czas zabawy i integracji.

MATEUSZ MISZTAŁ

To już tradycja. Majowe spotkanie na terenie zielonym przy internacie organizowane jest od kilkunastu lat.

– Co roku organizujemy z wychowawcami internatu festyn, w którym biorą udział przede wszystkim nasi wychowankowie, a także zaproszeni goście, czyli ich rodzice, opiekunowie prawni. Zapraszamy również wychowanków z DPS-u i przedszkolaków w ramach współpracy, a także uczniów ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 1, któremu podlega internat. Organizujemy zabawy, żeby zintegrować się, miło spędzić czas, dać trochę uśmiechu dzieciom – mówi Kamila Kisiel, kierownik internatu działającego przy SOSW nr 1 w Elblągu. – Stałym punktem festynu jest przedstawienie, które dla gości organizują wychowankowie internatu, oczywiście pod opieką wychowawców. Są próby, przygotowania, uczniowie pokazują swoje talenty wokalne – dodaje.

Na gości czekał także drobny poczęstunek. W tym roku była swojska grochówka przygotowana przez panie kucharki, kiełbaski, a także słodkie poczęstunki, ciasta, galaretki.

Organizatorem wydarzenia byli wszyscy wychowawcy z internatu.

– Imprezę umilała nam pani Justyna,



Fot. Mateusz Misztal

która jest wychowawcą internatu. Zawsze prowadzi dla dzieci zabawy – zaznacza Kamila Kisiel.

Wśród przygotowanych atrakcji były bańki mydlane, przeciąganie liny, fotobudka czy loteria fantowa.

– Chciałabym także podziękować sponsorom, którzy corocznie wspierają

nas produktami. To wsparcie jest nieocenione, także bardzo dziękujemy hurtowni Kamal, El-Hurt, Witamina i cukierni Wołek za słodkości, za kiełbaski, produkty do grochówki, dzięki czemu możemy tu wszystkich przybyłych ugościć – wskazuje nasza rozmówczyni. ■

Od stażu do umowy o pracę

Osoby z niepełnosprawnościami nie mają łatwo na rynku pracy. Choć przez ostatnie dwie dekady sporo się w tej kwestii zmieniło, to nadal widoczna jest niechęć pracodawców względem tej grupy społecznej. Nie oznacza to jednak, że nie ma pracodawców, którzy decydują się zatrudniać osoby z niepełnosprawnościami.



Fot. Mateusz Misztal

MATEUSZ MISZTAŁ

Takim pracodawcą jest E. Leclerc Elbląg. Pierwsze próby z zatrudnieniem osób z niepełnosprawnościami pojawiły się już w okolicach 2008 roku. Przez kilkanaście lat pracę w tutejszym sklepie znalazły osoby z niepełnosprawnością ruchową, osoby niesłyszące, czy z padaczką.

– Doradził mi to kolega, który dość mocno współpracował z osobami z niepełnosprawnościami. Nie bardzo wierzyliśmy w to na początku, ale później się okazało, że to się sprawdza. W tym wszystkim też w międzyczasie pojawił się ERKON, ale nie pamiętam dokładnie, kiedy i jak – wspomina Tomasz Pawlik, prezes E. Leclerc Elbląg. – Pierwszą osobą z niepełnosprawnością, którą zatrudniliśmy był pan po udarze, ze znacznym stopniem niepełnosprawności. Fizycznie był to bardzo sprawny człowiek,

ale w wielu aspektach trzeba było mu pomagać, prowadzić, podpowiadać. Nie można było mu wyznaczyć zadania złożonego. Najpierw robił jedno zadanie, przychodził i było wyznaczane kolejne. Nauczył się tego zawodu, potem też był bardzo sprawnym piekarzem – dodaje.

Każdy nowy pracownik z niepełnosprawnością miał swojego opiekuna – osobę, która wdrażała i pomagała odnaleźć się w nowym miejscu. Pierwsze osoby, które znalazły zatrudnienie w elbląskim E. Leclerc, to uczestnicy Zakładu Aktywności Zawodowej z Kamionka Wielkiego.

– Z tamtejszym ZAZ-em współpracujemy do dziś, bo oddajemy tam odzież roboczą do prania – zaznacza Tomasz Pawlik.

Całkiem niedawno pracę otrzymała kolejna osoba, pan Michał.

– Kiedy potrzebujemy pracowników zwracamy się też do Elbląskiej Rady

Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych, najczęściej do pani Beaty i pytamy czy nie ma u nich jakichś kandydatów. I tak dzięki ERKON-owi trafił do nas pan z autyzmem, który pracuje na dziale napojów i bardzo dobrze się sprawdza – zaznacza Tomasz Pawlik. – Były 3 miesiące takiego mocnego dostosowywania się. Z jednej strony my się musieliśmy nauczyć jak z nim postępować, a z drugiej strony on też się musiał nauczyć funkcjonowania w nowym miejscu, w nowym otoczeniu, z nowymi ludźmi.

– Pan Michał po raz pierwszy trafił do ERKON-u około 9 lat temu, w ramach projektu CIS, którego celem była aktywizacja społeczna uczestników. W tamtym czasie odbywał również praktykę zewnętrzną. Niestety, mimo zaangażowania, nie udało się wówczas utrzymać stanowiska pracy – wspomina Beata Wencel, trener pracy w Elbląskiej Radzie Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych. – W ramach realizowanych przez nas projektów systematycznie kierujemy osoby z niepełnosprawnościami na rynek pracy. W ubiegłym roku, pan Michał trafił do nas ponownie w celu znalezienia odpowiedniego stanowiska pracy. Dołączył do projektu, po kilku próbach znalezienia dla Pana Michała odpowiedniego miejsca stażowego, na różnych stanowiskach, nawiązałam kontakt z panią dyrektorką Natalią. Uznałam, że jest to środowisko, w którym pan Michał ma realną szansę na rozwój – przede wszystkim ze względu na otwartość i pozytywne nastawienie kierownictwa do zatrudniania osób z niepełnosprawnościami, co wciąż nie jest powszechne – dodaje.

Pan Michał zaczął od stażu, który rozpoczął się w listopadzie. Obecnie pracuje już na umowie o pracę.

– Pomimo początkowych trudności – związanych m.in. ze stanem zdrowia oraz poziomem umiejętności pana

Michała – dzięki systematycznemu wsparciu i rozmowom motywacyjnym, prowadzonym zarówno przez zespół ERKON-u, jak i dyrekcję sklepu, udało się doprowadzić staż do pomyślnego zakończenia. Zwieńczeniem tej drogi jest podpisanie umowy o pracę, czego serdecznie panu Michałowi gratuluję – zaznacza Beata Wencel.

Zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami nie jest jeszcze na poziomie, którego można by oczekiwać. Trzeba jednak przyznać, że otwartość pracodawców na OzN w ostatnich kilkunastu latach zdecydowanie się poprawiła.

– Jest tak, że pracodawca zatrudniając osobę z niepełnosprawnością ma dodatkowe wyzwania, obowiązki i później jest takie myślenie „skórka za wyprawkę”, co więcej kosztuje: czy dofinansowanie, które się otrzymuje czy dopilnowanie, żeby to wszystko należycie funkcjonowało – wskazuje prezes E. Leclerc Elbląg. – Te osoby nie są w pełni dyspozycyjne, mają 7-godzinny dzień pracy, nie mogą pracować w godzinach nocnych, mają więcej dni urlopowych i pod nich trzeba układać plan pracy, grafiki. Największym wyzwaniem nie jest więc znalezienie pracy dla osoby z niepełnosprawnościami, a skoordynowanie jego pracy z osobami w pełni sprawnymi.

Jak zaznacza prezes E. Leclerc Elbląg, każdy przypadek jest inny i nawet dwie osoby z tą samą niepełnosprawnością będą miały różne umiejętności, predyspozycje i możliwości.

– Pan Michał jest pierwszą zatrudnioną u nas osobą z autyzmem. Po raz pierwszy się stykamy z taką osobą w pracy. Niemniej jednak zawsze będziemy otwarci na zatrudnianie osób z niepełnosprawnościami – deklaruje Tomasz Pawlik.

E. Leclerc funkcjonuje w ramach ruchu niezależnych handlowców. Każdy sklep pod szyldem E. Leclerc to oddzielna spółka. W Polsce są jeszcze dwa takie sklepy, które – podobnie jak ten elbląski – zatrudniają osoby z niepełnosprawnościami.

Aktualnie w elbląskim sklepie E. Leclerc zatrudnionych jest 12 osób z niepełnosprawnością. ■

Jubileusz 30-lecia WTZ we Władysławowie

Były wspomnienia, podziękowania, gratulacje i życzenia na przyszłość. Warsztat Terapii Zajęciowej przy DPS „Krokus” we Władysławowie świętował jubileusz 30-lecia działalności. To trzy dekady pracy, terapii, codziennego wsparcia i budowania wspólnoty, w której osoby z niepełnosprawnościami mogą rozwijać swoje umiejętności, odkrywać talenty i czuć się potrzebne.



Fot. Rafał Sulek

RAFAŁ SUŁEK

Uroczystość jubileuszowa była okazją nie tylko do spojrzenia w przeszłość, ale też do pokazania, jak ważną rolę Warsztat Terapii Zajęciowej odgrywa dziś w życiu uczestników, ich rodzin, pracowników oraz całej lokalnej społeczności. Władysławowski WTZ od 1996 roku działa przy Domu Pomocy Społecznej „Krokus”. Przez ten czas stał się miejscem, które dla wielu osób jest czymś znacznie

więcej niż placówką. Jest przestrzenią rozwoju, codziennej aktywności, bezpieczeństwa i relacji.

Podczas uroczystości nie zabrakło słów wdzięczności wobec osób, które przez lata tworzyły to miejsce. Były podziękowania dla pracowników, uczestników, rodziców, bliskich, przyjaciół i dobroczyńców Warsztatu. Były także gratulacje i życzenia na kolejne lata działalności.

– Trzydzieści lat działalności

to nie tylko piękna historia instytucji. To przede wszystkim historia ludzi, którzy każdego dnia tworzyli i nadal tworzą to miejsce swoim zaangażowaniem, sercem, cierpliwością i wiarą w drugiego człowieka. Życzę, aby Warsztat Terapii Zajęciowej we Władysławowie nadal rozwijał się z pasją i oddaniem, aby pozostawał miejscem otwartym, nowoczesnym i pełnym dobra. Miejscem, w którym każdy człowiek czuje się ważny, potrzebny i zauważony – mówiła Kornelia Wojtal-Zielińska, dyrektor DPS „Krokus”.

Szczególnie mocno wybrzmiały słowa Izabeli Cebuli, kierownika Warsztatu Terapii Zajęciowej, która podkreślała, że jubileusz to święto całej wspólnoty.

– Dokładnie 2 maja 1996 roku narodziła się piękna idea. Z czasem przerozodziła się ona w coś znacznie większego niż tylko instytucja. Powstała prawdziwa wspólnota ludzi pełnych empatii, zaangażowania i głębokiej wiary w drugiego człowieka. Dziś, patrząc wstecz z dumą i wzruszeniem, możemy powiedzieć, że przez te wszystkie lata udało się stworzyć bezpieczną przystań. Dom, w którym każdy człowiek jest ważny, potrzebny i zauważony – mówiła.

Kierownik WTZ dziękowała także uczestnikom, podkreślając, że to oni są sercem tego miejsca.

– Wasza determinacja, szczerą radość z małych i dużych sukcesów oraz niezwykła siła w pokonywaniu codziennych trudności są dla nas wszystkich największą inspiracją. To wy każdego dnia uczycie nas, czym jest prawdziwa odwaga, wytrwałość i radość życia – zaznaczyła.

Historia Warsztatu jest nierozzerwalnie związana z historią Domu Pomocy Społecznej „Krokus”. Początki nie były łatwe. Placówka powstawała w budynku dawnej szkoły, który trzeba było dostosować do nowych potrzeb. Wspominała o tym Bożena Zienkiewicz, była dyrektorka DPS i osoba, która współtworzyła zarówno dom, jak i Warsztat Terapii Zajęciowej.

– Tworzyłam ten dom i tworzyłam Warsztat Terapii Zajęciowej. Pracowałam tutaj przez dziewięć lat jako dyrektor. Początki były wyjątkowe, choć oczywiście niełatwe. Budynek był dawną szkołą tysiactką. Miał pewne zaplecze, między

innymi kuchnię i część gospodarczą, ale tak naprawdę wszystko trzeba było sukcesywnie modernizować i dostosowywać do nowych potrzeb – wspominała.

Jak mówiła, najważniejsze od początku było to, by stworzyć miejsce prawdziwie potrzebne ludziom. Dom, w którym mieszkańcy będą mogli poczuć się bezpiecznie, a Warsztat da uczestnikom możliwość rozwoju i aktywności.

– Miałam wspaniałych pracowników i wspaniałych mieszkańców. Trudnych, ale bardzo mi bliskich. Wielu z nich traktowało mnie jak matkę. Kochałam ten dom i poświęcałam mu bardzo dużo czasu – mówiła Bożena Zienkiewicz.

Na początku w Warsztacie działały cztery pracownie, między innymi stolarska, życia codziennego i ogrodnicza. Uczestników było około dwudziestu, a część z nich dowożono z okolicznych miejscowości. Szczególnie dobrze rozwijały się zajęcia ogrodnicze, które miały bardzo praktyczny wymiar. Uczestnicy wysiewali warzywa, przygotowywali sadzonki, pracowali przy ogrodzie, a efekty tej pracy służyły później całej społeczności.

Dziś Warsztat Terapii Zajęciowej przy DPS „Krokus” działa we Władysławowie oraz w filii w Przezmarku. Uczestniczy w nim 30 osób z niepełnosprawnością fizyczną, intelektualną oraz z zaburzeniami psychicznymi. Zajęcia odbywają się w sześciu pracowniach: gospodarstwa domowego, życia codziennego, ogrodniczej, rękodzieła, agrotechnicznej oraz opiekuńczo-terapeutycznej.

Ich głównym celem jest nabywanie nowych umiejętności, rozwijanie samodzielności i wzmacnianie kompetencji, które pomagają uczestnikom lepiej funkcjonować w środowisku, a w niektórych przypadkach także przygotować się do podjęcia zatrudnienia.

Znaczenie takich miejsc podkreślał podczas jubileuszu Maciej Romanowski, starosta elbląski.

– Takie miejsca są niezwykle potrzebne, zarówno samym uczestnikom, jak i ich rodzinom. Warsztat daje możliwość aktywności, rozwijania umiejętności i odkrywania talentów. Chodzi o to, aby osoby korzystające z takiego

wsparcia nie były pozostawione na uboju, ale czuły, że są potrzebne, że potrafią wiele zrobić i że ktoś się nimi naprawdę interesuje – mówił.

Starosta zwrócił uwagę, że codzienna aktywizacja, zajęcia praktyczne, artystyczne i ruchowe mają ogromne znaczenie nie tylko dla sprawności, ale też dla poczucia własnej wartości uczestników.

– To nie jest tylko wypoczynek czy bierne spędzanie czasu. To pobudzanie do działania, do podejmowania konkretnych czynności, do aktywności. Dla rodzin jest to także pewna forma wytchnienia, a dla uczestników źródło satysfakcji i poczucia, że są częścią wspólnoty – dodał.

O początkach placówki mówił również Tomasz Domżański, dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie. Jak wspominał, tworzenie tego miejsca było dużym wyzwaniem, bo wymagało nie tylko organizacji i remontów, ale przede wszystkim zrozumienia ludzi, do których kierowane było wsparcie.

– Początki były trudne, ale też bardzo dobre, bo to był czas tworzenia czegoś zupełnie nowego. Przejeliśmy obiekt w niezbyt dobrym stanie technicznym i trzeba było doprowadzić go do takiego poziomu, aby mogli w nim zamieszkać ludzie. To był intensywny, ale piękny okres budowania miejsca od podstaw – mówił.

Jak podkreślał, w takich placówkach najważniejsza jest kadra.

– To jest bardzo specyficzne miejsce. Trzeba być gospodarzem, trzeba remontować, organizować, być pracodawcą, ale przede wszystkim trzeba rozumieć ludzi. To nie są maszyny, które się włącza i wyłącza. Tu najważniejsze są relacje międzyludzkie. Dobra kadra jest podstawą i gwarancją sukcesu – zaznaczył.

Jubileusz miał także swoją ciepłą, wspólnotową oprawę. O poczęstunek zadbało lokalne Koło Gospodyń Wiejskich oraz zaprzyjaźnione instytucje. Artystyczną część uroczystości przygotowali uczestnicy WTZ, a przed zgromadzonymi wystąpił również zespół „Szwagry” z Warsztatu Terapii Zajęciowej przy ul. Beniowskiego w Elblągu. ■

Zdaniem PKP elbląski dworzec jest dostępny

Ruch Obywatelski Nowy Elbląg, wspierając działania Mateusza Majkuta, członka Rady ds. Dostępności przy Ministrze Funduszy i Polityki Regionalnej, złożył skargę do Prezes Zarządu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w sprawie braku zapewnienia dostępności architektonicznej stacji kolejowej Elbląg. Sprawa dotyczy przede wszystkim braku samodzielnego i bezpiecznego dostępu do peronów oraz zbyt niskich peronów, które utrudniają osobom poruszającym się na wózkach korzystanie z pociągów.

RAFAŁ SUŁEK

24 marca 2026 roku do PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. skierowany został wniosek o zapewnienie dostępności architektonicznej stacji Elbląg. Wniósł go między innymi o montaż wind na perony oraz dostosowanie wysokości peronów do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

W odpowiedzi PKP PLK S.A. wskazała, że stacja Elbląg jest dostępna dla osób z niepełnosprawnościami i osób o ograniczonej możliwości poruszania się. Jak wyjaśniono, peron 1 dostępny jest bezpośrednio z budynku dworca, natomiast dojście do peronów 2 i 3 prowadzi przez przejście między peronami w poziomie szyn. Do skorzystania z niego, ze względów bezpieczeństwa, wymagana jest jednak asysta pracownika kolei.

PKP PLK przypominała również, że pasażerowie mogą zgłaszać potrzebę pomocy z 24-godzinny wyprzedzeniem. W sytuacji, gdy takiego zgłoszenia nie ma, na stacji Elbląg możliwe ma być zapewnienie asysty przez pracownika ochrony dworca po zgłoszeniu telefonicznym.

W ocenie Ruchu Obywatelskiego Nowy Elbląg takie rozwiązanie nie oznacza jednak realnej dostępności.

– Dostępność nie może być tylko deklaracją. Chodzi o prawo do normalnego, bezpiecznego korzystania z kolei, na równych zasadach z innymi pasażerami – wskazuje Mateusz Majkut.

Problemem, zdaniem autorów skargi, jest nie tylko brak wind, ale także sama infrastruktura peronowa. Jak podkreślają, perony na stacji El-

bląg mają wysokość około 300 mm nad główką szyny. Dla porównania na stacji Malbork wysokość peronów wynosi około 760 mm. Ta różnica ma realne znaczenie dla osób poruszających się na wózkach, ponieważ zbyt niski peron może uniemożliwiać skorzystanie z rampy w niektórych pociągach, w tym składach PKP Intercity.

PKP PLK w swojej odpowiedzi przyznaje, że dostrzega potrzebę i zasadność modernizacji infrastruktury kolejowej na stacji Elbląg, w tym peronów i dróg dojazdu. Jednocześnie spółka informuje, że obecnie nie dysponuje środkami finansowymi niezbędnymi do realizacji tego zadania.

Jak wskazano w piśmie, projekt „Prace na linii kolejowej nr 204 na odcinku Malbork – Braniewo – granica państwa”, dla którego opracowano studium wykonalności, znajduje się na liście rezerwowej Krajowego Programu Kolejowego do 2030 roku, z perspektywą do 2032 roku. Terminy dalszych prac zależą więc od możliwości pozyskania finansowania w ramach programów inwestycyjnych realizowanych przez PKP PLK.

Do czasu ewentualnej modernizacji spółka zwróciła się do przewoźników obsługujących pociągi zatrzymujące się na stacji Elbląg, aby zestawiali je z taboru wyposażonego w podnośniki pokładowe. Mają one umożliwiać wsiadanie i wysiadanie osobom poruszającym się na wózkach przy peronach o wysokości 30 cm nad główką szyny.

Skarga została złożona w trybie ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Procedura ta daje Prezesowi PFRON możliwość nakazania podmiotowi

publicznemu zapewnienia dostępności w określonym terminie. Ruch Obywatelski Nowy Elbląg podkreśla, że celem działań nie jest spór sam w sobie, ale doprowadzenie do trwałego rozwiązania problemu.

5 maja, obchodzony jest Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych. W Polsce tego samego dnia przypada także Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelktualną. Przedstawiciele Ruchu Obywatelskiego Nowy Elbląg zwracają uwagę, że to dobry moment, aby przypomnieć, że dostępność nie może kończyć się na zapewnieniu asysty.

– To dobry moment, aby przypomnieć, że godność, równe traktowanie i dostępność muszą oznaczać działania. Elbląg potrzebuje stacji kolejowej nowoczesnej, dostępnej dla wszystkich, niezależnie od wieku, sprawności czy sposobu poruszania się. Takie stacje nie są niczym niezwykłym, możemy je spotkać np. w Olsztynie, Malborku czy Ostródzie – podkreśla Artur Pytliński, prezes Stowarzyszenia Ruch Obywatelski Nowy Elbląg.

W skardze wskazano, że stacja Elbląg wymaga trwałych rozwiązań: wind, bezpiecznego dojazdu do peronów oraz dostosowania zbyt niskich peronów do potrzeb pasażerów z niepełnosprawnościami. Jak zaznaczają autorzy skargi, chodzi o to, by osoby z ograniczoną mobilnością mogły korzystać z kolei nie tylko po wcześniejszym zgłoszeniu i z pomocą innych osób, ale samodzielnie, bezpiecznie i na takich samych zasadach jak pozostali pasażerowie. ■

Nie przywilej, lecz prawo

Ponad 400 osób w pomarańczowych barwach przeszło ulicami Elbląga w Marszu Godności. Uczestnicy, z transparentami i okrzykami przypominającymi o równości, szacunku i godności, dotarli do Parku Planty, gdzie odbył się piknik integracyjny z grami, zabawami i animacjami. Wydarzenie zorganizowało Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelleksualną Koło w Elblągu.

RAFAL SUŁEK

5 maja obchodzone są dwa ważne święta: Światowy Dzień Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelleksualną oraz Europejski Dzień Walki z Dyskryminacją Osób z Niepełnosprawnościami. To właśnie z tej okazji elbląskie PSONI wróciło do tradycji uroczystego przemarszu ulicami miasta.

– To moment, w którym szczególnie głośno mówimy o tym, co jest najważniejsze: o szacunku, równości i prawie każdego człowieka do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym – mówiła Marta Sulińska-Dudzik, przewodnicząca zgromadzenia, terapeutka i pedagog w elbląskim kole PSONI.

Jak podkreślała, marsz i piknik nie były wyłącznie wydarzeniem środowiskowym. Były przede wszystkim wyrazem wspólnoty.

– Pokazujemy, że jesteśmy razem, że tworzymy społeczeństwo, które nie wyklucza, lecz zaprasza, wspiera i docenia różnorodność. Kolor pomarańczowy, który nam dziś towarzyszy, symbolizuje energię, solidarność i nadzieję. To także kolor naszego stowarzyszenia. Niech będzie przypomnieniem, że każdy z nas ma swoją wartość i swoje miejsce – dodała Marta Sulińska-Dudzik.

Marsz Godności miał zwrócić uwagę społeczności lokalnej na prawa i potrzeby osób z niepełnosprawnością intelektualną. Był też okazją do wspólnego manifestowania tolerancji, równouprawnienia oraz prawa do życia bez wykluczenia.

– W stosunku do tego, z czym zaczynałmy trzydzieści parę lat temu, na pewno jest lepiej. Ale w stosunku do tego, czego oczekuje każdy mieszkaniec Elbląga i każdy obywatel Polski, jeszcze dużo przed nami – mówiła Beata Peplińska-Strehlau, przewodnicząca zarządu PSONI Koło w Elblągu.



Fot. Rafał Sułek

Wśród najważniejszych wyzwań wymieniła przede wszystkim brak pracy dla osób z niepełnosprawnościami, niewystarczający rozwój mieszkalnictwa wspieranego i treningowego, a także potrzebę silniejszego wsparcia rodzin, zwłaszcza wtedy, gdy dzieci są jeszcze małe, również w rodzinach zastępczych.

– To są tematy, które jeszcze przez lata będziemy musieli rozwiązywać – podkreśliła.

Marsz był także ważnym wydarzeniem dla rodzin. Ilona Nowacka, mama dorosłej córki z niepełnosprawnością, podkreślała, że dla wielu osób obecność w stowarzyszeniu oznacza coś znacznie więcej niż tylko korzystanie z placówki.

– Chcemy się pokazać jako stowarzyszenie, jako rodzice, jako społeczność, która jest naprawdę bardzo zintegrowana, lojalna i oddana swoim dzieciom, terapeutom i całemu stowarzyszeniu. To, że możemy być częścią tej społeczności, jest dla nas bardzo cenne – mówiła.

Jak dodała, jej córka Julka ma już 21 lat, a ich rodzina od wielu lat jest związana z elbląskim PSONI.

– Są tu osoby w różnym wieku. Te, które

dołączyły niedawno, i te, które są tutaj od lat. Dzisiaj chcemy pokazać miastu, jak dużo nas jest i jaką fajną tworzymy grupę – zaznaczyła.

Zwróciła też uwagę, że wiele potrzeb osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin wciąż nie jest traktowanych jako oczywisty standard.

– Przede wszystkim potrzebujemy być zauważani: jako organizacja, jako rodzice, jako dzieci. W wielu sytuacjach musimy walczyć o swoje, przekonywać, że coś jest nam potrzebne, choć dobrze byłoby, gdyby pewne rozwiązania były zapewniane niezależnie od tego, jak bardzo o nie zabiegamy. Jak widać, potrafimy walczyć, więc mamy nadzieję, że dzisiejszy marsz będzie też naszym manifestem – mówiła Ilona Nowacka.

Po przemarszu uczestnicy spotkali się w Parku Planty. Tam, już w mniej oficjalnej atmosferze, odbył się piknik integracyjny. Był czas na rozmowy, wspólną zabawę i zwykłe bycie razem. Bo właśnie o to w tym wydarzeniu chodziło najbardziej: by przypomnieć, że godność, szacunek i prawo do obecności w życiu społecznym nie są dodatkiem ani przywilejem. Są podstawą. ■

Profilaktyka i wsparcie

Elbląg zapowiada uruchomienie dwóch programów skierowanych do mieszkanki miasta. Pierwszy dotyczy profilaktycznych badań USG piersi dla kobiet w wieku od 25 do 44 lat, drugi, pod nazwą „Jestem Elblążanką | w ciąży”, ma wspierać przyszłe mamy poprzez spotkania ze specjalistami, zajęcia fitness, warsztaty, dzień otwarty w szpitalu oraz wyprawki.



RAFAŁ SUŁEK

W ramach pierwszego programu Elbląskie Centrum Usług Społecznych przygotowało usługę wykonania profilaktycznych badań USG piersi dla 433 mieszkanki Elbląga w wieku od 25 do 44 lat. Badanie ma obejmować m.in. wywiad medyczny, USG obu piersi i dołów pachowych, ocenę budowy gruczołu piersiowego oraz okolicznych węzłów chłonnych, a także opis ewentualnych zmian. Każda uczestniczka otrzyma wynik zgodny z obowiązującymi standardami medycznymi, z wykorzystaniem skali BI-RADS lub równoważnej. W przypadku nieprawidłowości kobiety mają otrzymać omówienie wyniku i rekomendację dalszej diagnostyki.

Realizacja badań planowana jest od dnia podpisania umowy, jednak nie wcześniej niż od 25 maja 2026 roku, i potrwa do 11 grudnia 2026 roku. Usłu-

ga ma być dostępna od poniedziałku do soboty, co najmniej trzy dni w tygodniu, w godz. 8:00-20:00.

Drugim programem jest „Jestem Elblążanką | w ciąży”, skierowany do kobiet w ciąży mieszkających w Elblągu. Udział będzie możliwy po okazaniu karty ciąży, a w przypadku zajęć fitness także zaświadczenia od lekarza prowadzącego o braku przeciwwskazań. Zamieszkanie w mieście będzie weryfikowane na podstawie Elbląskiej Karty Mieszkańca.

Program podzielono na dwie tury: pierwsza potrwa od maja do września 2026 roku, druga od października 2026 roku do lutego 2027 roku. W jego ramach zaplanowano m.in. spotkania edukacyjne w Ratuszu Staromiejskim z udziałem ginekologa-położnika, położnej, położnej środowiskowej, pielęgniarki laktacyjnej, dietetyka klinicznego, neonatologa i fizjoterapeuty.

– Zapraszamy wszystkie elblążanki w ciąży. Będziemy mówić o opiece nad noworodkiem, ale będą też warsztaty praktyczne, pierwsza pomoc, temat karmienia piersią i ćwiczenia, które można wykonywać z noworodkiem po porodzie – zapowiadał Paweł Bryl, specjalista pediatrii i neonatologii w WSZ w Elblągu.

Program obejmuje również wyprawki, w których znajdują się m.in. bidon lub butelka z filtrem, planer ciążowy, krążki żelowe, poradnik oraz materiały edukacyjne szpitala. Zaplanowano też warsztaty rękodzielnicze, podczas których uczestniczki przygotują m.in. makramowe przytulanki, karuzelę DIY, album scrapbookingowy oraz lampkę do pokoju dziecka.

Miasto zapowiada, że oba programy mają być kontynuowane i w razie potrzeby modyfikowane zgodnie z oczekiwaniami mieszkanki. ■

Nagrodzono elbląskich 8 Wspaniałych

WRatuszu Staromiejskim odbyła się Gala „Ośmiu Wspaniałych”, podczas której uhonorowano młodych elblązan angażujących się w wolontariat i pomoc innym. Było uroczyście, wzruszająco i bardzo serdecznie, ale najważniejsze tego dnia były nie nagrody same w sobie, lecz ludzie i ich codzienna, często cicha praca na rzecz drugiego człowieka.



Fot. Mateusz Misztal

RAFAŁ SUŁEK

Do XXVIII elbląskiej edycji konkursu zgłoszono 22 kandydatów. Jury wybrało „Wspaniałą Ósemkę”, czyli grono młodych wolontariuszy, którzy w szczególny sposób wyróżniają się zaangażowaniem, wrażliwością społeczną i gotowością do niesienia pomocy.

– Zależy nam na tym, żeby te dobre praktyki i dobre zachowania były kultywowane w środowisku, nie tylko dzieci, ale przede wszystkim właśnie dzieci, bo czym za młodu skorupka nasiąknie, tym pewnie w przyszłości zapoczątkuje. Cieszymy się, że dzieci garną się do tego, że cały czas angażują się w sferę wolontariatu, pomocy w usługach społecznych, pomocy osobom starszym i seniorom, że właśnie w tym się realizują i wspierają innych – mówi Piotr Kowal, wiceprezydent Elbląga.

Laureatami tegorocznej elbląskiej edycji konkursu zostali: Nikola Nowak z Zespołu Szkół Inżynierii Środowiska i Usług, Viktoria Szewczyk i Martyna Jarczewska z II Liceum Ogólnokształcącego, Róża Rosińska z Zespołu Szkół Gospodarczych, Adrianna Piątkowska

ze Szkoły Podstawowej nr 18, Wiktor Krawczyk ze Szkoły Podstawowej nr 21 oraz Julia Hoebell i Wojciech Kaczyński ze Szkoły Podstawowej nr 25. To właśnie Nikola Nowak będzie reprezentować Elbląg na etapie ogólnopolskim.

Każda z nagrodzonych osób ma na swoim koncie imponującą listę działań. Młodzi wolontariusze pomagają w hospicjum, domach pomocy społecznej i schronisku dla zwierząt. Angażują się w zbiórki żywności, akcje charytatywne, miejskie festyny, kiermasze, wydarzenia sportowe i inicjatywy na rzecz seniorów, dzieci oraz osób z niepełnosprawnościami. Wielu z nich działa od kilku lat, łącząc szkolne obowiązki z regularną pracą społeczną.

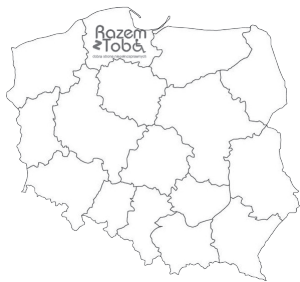
– Pomaganie innym zaczęło się u mnie od tego, że zobaczyłam, jak w naszej szkole działa wolontariat, i bardzo spodobała mi się ta forma aktywności. Od razu poczułam, że to coś dla mnie, bo od zawsze lubię pomagać innym ludziom, ale też zwierzętom. Spodobało mi się również to, jak wszystko było zorganizowane i jak w praktyce wyglądała taka działalność. Uważam, że bardzo ważne jest dzielenie się do-

brem z innymi i pomaganie tym, którzy naprawdę tego potrzebują – mówi Adrianna Piątkowska, uczennica SP 18, laureatka XXVIII Elbląskiej edycji konkursu Ośmiu Wspaniałych.

Tegoroczna gala pokazała jedno bardzo wyraźnie: w Elblągu nie brakuje młodych ludzi, którzy nie są obojętni. Widzą potrzeby innych i chcą działać. Decyzją jury, Elbląg w konkursie ogólnopolskim reprezentować będzie Nikola Nowak uczennica ZSIŚiU.

– Kiedy przyjechałam z zagranicy do Polski, otrzymałam bardzo dużo pomocy od swojego otoczenia, rodziny i szkoły, więc doświadczyłam tego z drugiej strony i na własnej skórze przekonałam się, jak bardzo jest to ważne. Pomyślałam wtedy, że to dobro po prostu trzeba nieść dalej – mówi Nikola Nowak. – Angażujemy się zarówno szkolnie, jak i prywatnie, czy to w domu seniora, podczas festynów dla dzieci, czy w takich miejscach jak Niezapominajka. Tych działań jest naprawdę wiele, ale wszędzie, gdzie pojawia się okazja, staramy się być i pomagać. Czuję, że są to może małe gesty, które mnie niewiele kosztują, ale widzę, że dla kogoś mogą zmienić miesiąc, rok, a czasem nawet kilka lat – podsumowuje.

Podczas uroczystości wyróżniono również opiekunów szkolnych kół wolontariackich, które na co dzień wspierają młodzież i pomagają rozwijać w niej społeczne zaangażowanie. Uhonorowane zostały: Marzena Maślińska ze Szkoły Podstawowej nr 18, Anna Jurczak ze Szkoły Podstawowej nr 25, Katarzyna Borkowska-Tomasik ze Szkoły Podstawowej nr 21, Anna Wawrzyniak z II Liceum Ogólnokształcącego, Anna Miecznikowska z Zespołu Szkół Gospodarczych oraz Kamila Biedrzycka z Zespołu Szkół Inżynierii Środowiska i Usług. ■



Remont mieszkań

Na początku kwietnia br. odbyło się wprowadzenie na plac budowy wykonawcy robót budowlanych, który w ramach zadania inwestycyjnego przebuduje 2 lokale mieszkalne (przy ul. Królowej Jadwigi 6/2, 6/8) dla wymogów osób z niepełnosprawnościami ruchowymi.



Fot. materiały prasowe

W mieszkaniach zostaną wymienione wszystkie instalacje oraz zostanie doprowadzona nowa instalacja gazowa. Wymienione zostaną drzwi i okna. Wykonawca doprowadzi lokal do zgodności z wymogami dla niepełnosprawnych poprzez wykonanie większych przejść między pomieszczeniami, zamontowanie wyposażenia łazienek dla niepełnosprawnych oraz wykonanie nowego wejścia do lokalu bezpośrednio z zewnątrz. Wykonawca odmaluje i odświeży cały lokal. Czas trwania prac budowlanych: 170 dni od podpisania umowy (pod koniec września). Koszt zadania to blisko 225 tys. zł.

W ramach inwestycji finansowanej z Funduszy Europejskich dla Pomorza na lata 2021 - 2027 planowany jest remont 4 lokali na Starym Mieście (oprócz podanych wyżej lokalizacji wyremontowane zostaną również lokale przy ul. Kard. Wyszyńskiego 29/10 oraz ul. Lecha 9/2). ■

Red.

Dodatkowe ręce dla mamy i taty

Cztery wielodzietne, gdańskie rodziny, w których m.in. wychowują się dzieci z niepełnosprawnościami są objęte nie tylko wsparciem asystenta rodziny, ale również tzw. stałego opiekuna. To w ramach trwającego, innowacyjnego projektu pt. „Dodatkowe ręce dla mamy i taty”, Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Gdańsku.



Fot. Kate Gundareva / pexels.com

SYLWIA RESSEL

Pomocą w ramach projektu objęte są wielodzietne rodziny – w tym trzy, w których samotne matki wychowują dzieci oraz pełna, gdzie jest oboje rodziców. W każdej występują problemy opiekuńczo-wychowawcze. Rodzicom bardzo trudno sprostać piętrzącym się obowiązkom tym bardziej, że wiążą się one m.in. z zapewnieniem opieki dziecku z niepełnosprawnościami. Na co dzień wspierają ich asystenci rodziny gdańskiego MOPR. Dzięki realizacji projektu „Dodatkowe ręce dla mamy i taty” pomoc została rozszerzona, uzupełniona – wsparcie świadczą także tzw. stali opiekunowie, tj. osoby z doświadczeniem pracy z dziećmi i rodziną.

Od domowych obowiązków po zdrowe nawyki żywieniowe

Opiekun wspiera rodzinę w wymiarze średnio 15 godzin tygodniowo (później liczba godzin ulegnie zmniejszeniu). Stara się przekazywać dzieciom pozytywne wzorce, by mogły z nich czerpać w przyszłości. Poświęca im oraz ich problemom wiele uwagi. Organizuje czas wolny, gry, zabawy, wspólne wyjścia, które służą polepszeniu relacji dziecko – rodzic. Podpowiada rodzicom w kwestiach opiekuńczych, wskazuje nowe

sposoby organizowania życia i budowania relacji w rodzinie.

Opiekun stały doradza też w kwestiach: rozważnego gospodarowania budżetem domowym, dbania o zdrowie, w tym o zdrowe odżywianie dzieci. Wspólne, rodzinne gotowanie i towarzysząca temu rozmowa stają się okazją do budowania lepszych, bliższych oraz trwalszych relacji i poczucia bezpieczeństwa. Takie wsparcie sprawia, że najmłodsi mogą się lepiej rozwijać, zaś ich rodzice wiedzą, że z problemami nie są sami.

Rozwój dzieci priorytetem

Udział rodzin w projekcie MOPR ma przede wszystkim skutkować poprawą ich funkcjonowania, zwłaszcza w kwestii opiekuńczo-wychowawczej. Ma też zapewnić wsparcie rodzicom w wypełnianiu codziennych obowiązków i stworzyć dzieciom warunki do lepszego rozwoju emocjonalnego, społecznego i edukacyjnego.

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021 – 2027. Realizacja potrwa do końca września 2026 roku. Łączny koszt projektu to 97 750 zł, wysokość grantu na inkubację innowacji wynosi 89 100 zł, wysokość wkładu własnego to 8 650 zł. ■

Najlepsi w kodowaniu Brajlem

Okazali się bezkonkurencyjni spośród dwudziestu siedmiu szkół z całej Polski. Wykazali się mistrzowską precyzją i szybkością. Drużyna w składzie: Iwo Janecki, Szymon Grzegorzek i Adam Frydlewicz ze Szkoły Podstawowej nr 48 im. prof. Kazimierza Demela w Gdyni, zajęła pierwsze miejsce w Ogólnopolskim Konkursie „Kodowanie Brajlem” w Bydgoszczy.

Ogólnopolski Konkurs „Kodowanie Brajlem” organizuje Kujawsko-Pomorski Ośrodek Szkolno-Wychowawczy Nr 1 dla Dzieci i Młodzieży Słabo Widzącej i Niewidomej im. Luisa Braille’a w Bydgoszczy. Ma on na celu propagowanie idei edukacji włączającej poprzez wdrażanie uczniów i nauczycieli szkół podstawowych do budowania pozytywnego obrazu osób słabowidzących i niewidomych.

Drużyna z Gdyni na pierwszym miejscu

Konkurs składa się z trzech etapów: szkolnego, półfinału i finału, a rozwiązywanie zadań polega na odczytaniu w alfabecie Braille’a pojedynczych wyrazów, związków wyrazowych i krótkich wypowiedzi oraz zapisaniu odpowiedzi w czarnodruku.

Po etapie szkolnym, na podstawie nadesłanych protokołów i relacji, jury wyłoniło dziesięć zespołów, które zaproszono do półfinału. Wśród nich znalazła się drużyna ze Szkoły Podstawowej nr 48 im. prof. Kazimierza Demela w Gdyni w składzie: Iwo Janecki, Szymon Grzegorzek i Adam Frydlewicz.

Do ostatniego etapu konkursu przeszły cztery drużyny, a wśród nich zespół ze Szkoły Podstawowej nr 48. Finalnie to właśnie gdyńscy uczniowie okazali się najlepsi i zajęli pierwsze miejsce. Według jury to oni wykazali się mistrzowską precyzją i szybkością.

– Serdeczne gratulacje dla uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 48 oraz ich nauczycielek i nauczycieli. Zwycięstwo w Ogólnopolskim Konkursie „Kodowanie Brajlem” to dowód na to, że mamy w Gdyni zaangażowaną i wrażliwą na potrzeby innych młodzież – gratuluje Oktawia



Goździńska, wiceprezydent Gdyni.

– Nasza szkoła pierwszy raz wzięła udział w tym konkursie. Było to dla uczniów nowe i bardzo ciekawe doświadczenie. Informacja o konkursie spotkała się z dużym zainteresowaniem – do etapu szkolnego zgłosiło się wielu chętnych uczniów, z których ostatecznie 21 przystąpiło do rywalizacji. Od początku towarzyszył im duży entuzjazm i ciekawość, ponieważ dla większości uczestników był to pierwszy kontakt z alfabetem Braille’a – informuje Anna Maćkowiak ze Szkoły Podstawowej nr 48 w Gdyni.

Nie tylko rywalizacja

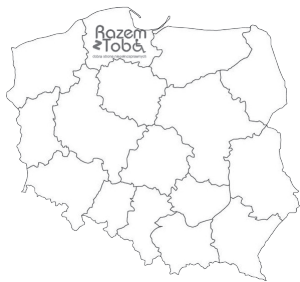
Konkurs wywołał wiele emocji – od ciekawości i ekscytacji po radość z poprawnie rozwiązanych zadań. W klasie panowała atmosfera zdrowej rywalizacji i wzajemnego dopingowania się. Uczniowie podkreślali, że udział w konkursie pozwolił im nie tylko

spróbować sił w nietypowym zadaniu, ale także poszerzyć wiedzę o sposobach komunikacji osób niewidomych i słabowidzących.

Ale konkurs „Kodowanie Brajlem” to nie tylko rywalizacja. Przed zawodami uczestnicy konkursu i uczniowie bydgoskiej szkoły mieli czas na integrację. W grupach rozmawiali m.in. o największych trudnościach, z jakimi zmagają się niewidome dzieci, o tym jak można im pomóc w codziennych czynnościach i jak właściwie poprowadzić niewidomą osobę, o ile tego sobie sama życzy. Były też pokazy pisania na maszynie brajlowskiej i odczytywania zapisków, co wzbudziło ogromne zainteresowanie i podziw młodzieży widzącej. Uczestnicy konkursu odwiedzili m.in. Izbę Pamięci Luisa Braille’a, patrona bydgoskiej szkoły, tamtejszą bibliotekę oraz Miasteczko Bezpiecznego Ruchu. ■

Marta Ambo-Kaffka,
nauczycielka SP nr 48 w Gdyni

Fot. SP 48 w Gdyni



Gdynia bez Barrier po raz 26

Konkurs „Gdynia bez Barrier” co roku wyłania organizacje, instytucje i osoby, które działają na rzecz poprawy jakości życia mieszkańców Gdyni. W realny sposób wpływają na otoczenie, sprawiając, że jest ono bardziej przystępne i dostępne dla osób z niepełnosprawnościami. W tym roku do 132 nagrodzonych w poprzednich edycjach dołączyły kolejne osoby. Podczas uroczystego wieczoru w Teatrze Muzycznym w Gdyni przyznano również ministerialne odznaczenie dla profesora Marka Wysockiego.

Uroczysta gala 26. edycji konkursu „Gdynia bez Barrier” odbyła się 26 maja w duchu dwóch ważnych wydarzeń – setnych urodzin miasta i Dnia Matki.

– Bo trudno o piękniejszy symbol uważności, czułości i siły, która pomaga drugiemu człowiekowi iść dalej. Przez te 100 lat Gdynia wielokrotnie udowadniała, że prawdziwa siła miasta kryje się w tym, ile jest w nim miejsca dla człowieka. Szczególnie dla tych, którzy potrzebują wsparcia, skupienia i obecności drugiego człowieka. Dlatego konkurs „Gdynia bez barrier” od 26 lat przypomina, że dostępność to nie trend i nie obowiązek. To codzienny wybór, wrażliwość, relacja, gotowość, aby obok siebie zostawić miejsce dla drugiej osoby – tymi słowami witał zgromadzonych gości wiceprezydent Gdyni Tomasz Augustyniak.

Jak podkreślał przewodniczący Rady Miasta Gdyni Tadeusz Szemiot, gala konkursu „Gdynia bez barrier” jest doskonałą okazją do podsumowania wszystkiego tego, co w Gdyni dzieje się od ponad ćwierćwiecza.

– Honorujemy wszystkich tych, którzy robią coś specjalnego, szczególnego dla innych. Dzielą się dobrem, potrafią pokazać, że można inaczej. Sprawiają, że życie w Gdyni jest najzwyczajniej w świecie przyjemniejsze i często bardziej znośne. I za to dla nich wszystkim serdeczne dzięki. Gala konkursu „Gdynia bez barrier” jest tym momentem, kiedy wspólnie fetujemy te wspaniałe ludzkie zachowania – kończy przewodniczący.

Jako pierwszą medalem „Gdyni bez Barrier” nagrodzono Ewę Kopytyńską ze Stowarzyszenia Osób z Wadą Słuchu „Cisza”. Medal przyznano jej za szczególny wkład w rozwój gdyńskiego systemu wsparcia



Fot. Mirosław Piślak

osób z niepełnosprawnościami.

– W 1998 roku po raz pierwszy odbierałam medal „Gdyni bez Barrier” za pokonywanie barier komunikacyjnych. To właśnie na deskach tego Teatru Muzycznego po raz pierwszy w Polsce przetłumaczono na język migowy musical „Evita”. Czas mija bardzo szybko. Już 29 lat minęło mojej pracy, a 25 lat odkrywania doświadczenia życia nie dla osób z niepełnosprawnością, ale z osobami z niepełnosprawnością. Przez te wszystkie lata udało się zrealizować wiele projektów. Za to wszystko chciałam bardzo podziękować. Bez współpracy nie ma dobrych wyników. Te wszystkie projekty mogłam zrealizować także dzięki ciężkiej pracy moich terapeutów – dziękowała ze sceny prezes Stowarzyszenia Osób z Wadą Słuchu „Cisza” Ewa Kopytyńska.

Elementami gali „Gdynia bez Barrier” były występy muzyczne z takich musicali

jak: „Pocahontas”, „Wicked” czy „Producenci”, w którym gra aktor Teatru Muzycznego Rafał Ostrowski. Tego wieczoru znalazł się na rodzimej scenie w zupełnie innej roli – jako osoba wspierająca i udzielająca się w wielu teatralnych projektach aktywizujących osoby z niepełnosprawnościami.

– Ja właściwie chcę podziękować bezosobowo, losowi, że zetknął mnie w życiu z tak wspaniałymi ludźmi, z jakimi miałem wielką radość i przyjemność pracować. Mam nadzieję, że to nie jest koniec naszej przygody teatralnej i spektaklowej. Ogromnie dziękuję za to wielkie, wielkie wyróżnienie. Czuję się tak poruszony i wzruszony. Dziękuję bardzo – dziękował Rafał Ostrowski.

Joanna Lewandowicz, dyrektorka Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego nr 2 w Gdyni nie kryła wzruszenia, kiedy odbierała swój medal. Dziękowała

swojej mamie – bez której nie byłoby jej na tej scenie.

– To jest tak ogromne wyróżnienie, tym bardziej, że jestem dyrektorem tej szkoły. Dopiero czwarty rok, tak że zaczynam. Pracuję tam już od 20 lat prawie, ale ta nagroda to coś wspaniałego, że jednak ktoś nas zobaczył, że nasza szkoła, do której uczęszczają tylko uczniowie z niepełnosprawnościami, służy, i ktoś to docenia. To jest wyjątkowe wyróżnienie – mówiła Joanna Lewandowicz.

Podczas gali „Gdynia bez Barrier” swoją nagrodę ze wzruszeniem odbierała aspirant Ewa Kurowska, doceniona za działania na rzecz bezpieczeństwa i dostępności w przestrzeni publicznej. Doceniono jej zaangażowanie w edukację mieszkańców, ze szczególną uwagą w uwrażliwianiu na potrzeby osób z niepełnosprawnościami.

– Służba w policji to dla mnie praca z ludźmi i dla ludzi przede wszystkim. Ja działam w policji dosyć szeroko jeżeli chodzi o profilaktykę społeczną. Zajmuję się różnymi dziedzinami, jeżeli widzę, że jest taka potrzeba, a moim obowiązkiem jest żyć w mieście, które jest dostępne dla wszystkich. I to jest mój cel. I my jako policjanci musimy być uwrażliwieni na takie bezpieczeństwo. Gdynia ma być miastem dla wszystkich, bez barier – mówi asp. Ewa Kurowska z Komendy Miejskiej Policji w Gdyni.

Podczas gali przyznano także Odznakę Honorową za Zasługi dla Samorządu Terytorialnego od Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji profesorowi Markowi Wysockiemu.

Naukowiec, architekt i ekspert w zakresie projektowania uniwersalnego, Gdynianin od wielu lat udowadnia, że dostępność to nie tylko zarządzanie przestrzenią, ale przede wszystkim troska o człowieka. Dzięki jego pracy idea dostępności stała się realnym standardem wdrażanym w polskich miastach, szkołach, szpitalach i instytucjach publicznych.

Na koniec gali swój recital wraz z muzykami Teatru Muzycznego i instrumentalistami sesyjnymi dał Kuba Badurka w programie „Niezawodny”.

Podczas gali zaprezentowano fragmenty znanych i lubianych musicali. ■ UM Gdynia

Książka prosto do domu

O osoby mające trudności z poruszaniem się mogą zamówić książki lub audiobooki z dostawą prosto do domu. Stało się to możliwe dzięki nowej, bezpłatnej usłudze Biblioteki Gdynia – „Książka do domu”.

Biblioteka Gdynia wychodzi na przeciw oczekiwaniom czytelników ze specjalnymi potrzebami i wprowadza zupełnie nowe rozwiązanie. Teraz osoby mające trudności z poruszaniem się mogą zadzwonić lub napisać do biblioteki i poprosić o dostarczenie wybranej książki lub audiobooka bezpośrednio do swojego domu.

Nowa propozycja instytucji sprawi, że bogate zbiory dostępne w bibliotecznych filiach trafią do jeszcze większej liczby mieszkańców Gdyni. Wszystko to dzięki bezpłatnej usłudze „Książka do domu”.

– Pomysł uruchomienia usługi „Książka do domu” zrodził się z potrzeby wsparcia osób z ograniczoną mobilnością, które z powodu wieku, stanu zdrowia lub niepełnosprawności mają utrudniony dostęp do biblioteki. Dla wielu z nich samodzielne dotarcie do placówki jest niemożliwe, a nie zawsze mogą liczyć na pomoc bliskich lub sąsiadów, którzy mogliby w ich imieniu wypożyczyć i zwrócić książki w wyznaczonym terminie. Aby umożliwić tym osobom korzystanie z zasobów bibliotecznych bez konieczności wychodzenia z domu biblioteka oferuje usługę dostarczania książek pod wskazany adres. Po wcześniejszym uzgodnieniu tytułów oraz terminu wizyty pracownik biblioteki przywozi zamówione materiały bezpośrednio do czytelnika. Podczas tej samej wizyty możliwy jest również zwrot wcześniej wypożyczonych książek, co pozwala na wygodne i regularne korzystanie z księgozbioru – informuje Magdalena Kruszyńska, zastępca dyrektora ds. merytorycznych Biblioteki Gdynia.

Do kogo jest skierowana usługa?

Propozycja skierowana jest do mieszkańców Gdyni, którzy ze względu



Fot. materiały prasowe

na problemy z samodzielnym poruszaniem się lub inną niepełnosprawność (czasową lub trwałą) nie mają innej możliwości samodzielnego wypożyczenia zbiorów bibliotecznych. Z usługi mogą skorzystać czytelnicy posiadający Kartę do Kultury lub Kartę Mieszkańca Gdyni.

Osoby, które nie są jeszcze czytelnikami biblioteki, a chciałyby skorzystać z możliwości dostarczania książek do domu, mogą się zapisać do biblioteki telefonicznie lub mailowo. Podczas pierwszej wizyty pracownik dopełni wszystkich niezbędnych formalności, a czytelnik otrzyma Kartę do Kultury.

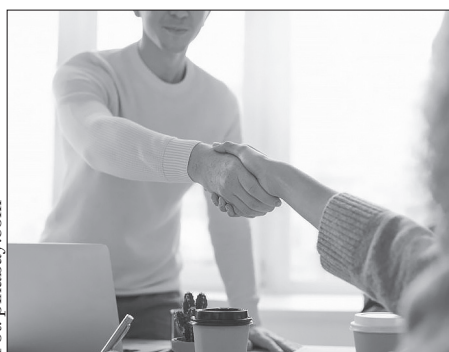
Co musisz wiedzieć?

Zbiory biblioteczne można zamawiać od poniedziałku do piątku w godz. 8:00–15:00 telefonicznie pod numerem 58 622 44 31 lub mailowo, pisząc na adres dostepnosc@bibliotekagdynia.pl. Przed skorzystaniem z usługi „Książka do domu” mieszkańcy powinni zapoznać się z regulaminem dostępnym na stronie www.bibliotekagdynia.pl. W przypadku pytań lub wątpliwości można skontaktować się z Biblioteką Gdynia pod tym samym numerem telefonu lub adresem mailowym. Więcej informacji znajduje się na stronie instytucji. ■ UM Gdynia



Bezpłatne wsparcie zawodowe

Osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności z województwa warmińsko-mazurskiego mogą bezpłatnie skorzystać z kompleksowego wsparcia w powrocie na rynek pracy. Liczba miejsc jest ograniczona.



Fot. pixabay.com

Fundacja Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych FAZON realizuje projekt „Katalizator Aktywności Zawodowej Osób Niepełnosprawnych Plus II”. Z projektu mogą skorzystać osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności, mieszkające w województwie warmińsko-mazurskim i pozostające bez zatrudnienia. Oferta skierowana jest do kobiet w wieku 18–59 lat oraz mężczyzn w wieku 18–64 lata.

Uczestnicy otrzymają wsparcie doradcy zawodowego, psychologa, prawnika, mentora i pośrednika pracy, a także dostęp do bezpłatnych kursów i szkoleń zawodowych. Oferta obejmuje również płatne trzymiesięczne staże zawodowe oraz pomoc w znalezieniu zatrudnienia i kontaktach z pracodawcami.

Zgłoszenia przyjmowane są pod numerem telefonu 798 477 288 oraz adresem e-mail: olsztyn@fazon.pl. ■

Red.

SP 30 w Olsztynie staje się bardziej dostępna

Podpisana została umowa o dofinansowanie projektu poprawiającego warunki nauki w Szkole Podstawowej nr 30. To dobra wiadomość dla ponad połowy uczniów tej placówki, którzy posiadają orzeczenia lub opinie poradni psychologiczno-pedagogicznych wskazujące na specjalne potrzeby edukacyjne.



Fot. materiały prasowe

Projekt obejmuje prace budowlane i zakup wyposażenia. Przy wejściu do szkoły pojawi się rampa dla osób z niepełnosprawnością ruchową, a schody główne zyskają nową formę i zadaszenie. W budynku znajdują się także tabliczki informacyjne z oznaczeniami kluczowych pomieszczeń oraz pętla indukcyjna wspierająca uczniów niedosłyszących. Szkoła otrzyma również zestaw Lego Education SPIKE, który pomoże rozwijać kompetencje poznawcze i społeczne.

– Podpisanie tej umowy to ważny krok w stronę szkoły, która jest otwarta na wszystkich uczniów – mówi prezydent Olsztyna, Robert Szewczyk. – Zależy nam na tym, aby każde dziecko, niezależnie od swoich potrzeb, miało równy dostęp do edukacji i mogło uczyć się razem z rówieśnikami, bez konieczności szukania wsparcia poza szkołą.

Szkoła od lat borykała się z brakiem odpowiedniej infrastruktury. Dyspo-

nuje wykwalifikowaną kadrą pedagogiczną, psychologiczną i terapeutyczną, ale nie miała warunków, żeby w pełni wykorzystać jej potencjał. Brakowało sali integracji sensorycznej, sali rehabilitacyjnej i pokoju wyciszeń. Uczniowie z niepełnosprawnością ruchową nie mogli samodzielnie wejść do budynku, bo przy głównym wejściu nie ma rampy. Dzieci wymagające zajęć specjalistycznych musiały jeździć po nie poza szkołę, co generuje dodatkowe koszty i obciążenia dla rodzin.

To ma się zmienić. Dzięki planowanej modernizacji uczniowie będą mogli otrzymać pełne wsparcie bez wychodzenia z budynku, a szkoła w końcu dostanie warunki, które odpowiadają możliwościom jej zespołu.

Projekt realizowany jest w ramach programu Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur, nabór FEWM.05.01-IZ.00-002/25. ■

Inf. prasowa

Trwają zapisy do Warmia Mazury Senior Games

Od 18 do 20 września odbywać się będzie kolejna edycja Warmia Mazury Senior Games – jednej z największych imprez sportowych w Polsce dla osób 50+. Zapisy do udziału w zawodach potrwają do 6 września. Szczegóły inicjatywy przedstawili w Olsztynie partnerzy wydarzenia: marszałek województwa Marcin Kuchciński, wicemarszałkini Katarzyna Sobiech, prezydent Olsztyna Robert Szewczyk oraz sekretarz organizacji środowiskowej AZS Tomasz Jankowski.



Fot. materiały prasowe

– Pierwsza po powrocie edycja była dużym sukcesem – mówi marszałek Marcin Kuchciński. – Nie chcieliśmy marnować tego potencjału, tej energii. Wszyscy byliśmy zadowoleni dlatego od razu po zakończeniu zeszłorocznych zawodów zaczęliśmy myśleć o kolejnych.

Organizacja wydarzenia to współpraca partnerska samorządu województwa, miasta Olsztyna, organizacji środowiskowej AZS oraz Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

– W ubiegłym roku udział w tych rozgrywkach wzięło 460 zawodników w 5 dyscyplinach – podsumowała Katarzyna Sobiech. – W tym roku chcielibyśmy, żeby było ich jeszcze więcej, dlatego proponujemy kolejną dyscyplinę. Dołączamy tenis ziemny.

Nad przebiegiem poszczególnych rozgrywek czuwać będą koordynatorzy poszczególnych dyscyplin: Krystyna Pieczulis-Smoczyńska – lekkoatletyka, Adam Awiżeń – piłka siatkowa, Paweł

Jarząbek – brydż sportowy, Michał Ogrodniczak – tenis stołowy, tenis ziemny – Mirosław Umbras i Mariusz Gabiec – pływanie.

W tym roku rozgrywki będą odbywały się w różnych obiektach sportowych w Olsztynie.

– Cieszymy się, że jako AZS ponownie jesteśmy operatorem wydarzenia – mówi Tomasz Jankowski. – Kortowo będzie stanowiło centrum rozgrywek.

W Kortowie spotkają się m.in. zawodnicy: lekkoatletyki na stadion UWM, tenisa stołowego w hali sportowej UWM, tenisa ziemnego na kortach tenisowych, brydża sportowego w auli im. prof. Moczarskiego. Pozostałe dyscypliny: siatkówka halowa – hala Urania oraz pływanie – centrum rekreacyjno-sportowe Aquasfera.

– Olsztyn jest bardzo gościnnym miastem, miastem, które kocha sport – podkreślał prezydent Olsztyna Robert Szewczyk. – Takie zawody muszą się

odbywać w stolicy regionu. Temu sprzyja też coraz lepsza infrastruktura, którą budowaliśmy przez lata, i którą cały czas rozwijamy. Cieszymy się, że Senior Games znowu są u nas, że będziemy gościć setki uczestników z całej Polski.

W zawodach mogą uczestniczyć wszyscy chętni, którzy ukończyli 50. rok życia w dyscyplinach indywidualnych oraz 45 lat w dyscyplinach zespołowych.

– W naszym regionie aktywnych seniorów widać na każdym kroku – mówi marszałek województwa Marcin Kuchciński. – Regularnie dbają o poziom sprawności, potrafią konkurować, a nawet zawstydzić młodzież. Przede wszystkim osoby w dojrzałym wieku same poszukują aktywności. Chcą się integrować poprzez sport, poznawać nowe dyscypliny, na które często w przeszłości nie mieli czasu. To pokazuje nam, jak ważną odpowiedzią na ich potrzeby jest Warmia Mazury Senior Games. To spotkanie pasjonatów aktywnego stylu życia. Trzeba zaznaczyć, że na zawody przybywają całe rodziny, gdzie często to wnuczeta kibicują babciom i dziadkom. Przychodzą też osoby samotne, dla których sport ma cele społeczne i towarzyskie. Atmosfera z pewnością będzie wielopokoleniowa.

Na uczestników czekają konkurencje niezależnie od formy czy doświadczenia w różnych dyscyplinach. Warmia Mazury Senior Games to nie tylko sportowa rywalizacja, ale przede wszystkim promocja zdrowego stylu życia wśród seniorów. Impreza ma również wymiar promocyjny dla regionu, jako miejsca turystycznego i przystosowanego do organizacji wydarzeń sportowych. ■

warmia.mazury.pl



Nowa przestrzeń leczenia i terapii

WWojewódzkim Szpitalu Zdrowia Psychicznego w Świeciu zakończyła się jedna z największych inwestycji w historii placówki. Zabytkowy, XIX-wieczny kompleks zyskał nowoczesne centrum terapii, w którym ważną rolę mają odgrywać sztuka, kontakt z naturą, praca twórcza i wsparcie środowiskowe. Wartość całej rozbudowy przekroczyła 35 mln zł.

Nowa inwestycja nie jest wyłącznie remontem kolejnych budynków. To zmiana sposobu myślenia o leczeniu psychiatrycznym, w którym pacjent ma otrzymać nie tylko opiekę medyczną, ale też przestrzeń sprzyjającą wyciszeniu, twórczości, aktywności i stopniowemu powrotowi do codziennego funkcjonowania.

Podczas otwarcia marszałek Piotr Całbecki podkreślał, że świecka placówka pokazuje, w jakim kierunku powinny zmieniać się nowoczesne szpitale psychiatryczne.

– Pragnę podziękować panu dyrektorowi Dariuszowi Rutkowskiemu, a także lekarzom, pielęgniarkom i terapeutom oraz pozostałym członkom personelu za to, że z takim zaangażowaniem i poświęceniem dają przykład, jak należy przekształcać tego typu placówki i wdrażać nowoczesne standardy terapeutyczne. Dziękuję za odwagę, inicjatywę i serce – mówił marszałek.

Jak zaznaczył, szczególne znaczenie ma tu połączenie terapii zajęciowej, arteterapii oraz kontaktu z naturą. – Jestem przekonany, że to jedno z najnowocześniejszych centrów terapii w Europie, szczególnie w obszarze terapii zajęciowej i arteterapii. Kontakt z naturą, prace twórcze, aktywności artystyczne – to wszystko ma ogromne znaczenie w powrocie do zdrowia – dodał Piotr Całbecki.

Sercem nowej przestrzeni są pracownice arteterapii, warsztaty ogrodnicze, oranżerie oraz ogród zimowy. Na ponad 250 mkw. powstały miejsca, w których pacjenci będą mogli pracować ze sztuką, roślinami i własnymi emocjami. Rewitalizację przeszły także tereny zielone zajmujące blisko hektar.

Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zdrowia Psychicznego w Świeciu Dariusz Rutkowski zwracał uwagę, że choć



Fot. Tomasz Czachorowski

nowy budynek nie imponuje samą wielkością, jego znaczenie dla pacjentów będzie ogromne.

– Budynek, który państwo widzą za mną, nie jest może ogromny ani nie wyróżnia się wielką kubaturą, ale gwarantuję, że będą się w nim działy rzeczy niezwykle istotne. To tutaj pacjenci będą przelewać swoje myśli i emocje na płótno i papier, będą tworzyć i rozwijać swoją wrażliwość artystyczną, ale także odpoczywać w otoczeniu natury – podkreślił.

Wokół obiektu przygotowano zieloną przestrzeń do odpoczynku, relaksu i aktywności fizycznej. Ma ona służyć pacjentom nie tylko wiosną i latem, ale również w chłodniejszych miesiącach, gdy kontakt z przyrodą jest trudniejszy, a potrzeba wyciszenia i bezpiecznego miejsca pozostaje równie ważna.

Część inwestycji, obejmująca pracownice, oranżerie i zagospodarowanie zieleni, kosztowała 16 mln zł. Ponad 11 mln zł pochodziło z Funduszy Europejskich dla Kujaw i Pomorza. Wykonawcą było konsorcjum Prof-Bud ze Świecia.

Rozbudowa objęła także przebudowę dawnych, niewykorzystywanych lub technicznych pawilonów zabytko-

wego kompleksu. W ich miejscu powstało nowoczesne zaplecze terapeutyczne i medyczne, w tym dzienny oddział psychiatryczny oraz oddział opieki środowiskowej. Przygotowano poradnie, gabinety lekarskie, sale terapeutyczne i relaksacyjne, gabinet stomatologiczny, a także skrzydło przeznaczone do kształcenia lekarzy.

Wyjątkowym elementem nowej części szpitala jest galeria sztuki nowoczesnej „Wylało mi się”, zlokalizowana na najwyższym piętrze budynku. Jej nazwa, jak tłumaczy dyrektor Rutkowski, nie jest przypadkowa.

– Nazwa ta odnosi się do emocji, które nie mieszczą się w utartych ramach i znajdują swoje ujście w twórczości. Chcemy, aby prace powstające w tym miejscu nie trafiały jedynie „do szuflady”, ale mogły być prezentowane szerszej publiczności. To pierwsza tego typu inicjatywa w Polsce – galeria sztuki funkcjonująca na terenie szpitala zajmującego się zdrowiem psychicznym – wyjaśnił dyrektor.

Ta część inwestycji kosztowała 19 mln zł, z czego ponad 16 mln zł pochodziło z Funduszy Europejskich dla Kujaw i Pomorza 2021-2027. Wykonawcą była



spółka Husaria Development z Gdańska.

Zmiany w Świeciu nie zaczęły się jednak od tej inwestycji. Już w 2024 roku kapitalny remont przeszedł oddział dziecięcy. Po modernizacji stał się miejscem bardziej przyjaznym najmłodszym pacjentom. Powstały tam sale relaksacyjne, terapeutyczne i muzyczne, zaplecze szkolne, a całość zyskała nowoczesne wyposażenie i cieplejszy wystrój.

Wojewódzki Szpital Zdrowia Psychicznego w Świeciu leczy osoby z zaburzeniami psychicznymi oraz uzależnieniami. Placówka dysponuje 480 łózkami w 16 oddziałach leczenia stacjonarnego. Działa tu także poradnia leczenia uzależnień, obejmująca wsparciem osoby uzależnione, współuzależnione oraz bliskich osób zmagających się z uzależnieniem.

Modernizacja szpitala prowadzona jest systematycznie od wielu lat. Objeżdżała już m.in. pawilony, kuchnię, sieci szpitalne, budynki administracyjne i techniczne, modernizację energetyczną oraz zakup sprzętu i wyposażenia. Obecna inwestycja jest kolejnym krokiem w stronę placówki, która łączy leczenie, terapię, edukację, kontakt z naturą i sztukę.

– Dajemy tym osobom szansę na rozwój i godne życie. To właśnie istota inkluzywności: włączanie, a nie wykluczanie; otwieranie, a nie zamykanie – podkreślił marszałek Piotr Całbecki.

W czasach, gdy coraz więcej mówi się o kryzysie zdrowia psychicznego, takie miejsca nabierają szczególnego znaczenia. Nie tylko jako szpitale, ale jako przestrzenie, w których leczenie nie kończy się na diagnozie i procedurach. W Świeciu ma ono obejmować także to, co często najtrudniej zmierzyć: poczucie bezpieczeństwa, sprawczość, twórczość i możliwość powrotu do życia na własnych zasadach. ■

Red.

Mogą pisać sercem

Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Chełmży zaprasza osoby w wieku 60+ do udziału w konkursie literackim „Pisane Sercem”. To propozycja dla seniorów, którzy piszą wiersze, wspomnienia, opowiadania lub krótkie teksty literackie i chcieliby podzielić się swoją twórczością z szerszym gronem odbiorców.



Fot. Generated by AI

Konkurs powstał z myślą o osobach, które do tej pory pisały głównie „do szuflady”, dla siebie, rodziny lub bliskich. Organizatorzy chcą zachęcić seniorów, by pozwolili swoim tekstom wyjść poza domowe notatniki, pamiętniki i zeszyty.

Uczestnicy mogą zgłaszać prace w jednej z dwóch kategorii: poezja lub proza. W kategorii poetyckiej można przesłać maksymalnie dwa wiersze. W kategorii prozatorskiej przyjmowane są opowiadania, wspomnienia lub krótkie formy literackie o objętości do pięciu stron maszynopisu. Tematyka prac jest dowolna, ale teksty muszą być własne i wcześniej niepublikowane.

Konkurs skierowany jest do seniorów mieszkających na terenie powiatu toruńskiego ziemskiego. Prace można przesłać mailowo, dostarczyć osobiście do Biblioteki w Chełmży albo zostawić

w najbliższej bibliotece gminnej na terenie powiatu.

Termin nadsyłania prac upływa 30 czerwca, dlatego osoby zainteresowane udziałem powinny się pośpieszyć.

Nagrodzone teksty zostaną zaprezentowane podczas Wieczoru Poezji i Prozy Seniorów. Będzie to okazja nie tylko do wyróżnienia autorów, ale także do wspólnego spotkania z literaturą tworzoną z potrzeby serca, pamięci i życiowego doświadczenia.

Regulamin konkursu oraz szczegółowe informacje dostępne są u organizatorów.

Organizatorem konkursu jest Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Chełmży. Współorganizatorami są: Powiat Toruński, Rada Seniorów Powiatu Toruńskiego oraz biblioteki gminne z powiatu toruńskiego. ■

Red.



Fot. mat. prasowe

Autostrada strachu. Nowy kryminał Agnieszki Pietrzyk

20 maja miała premierę „Autostrada”, najnowsza powieść Agnieszki Pietrzyk. Książka ukaże się nakładem Wydawnictwa Skarpa Warszawska, liczy 336 stron i zapowiadana jest jako kryminał, sensacja i thriller.

RAFAŁ SUŁEK

Punktem wyjścia fabuły jest nocna, dramatyczna scena na autostradzie A1. Dwudziestotrzyletnia Ewa Kamińska zjeżdża na węzle Kopytkowo i dzwoni pod numer alarmowy 112. Jest przerażona i błaga o pomoc. Gdy na miejsce docierają policjanci, dziewczyna już nie żyje. Siedzi przypięta pasami w fotelu kierowcy, a sekcja zwłok wykazuje, że zmarła z powodu nadmiernej ilości adrenaliny w organizmie, czyli ze strachu.

Sledztwo w tej nietypowej sprawie prowadzi młody prokurator Tobiasz Hannys z gdańskiej prokuratury. Równolegle własne pytania zadają przyjaciele Ewy, którzy próbują odtworzyć jej ostatnią trasę. Wyruszają nocą na autostradę, by przejechać tę samą drogę i sprawdzić, co mogło wydarzyć się przed śmiercią dziewczyny.

Na tym jednak historia się nie kończy. W powieści pojawia się także wątek dwóch osiemnastolatków z Łodzi, Fabiana

Piwko i Piotra Nowickiego. Nocna przejażdżka sportowym samochodem zmienia się w zagadkę, gdy jeden z chłopaków dla żartu zabiera drugiemu kluczyki, odjeżdża autem i znika bez śladu. Wkrótce okazuje się, że śmierć Ewy, zaginięcie kierowcy i sportowego wozu mogą być częścią jednej, coraz bardziej niepokojącej sprawy.

Agnieszka Pietrzyk, urodzona w Elblągu autorka kryminałów i thrillerów, od lat buduje swoje powieści wokół tajemnicy, napięcia i psychologicznego niepokoju. Z wykształcenia jest historykiem literatury, ukończyła studia doktoranckie z literaturoznawstwa na Uniwersytecie Gdańskim, a czytelnikom znana jest m.in. z takich książek jak „Zostań w domu”, „Porwanie”, „Śmierć kolekcjonera” czy „Las zaginionych”.

„Autostrada” zapowiada się jako opowieść, w której zwyczajna nocna podróż zmienia się w koszmar, a przestrzeń kojarzona z ruchem, prędkością i anonimowością staje się miejscem grozy.

To historia o strachu, którego nie da się łatwo wytłumaczyć, i o śledztwie, w którym odpowiedzi mogą okazać się bardziej przerażające niż sama tajemnica.

Nie ma lepszej fabuły niż zagadka

Autostrada jako miejsce grozy, zbrodnia, tajemnica i codzienna dyscyplina pisania. O najnowszej książce, pracy nad kryminałem i bohaterach, którzy czasem zostają tylko na chwilę, rozmawiamy z autorką Agnieszką Pietrzyk.

Rafał Sułek: Kiedy Pani wie, że pomysł nadaje się na powieść, a nie tylko na krótką historię czy pojedynczą scenę?

Agnieszka Pietrzyk: Ja właściwie od razu szukam pomysłu na powieść, na większą fabułę. Oczywiście nigdy nie mam stuprocentowej pewności, że dany pomysł się sprawdzi. Zdarzało mi się podejmować kilka prób pisania i zostawiać tekst, bo dość szybko czułam, że to jednak nie udźwignie powieści.

Ale mój sposób myślenia jest taki, że od początku szukam fabuły na dużą rzecz. Nie pojedynczej sceny, nie krótkiej historii, tylko materiału, z którego można zbudować całą książkę.

Jest Pani historykiem literatury. To wykształcenie pomaga w pisaniu kryminałów czy czasem przeszkadza, bo człowiek zbyt mocno analizuje własny tekst?

Uważam, że pomaga, bo daje umiejętność pracy ze słowem. Nauczyłam się tego na studiach, oczywiście od innej strony, bo od strony analizy tekstu. To było rozkładanie tekstu na podstawowe cząstki: słowa, zdania, akapity. Dzięki temu zyskuje się świadomość, jak pracuje słowo.

Potem można to wykorzystać przy pisaniu własnych powieści. Choć oczywiście moją bolączką jest ciągle poprawianie tekstu. Mogłabym robić to bez końca i wydaje mi się, że to także jest efekt mojego wykształcenia.

Co najbardziej pociąga Panią w kryminale: zbrodnia, tajemnica, ciemna strona człowieka czy możliwość pokazania tego, co ludzie ukrywają przed światem?

Wydaje mi się, że najbardziej pociąga mnie sama zagadka. Tym, co w ogóle pociąga mnie w powieści, jest fabuła. A nie ma lepszej fabuły niż zagadka.

Człowiek jest istotą ciekawską. Kiedy dostaje tajemnicę, idzie za nią. Chce dotrzeć do rozwiązania. Dlatego w kryminale najważniejsza jest dla mnie intryga. To, że możemy się czegoś dowiedzieć, coś rozwiązać, coś poznać. To jest dla mnie najciekawsze.

Pani najnowsza książka zaczyna się bardzo mocną sceną. Młoda kobieta dzwoni pod numer alarmowy, błaga o pomoc, a później zostaje znaleziona martwa w samochodzie. Skąd wziął się pomysł na taki punkt wyjścia?

Kiedy szukałam pomysłu na tę powieść, jak zwykle chciałam, żeby było to coś oryginalnego. Coś świeżego, nowego. Uznałam, że tym nietypowym elementem będzie miejsce akcji. Postawiłam

na autostradę, na trasę szybkiego ruchu.

Z tym miejscem związana jest cała zagadka kryminalna. Młoda dziewczyna zjeżdża z autostrady, dzwoni pod numer alarmowy i błaga o pomoc. Jest przerażona. Kiedy policja przyjeżdża na miejsce, okazuje się, że ona już nie żyje.

W tym samym czasie, na innym odcinku autostrady, dochodzi do zaginięcia sportowego samochodu wraz z kierowcą. Te zdarzenia rozgrywają się o tej samej porze. I tutaj bardzo ważne jest właśnie miejsce akcji. Wszystko będzie się toczyło wokół autostrady.

Autostrada zwykle kojarzy się z podróżą, ruchem, pośpiechem. U Pani staje się miejscem grozy i tajemnicy. Dlaczego właśnie autostrada?

Rzeczywiście, u mnie jest to miejsce grozy, bo ten kryminał ma nawet elementy horroru. Autostrada staje się przestrzenią dużej tajemnicy, niepokoju, zagrożenia.

Dlaczego wybrałam właśnie ją? Bo wydaje mi się, że w polskim kryminale nikt jeszcze za bardzo nie wykorzystał autostrady jako głównego miejsca akcji. A to jest bardzo ciekawe miejsce. Można wokół niego zbudować intrygę i mam nadzieję, że mnie się to udało.

Co jest dla Pani ważniejsze przy pisaniu książki: misternie ułożona intryga czy psychologia postaci?

Właściwie jedno i drugie. Intryga bardziej trzyma czytelnika przy książce, ale to postać budzi emocje. Bohatera

albo lubimy, albo go nie lubimy. Utożsamiamy się z nim albo nie. To właśnie postać wywołuje w nas emocje, dlatego oba elementy są bardzo ważne.

Czy w „Autostradzie” jest scena, którą szczególnie trudno było Pani napisać?

Trudno może nie, ale jest w „Autostradzie” scena, jakiej wcześniej nie napisałam. Tak bym to określiła. To było dla mnie coś bardzo świeżego, bardzo nowego. Coś zupełnie innego.

Czy „Autostrada” otwiera drogę do kolejnych historii z Tobiaszem Hanyssem, czy traktuje Pani tę opowieść jako zamkniętą?

Kiedy pisałam tę książkę, zakładałam, że to będzie jednorazowy bohater. Ale oczywiście niewykluczone, że jeśli książka spodoba się czytelnikom, Tobiasz Hanys pojawi się jeszcze w jakiejś kolejnej historii.

Po wielu latach zmieniła Pani wydawnictwo, z którym była Pani związana. Skąd ta decyzja?

Wielu autorów wydaje swoje książki w dwóch, a nawet trzech wydawnictwach. Uznałam, że może warto spróbować czegoś nowego, wejść w nową współpracę, poznać nowych ludzi i zobaczyć, jak będzie wyglądała praca z innym wydawcą.

Przy czym swoich kontaktów z Czwartą Stroną nie zerwałam. Niewykluczone, że jeszcze wydam tam jakąś książkę, a może nawet wiele książek. ■



Fot. Mateusz Misztal

„Nie widzę przeszkód” to nie slogan. To życie.

Spotkanie z Marcinem Ryszką

Spotkanie z Marcinem Ryszką w Bibliotece Gdynia było czymś więcej niż rozmową o książce. Było opowieścią o sporcie, ojcostwie, pracy, dostępności, codziennych absurdach i o tym, jak wygląda świat z perspektywy osoby niewidomej. Autor książki *Nie widzę przeszkód*, trzykrotny mistrz świata w pływaniu osób niewidomych, dziennikarz sportowy, działacz społeczny i kapitan reprezentacji Polski w blind futbolu, mówił szczerze, bez patosu, z charakterystycznym dla siebie dystansem i humorem. A publiczność dostała dokładnie to, czego można się było spodziewać po jego książce: historię żywą, bezpośrednią i prawdziwą.



RAFAŁ SUŁEK

Już na początku spotkania Ryszka podkreślił, że Gdynia nie jest dla niego miejscem przypadkowym. Wręcz przeciwnie, jak mówił, ma do tego miasta osobisty sentyment, także rodzinny.

– Lubię Gdynię. Lubię tutaj przyjeżdżać i często po prostu czuję, że tutaj odpoczywam. Zwłaszcza że moja żona ma bardzo dużą rodzinę i myślę, że tutaj mamy taki naprawdę bardzo fajny kontakt ze sobą – mówił.

Z uśmiechem dodawał, że przez lata uzbierałyby się już „dziesiątki takich przejazdów przez całą Polskę”, bo jego życie od dawna toczy się pomiędzy południem a północą kraju.

Nie zabrakło przy tym anegdot i obserwacji, w których pobrzmiewała codzienność osoby niewidomej. Ryszka opowiadał o gdyńskim wietrze, który dla wielu jest tylko elementem nadmorskiego krajobrazu, a dla osoby niewidomej potrafi być realnym utrudnieniem w orientacji przestrzennej.

– Jak dostaniesz taki podmuch w twarz, przestajesz słyszeć, co się dzieje gdzieś tam dookoła ciebie. To jest po prostu uciążliwe – tłumaczył. W tym samym tonie mówił też o samochodach elektrycznych: – Niejednokrotnie, stojąc gdzieś na skrzyżowaniu czy na pasach, muszę powiedzieć, że to jest jednak duży problem, bo czasem tego po prostu nie słychać.

Książka, która nie miała nikogo wzruszać na siłę

Głównym tematem rozmowy była oczywiście książka „Nie widzę przeszkód”, napisana wspólnie z Jakubem Białkiem. Prowadzący spotkanie Patryk Szczerba, dziennikarz portalu trójmiasto.pl, wrócił do pytania, jak autor patrzy na nią po kilku latach od premiery.

Ryszka nie uciekał od autorefleksji, ale też nie próbował odcinać się od dawnego siebie.

– Myślę, że nie napisałbym jej inaczej, bo skoro wtedy, mając 31 lat, czułem w ten sposób, no to tak to napisałem – mówił. – Teraz, z perspektywy tych pięciu lat, do niektórych rzeczy pewnie podchodziłbym troszkę inaczej.

Im jestem starszy, tym może czasem zrobię dwa razy pomyślę. Kiedyś ta głowa była bardziej gorąca – dodał.

W tej szczerości było coś bardzo charakterystycznego dla całego spotkania. Ryszka nie kreował się na człowieka „ponad”. Nie opowiadał o sobie jak o bohaterze z pomnika. Wręcz przeciwnie, mówił o dojrzewaniu czy zmianie tonu. Wspominał, że dawniej częściej „brał szablę i walczył z całym światem”, choćby wtedy, gdy toczył publiczne batalie o należne miejsce sportu osób z niepełnosprawnościami w telewizji.

– Kiedyś po prostu brałem szablę i walczyłem z całym światem, że jak to, jak polska telewizja może nie pokazywać sportu osób z niepełnosprawnościami. A teraz, im jestem starszy, wiem, że czasami po prostu szkoda energii, bo nie ma to najmniejszego sensu.

Jednocześnie jasno zaznaczył, że materiału na dalsze pisanie mu nie brakuje i jakby miał pisać tę książkę jeszcze raz, to dziś mocniej niż kiedyś wybrzmiewałby wątek ojcostwa.

– Myślę, że to jest taka książka, którą cały czas razem zapisujemy, jeżeli chodzi o relację niewidomego ojca z synem – dodał.

Zdradził też, że coraz bardziej realna wydaje mu się perspektywa drugiego tomu. – Kiedyś ktoś mnie zapytał po premierze tej książki, czy wyobrażam sobie napisać drugi tom. Wtedy mówiłem, że nie, a jeśli już, to musiałoby minąć wiele lat. A teraz sobie myślę, że jak będzie dziesięć lat od premiery, to może być jakaś fajna okazja – mówi Marcin Ryszka.

Decyzja o książce zaczęła się od jednego zdania żony

Bardzo mocno wybrzmiał też sam impuls do napisania książki. Ryszka przyznał, że długo nie był pewien, czy naprawdę ma coś ważnego do powiedzenia. Przełomem okazały się słowa jego żony.

– Takim decydującym argumentem były słowa Magdy, mojej żony, która mi powiedziała: „pamiętaj, że taką książką też możesz spowodować, że innym niepełnosprawnym będzie żyło się lepiej” – wspominał.

I właśnie ten cel, praktyczny, realny, społeczny, wracał podczas całego spotkania wielokrotnie. Autor podkreślał, że choć czytelnicy często zapamiętują zabawne sceny, książka nie jest tylko zbiorem anegdot.

– Ktoś może wyłapywać bardziej takie rzeczy, ale wydaje mi się, że ta książka jest dużo głębsza i opowiada bardziej o takiej tematyce funkcjonowania, bo tutaj głównie mi na tym zależało – zaznaczył.

Mówił też otwarcie o reakcjach środowiska osób z niepełnosprawnościami, które nie zawsze były dla niego łatwe.

– Czytałem takie komentarze, że łatwo mi pisać z mojej perspektywy, bo ja mam pracę, bo mam rodzinę, a inne osoby tego nie mają. Ale ja bardziej chciałem docierać do takich osób, które siedzą właśnie na rencie, w domu, pobierają zasiłek i boją się po prostu wyjść z tych czterech ścian.

Autor mówił bez owijania, że praca daje nie tylko pieniądze, ale też poczucie wartości.

– To jest bardzo ważna potrzeba psychiczna. Znalezienie pracy daje poczucie, że coś potrafimy zrobić, za co dostajemy wynagrodzenie.

Jednocześnie nie udawał, że system działa dobrze. Przeciwnie, wskazywał, jak ograniczony jest katalog ról społecznych, które powszechnie przypisuje się osobom niewidomym.

– Jakie zawody wam się kojarzą z osobami niewidomymi? Masażysta, muzyk, coś z telefonem. To są takie fenomeny naszego społeczeństwa. A możliwości jest dużo więcej – zaznaczył.

Wiadomość od matki, której lęk nagle stał się mniejszy

Podczas spotkania autor wspominał też wiadomości, jaką dostał swego czasu od jednej z matek po lekturze książki.

– Dostałem wiadomość od pewnej mamy na Instagramie, która napisała, że po przeczytaniu tej książki wie, że kiedyś jej syn sobie poradzi. Kiedyś się bała, że jak odejdzie z tego świata, to co się z nim stanie. A teraz wie,

że można sobie poradzić.

Jak stwierdził następnie Ryszka, właśnie takie momenty są potwierdzeniem sensu dla którego ta książka powstała.

Sport nie był dekoracją. Był szkołą charakteru i przegrywania

Podczas spotkania nie mogło oczywiście zabraknąć tematu sportu. Ryszka mówił o nim z ogromnym przekonaniem, ale bez taniego heroizmu.

– Nie wiem, co by się ze mną podziało, gdyby nie sport – przyznał. – Ten sport pozwolił mi nauczyć się samodyscypliny – podsumował.

Opowiedział zebranym o porankach zaczynających się po piątej, o treningach od szóstej rano, o tym, jak już po godzinie ósmej bywał po siedmiu kilometrach w wodzie, podczas gdy inni studenci dopiero zaspani siadali na zajęciach. I zaraz potem dopowiadał bardzo ważną rzecz: że sport nie musi oznaczać od razu zawodowstwa.

– Nie trzeba być od razu Lewandowskim czy Kamilem Stochem. Samo to, że mamy relacje w grupie, uczymy się wygrywać, ale przede wszystkim uczymy się przegrywać, bo jednak częściej w życiu się przegrywa.

W tej części rozmowy szczególnie ciekawie wybrzmiały jego refleksje o polskiej kulturze sportu. Ryszka nie ukrywał, że jego zdaniem w Polsce wciąż brakuje codziennego, rodzinnego nawyku aktywności fizycznej.

– U nas nie ma takiej kultury na sport. U nas to jest takie pospolite ruszenie. Jest Małysz, nagle wszyscy interesują się skokami. Była Justyna Kowalczyk, to było bum. Teraz jest Iga Świątek. Ale jak przychodzi gorszy moment, to od razu pojawiają się określenia w stylu: Świątek się skończyła.

Blind futbol, czyli sport, w którym naprawdę „jeńców się nie zbiera”

Dużo miejsca autor poświęcił także blindfutbolowi, dziś jednej z najważniejszych dziedzin jego życia. Ryszka opowiadał o zasadach tej dyscypliny, ale też o tym, jak wiele



wymaga ona od zawodnika.

– To jest bardzo trudny sport, dlatego że musisz mieć kilka umiejętności na wysokim poziomie, żeby coś osiągnąć. Technika, wytrzymałość, orientacja przestrzenna, komunikacja.

Tłumaczył, że każdy zawodnik w polu ma zasłonięte oczy, piłka wydaje dźwięk, a gracz atakujący przeciwnika musi głośno zasygnalizować swoją obecność komendą „voy”. Mówił o bandach wzdłuż boiska, o przewodniku ustawionym za bramką przeciwnika, o tym, że cała gra oparta jest na słuchu, zaufaniu i współpracy.

Widać było, że blind futbol to dla niego już nie tylko sport, ale też misja.

– Chcemy doprowadzić do tego, żeby w najbliższych latach Polska zagrała na igrzyskach paralimpijskich. Ja już wiem, że wtedy będę panem działaczem w garniturze – mówił pół żartem, pół serio. Ale zaraz dodawał, że to cel jak najbardziej realny, nawet jeśli droga jest bardzo trudna.

Dziennikarstwo jako żywioł

W trakcie spotkania nie zabrakło także tematów związanych z dziennikarstwem, które sam Ryszka określił jako swój podstawowy żywioł. Zapytany, czy bardziej czuje się sportowcem czy dziennikarzem, odpowiedział bez wahania: – Dziennikarstwo, zdecydowanie dziennikarstwo. To jest mój sposób na życie. To mi daje chleb i daje mi spełnienie. Opowiadał o komentowaniu zawodów, o współpracy z Prze-

mysławem Babiarem, o konieczności ogromnego przygotowania do transmisji. Podkreślał, że nie komentował meczu na zasadzie prostego relacjonowania podań i strzałów, tylko szukał innego języka, innych punktów zaczepienia, kontekstu i opowieści.

Mocnym nurtem spotkania były też codzienne doświadczenia związane z dostępnością i relacjami społecznymi. Ryszka mówił o sytuacjach śmiesznych, ale i bolesnych. O ludziach, którzy chcą pomóc, ale robią to nieumiejętnie. O tych, którzy bez pytania łapią za łaskę albo „zamykają w chwycie zapaśniczym”, pchając w stronę wolnego miejsca w autobusie. O rozmowach o pracę, w których bardziej niż kompetencje interesowało kogoś to, „czy ktoś pana myje” i „czy ktoś pana ubrał”. O aktualizacjach systemów, które z dnia na dzień odcinają osobę niewidomą od narzędzi pracy. O hulajnogach zostawianych byle gdzie, które dla niewidomych bywają zwyczajnie niebezpieczne. Wszystko to opowiadał jednak bez taniego oskarżania kogokolwiek, raczej z przekonaniem, że najważniejsze jest budowanie świadomości.

Niewidomy ojciec jako inspiracja

Jednym z najcieplejszych fragmentów spotkania była część o synu Michałku. Ryszka mówił o ojcostwie z czułością, ale też z właściwą sobie autoironią. Przywoływał sceny domowe, które rozbawiały publiczność

do łez. Opowiadał, jak zdarzyło mu się kąpać syna przy zgaszonym świetle, bo zwyczajnie zapomniał je zapalić. Jak innym razem wykąpał go w skarpetkach. Jak szukał po mieszkaniu kluczy „na czworaka”, kiedy żona była nad morzem, a koledzy już czekali na mieście. Ale potrafił też bardzo serio opowiedzieć o sytuacji, gdy dzieci dokuczały jego synowi z powodu problemów ze wzrokiem. Przyznał, że pierwszym odruchem był gniew. Ostatecznie jednak zamiast wojny wybrał edukację.

– Powiedziałem: zrobmy tak, że moja fundacja przeprowadzi tutaj zajęcia z blind futbolu, pokaże osoby niewidome, białą łaskę, brajl i tak dalej – tak też zrobiono. Dzieci zrozumiały więcej, problem zniknął, a on sam został zaproszony do kolejnych podobnych zajęć.

Właśnie to podejście, stanowcze, ale nieagresywne, bardzo mocno wybrzmiało na koniec spotkania. Ryszka nie udawał, że zawsze reaguje idealnie. Sam mówił, że dawniej częściej siedział na wojnę. Dziś częściej wybiera rozmowę, przykład, działanie. Nie dlatego, że przestał widzieć problemy, ale dlatego, że bardziej wierzy w skuteczność takiej drogi.

Na zakończenie padło pytanie, czy czuje się człowiekiem spełnionym. Odpowiedź była bardzo w jego stylu: bez fałszywej skromności, ale też bez zadęcia.

– Nie, nie czuję się spełniony. Mam jeszcze mnóstwo różnych rzeczy w głowie: rozwój kanału, kolejne dziennikarskie projekty, reprezentację w blind futbolu, marzenie o igrzyskach dla polskiej kadry, a także drugi tom książki – powiedział niemal od razu po usłyszeniu pytania.

Wieczór w Bibliotece Gdynia nie był więc tylko promocją książki, która od lat znajduje czytelników. Był spotkaniem z człowiekiem, który potrafi mówić o rzeczach trudnych prosto, konkretnie i z humorem. Człowiekiem, który nie buduje wokół siebie pomnika, tylko zaprasza do spojrzenia na świat od innej strony. ■

Świadczenie wspierające bez pośredników

Zakład Ubezpieczeń Społecznych apeluje do osób z niepełnosprawnością i ich bliskich o ostrożność wobec ofert płatnej pomocy w uzyskaniu świadczenia wspierającego. Wniosek o to świadczenie można złożyć bezpłatnie. Pracownicy ZUS pomagają go wypełnić i złożyć zarówno w placówkach, jak i przez infolinię.

Do ZUS-u docierają sygnały od klientów, którzy otrzymują propozycje odpłatnego załatwienia świadczenia. Przedstawiciele niektórych kancelarii odwiedzają w domach osoby z niepełnosprawnością. Często są to osoby starsze, które nie zawsze dokładnie zapoznają się z treścią podpisywanych dokumentów. Zdarza się, że dopiero później dowiadują się o wysokich opłatach zapisanych w umowie.

Niedawno do jednej z placówek ZUS zgłosiła się wnuczka klientki, która skorzystała z usług kancelarii oferującej pomoc przy uzyskaniu świadczenia wspierającego. Klientka podpisała umowę i udzieliła pełnomocnictwa do działania w jej imieniu. Wyrównanie oraz pierwsza wypłata świadczenia zostały przekazane na konto kancelarii. Była to kwota niemal 22 tys. zł. Po rozliczeniu należności kancelaria, działając w imieniu klientki, złożyła w ZUS dokumenty dotyczące zmiany rachunku bankowego do dalszej wypłaty świadczenia na rachunek klientki oraz odwołania pełnomocnictwa. Pieniądze, które trafiły do kancelarii jako wynagrodzenie za jej usługi, mogły zostać przeznaczone na pokrycie kosztów opieki, leczenia lub rehabilitacji klientki.

Podobne sytuacje zdarzały się również w ubiegłym roku. Klienci informowali pracowników ZUS o ofertach pośredników, którzy proponowali pomoc w zamian za bardzo wysokie wynagrodzenie, sięgające nawet 10 tys. zł albo sześciokrotności miesięcznego świadczenia.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przypomina, że nie trzeba korzystać z płatnych usług kancelarii czy pośredników, aby otrzymać świadczenie wspierające. Wniosek można złożyć samodzielnie przez internet na portalu eZUS lub z bezpłatnym wsparciem pracowników ZUS.



Fot. Generated by AI

– Osoba z niepełnosprawnością może również upoważnić do załatwiania spraw w ZUS-ie zaufaną osobę, na przykład członka rodziny lub bliskiego. Taki pełnomocnik również może liczyć na bezpłatną pomoc pracowników ZUS przy złożeniu wniosku – wyjaśnia Anna Grabowska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie warmińsko-mazurskim

Warto pamiętać, że aby starać się o świadczenie wspierające w ZUS, trzeba mieć decyzję z ustalonym poziomem potrzeby wsparcia, wydaną przez Wojewódzki Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności. W decyzji tej musi zostać przyznane co najmniej 70 punktów. Dopiero wtedy można złożyć w ZUS wniosek o świadczenie wspierające. Kancelarie czy pośrednicy nie mają wpływu

na wydanie tej decyzji ani na liczbę przyznanych punktów.

Uważaj na oferty pośredników

– Jeśli skontaktuje się z nami kancelaria oferująca pomoc w uzyskaniu świadczenia lub natrafimy na taką ofertę w internecie, zachowajmy ostrożność i spokojnie przeanalizujemy taką propozycję. Przed podpisaniem dokumentów dobrze jest dokładnie zapoznać się z ich treścią, skonsultować decyzję z bliską osobą oraz w razie wątpliwości skontaktować się z ZUS – dodaje rzeczniczka

Więcej informacji o świadczeniu wspierającym i zasadach jego przyznawania można uzyskać w placówkach ZUS, na infolinii (tel. 22 560 1600) oraz na stronie internetowej www.zus.pl. ■

ZUS

Zmiany w L4 oraz orzecznictwie

Od 13 kwietnia 2026 roku obowiązują zmienione przepisy dotyczące utraty prawa do zasiłku chorobowego przez osoby, które nieprawidłowo wykorzystują zwolnienie od pracy. Nowe regulacje doprecyzowują, czym jest praca zarobkowa w czasie choroby, czym jest aktywność niezgodna z celem zwolnienia oraz jak ma wyglądać kontrola prowadzona przez ZUS lub uprawnionego płatnika składek.

Zwolnienie lekarskie, co do zasady, ma służyć odzyskaniu zdrowia. Osoba ubezpieczona może stracić prawo do zasiłku chorobowego za cały okres zwolnienia, jeżeli w czasie orzeczonej niezdolności do pracy będzie wykonywać pracę zarobkową albo podjąć działanie, które są sprzeczne z celem zwolnienia.

Nowe przepisy dokładniej określają, co należy rozumieć przez pracę zarobkową. Jest nią każda czynność wykonywana w celu osiągnięcia zarobku, niezależnie od tego, na jakiej podstawie prawnej została podjęta. Nie ma więc znaczenia, czy chodzi o umowę o pracę, zlecenie, działalność gospodarczą czy inną formę aktywności. Jednocześnie przepisy wskazują, że za pracę zarobkową nie będą uznawane czynności incydentalne, czyli takie, których wykonanie w czasie zwolnienia wymagają istotne okoliczności. Taką okolicznością nie może być jednak polecenie pracodawcy.

Doprecyzowano również pojęcie aktywności niezgodnej z celem zwolnienia. Chodzi o takie działania, które mogą utrudniać leczenie, wydłużać rekonwalescencję albo pogarszać stan zdrowia osoby ubezpieczonej. Do tej kategorii nie zalicza się zwykłych czynności życia codziennego ani działań incydentalnych, jeżeli ich podjęcie było uzasadnione ważnymi okolicznościami.

Jak podkreśla ZUS, podstawowa zasada pozostaje bez zmian. Zwolnienie od pracy powinno być wykorzystane na leczenie i powrót do zdrowia, a nie na wykonywanie pracy czy podejmowanie aktywności, które mogą ten proces zakłócić.

– Bez zmiany pozostaje zasada, że okres zwolnienia od pracy powinien być wykorzystany na odzyskanie zdrowia



Fot. Generated by AI

i rekonwalescencję. Osoba ubezpieczona nie może w tym czasie wykonywać działań, które zakłóciłyby ten proces. Nie wolno jej podejmować pracy zarobkowej ani aktywności niezgodnej z celem zwolnienia. Wyjątkowo może wykonywać zwykłe czynności życia codziennego lub czynności incydentalne, których podjęcie w okresie zwolnienia od pracy wymagają istotne okoliczności. Jeżeli podejmie takie czynności, będzie to, tak jak dotychczas, weryfikowane i oceniane z uwzględnieniem okoliczności konkretnej sprawy – wyjaśnia Anna Grabowska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie warmińsko-mazurskim.

Zmiany obejmują także zasady kontroli prawidłowego wykorzystywania zwolnień lekarskich. Kontrola ma służyć sprawdzeniu, czy osoba przebywająca na zwolnieniu nie wykorzystuje go w sposób sprzeczny z jego celem. Nowe

przepisy porządkują zasady i tryb przeprowadzania takich kontroli, które zostały uregulowane w ustawie zasiłkowej.

Osoby przeprowadzające kontrolę będą miały określone uprawnienia i obowiązki. Będą mogły między innymi legitymować osobę kontrolowaną, aby potwierdzić jej tożsamość. Przepisy określają również obowiązki osoby kontrolowanej, sposób przeprowadzania kontroli, zasady sporządzania protokołu oraz możliwość składania zastrzeżeń do ustaleń zawartych w tym dokumencie.

Zmieni się również wzór upoważnienia do przeprowadzenia kontroli oraz wzór protokołu. Zostaną one określone w rozporządzeniu dotyczącym kontroli prawidłowości wykorzystywania zwolnień lekarskich od pracy.

Nowe przepisy dotyczą nie tylko kontroli zwolnień, ale również orzecznictwa lekarskiego w ZUS. Od 13 kwietnia 2026

roku obowiązują zmiany w zakresie kwalifikacji i zatrudniania kadry medycznej, która uczestniczy w wydawaniu orzeczeń.

ZUS wydaje orzeczenia między innymi na potrzeby ustalania prawa do świadczeń z ubezpieczeń społecznych i innych świadczeń należących do jego właściwości. Orzeczenia są także wydawane w sprawach realizowanych na podstawie innych ustaw, w sprawach świadczeń podlegających koordynacji wspólnotowej i dwustronnej oraz w ramach kontroli orzecznictwa o czasowej niezdolności do pracy.

Dotychczas zadania te wykonywali wyłącznie lekarze specjaliści zatrudnieni na podstawie umowy o pracę. Po zmianach część orzeczeń, w określonych ustawowo sprawach, będą mogły wydawać również osoby wykonujące samodzielne zawody medyczne i posiadające tytuł specjalisty w dziedzinie fizjoterapii albo pielęgniarstwa.

Fizjoterapeuci będą mogli wydawać orzeczenia dotyczące rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej ZUS. Z kolei pielęgniarki i pielęgniarze będą mogli orzekać w sprawach niezdolności do samodzielnej egzystencji.

Zmieniają się także wymagania wobec lekarzy orzekających w ZUS. Na stanowiskach orzeczników, poza lekarzami specjalistami, będą mogli pracować również lekarze odbywający szkolenie specjalizacyjne w określonej dziedzinie medycyny oraz lekarze z co najmniej pięcioletnim stażem pracy w zawodzie, którzy nie mają tytułu specjalisty i nie odbywają szkolenia specjalizacyjnego.

Bardziej elastyczne będą również formy współpracy z kadrą medyczną. Lekarze orzecznicy, specjaliści fizjoterapii oraz specjaliści pielęgniarstwa będą mogli wykonywać swoje zadania zarówno na podstawie umowy o pracę, jak i umowy o świadczenie usług.

Wprowadzone zmiany są częścią szerszej reformy orzecznictwa lekarskiego. Kolejne rozwiązania, dotyczące między innymi organizacji postępowania orzeczniczego oraz nowego trybu wydawania orzeczeń, mają wejść w życie 1 stycznia 2027 roku. ■

ZUS

Zasiłek chorobowy się kończy? Sprawdź, co dalej

Osoby, które wykorzystały już cały okres pobierania zasiłku chorobowego, ale nadal nie są zdolne do pracy, mogą ubiegać się o świadczenie rehabilitacyjne z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Jest ono przeznaczone dla tych ubezpieczonych, u których dalsze leczenie lub rehabilitacja dają szansę na odzyskanie zdolności do pracy.

Świadczenie rehabilitacyjne może otrzymać osoba objęta ubezpieczeniem chorobowym, która wyczerpała przysługujący jej okres zasiłku chorobowego. W standardowych przypadkach zasiłek chorobowy można pobierać przez 182 dni. Dłuższy okres, wynoszący 270 dni, przysługuje w przypadku niezdolności do pracy spowodowanej gruźlicą albo przypadającą w czasie ciąży. Po ustaniu ubezpieczenia zasiłek chorobowy może być natomiast wypłacany maksymalnie przez 91 dni.

Samo wykorzystanie zasiłku chorobowego nie wystarczy jednak do otrzymania świadczenia rehabilitacyjnego. Kluczowe jest to, aby osoba nadal była niezdolna do pracy, ale jednocześnie rokowała odzyskanie tej zdolności dzięki dalszemu leczeniu lub rehabilitacji. Świadczenie może zostać przyznane także osobie, która po wyczerpaniu zasiłku chorobowego wystąpiła o rentę z tytułu niezdolności do pracy, jeśli lekarz orzecznik ZUS uzna, że kontynuacja leczenia lub rehabilitacji może pozwolić jej wrócić do pracy.

Świadczenie rehabilitacyjne przysługuje przez czas potrzebny do przywrócenia zdolności do pracy, jednak nie dłużej niż przez 12 miesięcy. O jego przyznaniu decyduje lekarz orzecznik ZUS. Może on przyznać świadczenie od razu na cały wymagany okres albo podzielić je na części, w zależności od stanu zdrowia osoby ubezpieczonej i rokowań dotyczących leczenia.

Nie każdy może jednak skorzystać z tego wsparcia. Świadczenie rehabilitacyjne nie przysługuje osobom, które mają prawo do emerytury lub renty. Nie otrzymają go również osoby uprawnione do zasiłku dla bezrobotnych, zasiłku przedemerytalnego, świadczenia przedemerytalnego albo korzystające

z urlopu dla poratowania zdrowia.

Wysokość świadczenia zależy od okresu jego pobierania. Przez pierwsze 90 dni wynosi ono 90 procent podstawy wymiaru zasiłku chorobowego. Za dalszy okres przysługuje w wysokości 75 procent tej podstawy. Wyjątek dotyczy kobiet w ciąży, którym świadczenie rehabilitacyjne przysługuje w wysokości 100 procent podstawy wymiaru.

Aby ubiegać się o świadczenie, trzeba złożyć wniosek na formularzu ZNp-7. Do wniosku należy dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia wystawione na formularzu OL-9 oraz wywiad zawodowy z miejsca pracy, czyli formularz OL-10. Jeżeli świadczenie ma wypłacać ZUS, potrzebne będzie także zaświadczenie płatnika składek. W przypadku pracowników jest to formularz Z-3, dla osób prowadzących działalność pozarolniczą lub współpracujących przy jej prowadzeniu formularz Z-3b, a dla pozostałych ubezpieczonych formularz Z-3a.

Zaświadczenia płatnika składek nie trzeba składać ponownie, jeżeli trafiło ono już do ZUS podczas ustalania prawa do zasiłku chorobowego i od tego czasu nie zmieniły się okoliczności mające wpływ na prawo do świadczenia ani jego wysokość.

Wniosek najlepiej złożyć z wyprzedzeniem, około sześciu tygodni przed końcem okresu pobierania zasiłku chorobowego. To ważne, ponieważ zbyt późne przekazanie dokumentów może sprawić, że ZUS rozpatrzy sprawę dopiero po zakończeniu wypłaty zasiłku chorobowego. W praktyce może to oznaczać przerwę w wypłatach, dlatego nie warto czekać z formalnościami do ostatniej chwili. ■

ZUS

Jak przejść przez profilaktykę onkologiczną z planem i bez stresu

Profilaktyka onkologiczna ma sens właśnie wtedy, gdy... nic nie boli. I to jest jej największy paradoks: brak objawów uspokaja, a jednocześnie opóźnia działanie. Tymczasem w wielu nowotworach wykrytych bardzo wcześnie rokowanie bywa znakomite. Przykładowo przy raku piersi w stadium I – pięcioletnie przeżycie jest opisywane jako „prawie 100%”.

W praktyce największym wyzwaniem nie jest sama decyzja „powinam/powinienem się zbadać”, tylko wszystko to, co dzieje się potem: od czego zacząć, jakie badania naprawdę mają sens, jak nie wkręcić się w fora i historie „z Google”, jak zrozumieć wyniki i nie rozsypać się organizacyjnie. Ten poradnik jest po to, żebyś przeszła / przeszedł przez profilaktykę jak przez dobrze oznaczoną trasę: sprawnie, bez chaosu i z poczuciem, że wiesz, na czym stoisz.

Nie wpadnij w pułapkę

Odkładamy badania nie dlatego, że „lekceważymy zdrowie”. Częściej dlatego, że temat jest nieprzyjemny emocjonalnie, a do tego nieoczywisty logistycznie: nie wiadomo, gdzie zacząć, co wybrać, ile to potrwa i czy wynik nie uruchomi lawiny kolejnych kroków. Zamiast bodźca w postaci bólu mamy mglistą powinność, a to prosta droga do „kiedys”.

Psycholog enel-med Sylwia M. Bartczak zwraca uwagę na mechanizm, który w profilaktyce wraca jak bumerang. – Lęk potrafi działać jak wyciszacz działania. Gdy pojawia się obawa przed wynikiem, uruchamia się unikanie i odkładanie. I wtedy właśnie największą różnicę robi poczucie, że nie trzeba ogarniać wszystkiego samemu. W takich emocjach bardzo pomaga poczucie, że ktoś prowadzi przez proces, wyjaśnia i porządkuje kroki. Wtedy napięcie spada, a decyzja staje się łatwiejsza do podjęcia – mówi.

To ważna wskazówka, bo podpowiada, czym zastąpić motywację, która raz jest, raz jej nie ma. Zamiast wpaść w tę pułapkę, potrzebujesz planu: jasnego, wykonalnego i zamkniętego w rozsądnym czasie.

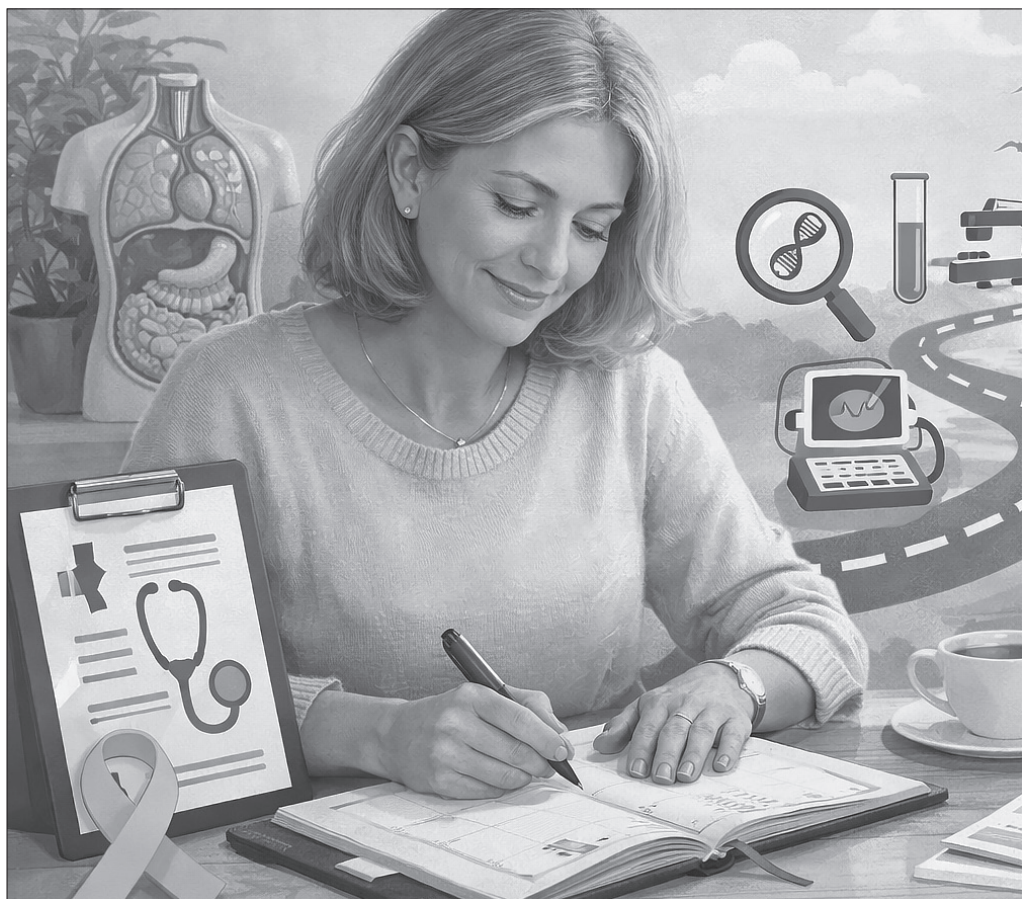
Plan minimum: mądrze i świadomie

Najgorszy start to próba zrobienia wszystkiego naraz albo przeciwnie. Najlepszy to krótki etap kwalifikacji z lekarzem: rozmowa i wywiad, które ustawiają priorytety. To tu porządkuje się cztery rzeczy: wiek i płeć, bo ścieżka dla kobiet i mężczyzn różni się realnie, historię rodzinną, czyli ryzyko, oraz to, czy jesteś w profilaktyce, bez objawów, czy już w diagnostyce, bo coś niepokoi i trzeba działać szybciej.

Dr hab. n. med. Katarzyna Dobruch-Sobczak, radiolog i konsultant medyczny Centrum Zdrowia i Profilaktyki Onko-

logicznej enel-med, opisuje to wprost. – Kiedy człowiek stoi przed decyzją o badaniach, najbardziej pomaga przejrzysta ścieżka. Z jednej strony wiemy, że wcześnie wykrycie zwiększa szanse leczenia, z drugiej odkładamy badania, bo nie ma alarmu w postaci objawów albo pojawia się lęk przed wynikiem. Dlatego tak ważne są rozwiązania, które dają pacjentowi jasny plan i prowadzą przez proces krok po kroku – podkreśla.

W praktyce taki plan minimum nie oznacza maksimum badań, tylko maksimum sensu. Dobry plan odpowiada na pytania, które naprawdę redukują stres: co jest rekomendowane właśnie



dla mnie, jaka jest kolejność, co mi da otrzymany wynik i co robimy, jeśli wyjdzie „do kontroli”. I co ważne, plan ma zakończenie: omówienie wyników i decyzję „co dalej”, a nie zostawienie pacjenta samego z opisem i internetem.

Warto też pamiętać, że profilaktyka to nie tylko prywatne decyzje, ale też programy badań przesiewowych, które istnieją właśnie po to, by wykrywać choroby wcześniej. Jeśli korzystasz z badań przesiewowych, to nie szukasz problemu, tylko robisz to, co medycyna uznaje za najbardziej racjonalny sposób chronienia zdrowia.

Gotowy do konsultacji

Konsultacja, nawet u najlepszego specjalisty, bywa mniej skuteczna, jeśli pacjent przychodzi bez podstawowych informacji. Stres skraca pamięć, a w gabinecie łatwo pominąć rzeczy, które później okazują się kluczowe. Dlatego przygotowanie nie jest dodatkiem, to część dobrej ścieżki.

Najważniejsze są dwie sprawy. Pierwsza to historia rodzinna: czy w rodzinie

były nowotwory, u kogo i w jakim wieku. Druga to dotychczasowe wyniki, nawet te sprzed kilku lat: USG, mammografia, cytologia, badania laboratoryjne, wcześniejsze konsultacje. Lekarz dzięki temu nie musi zgadywać, tylko porównuje, widzi dynamikę, wybiera sensowną kolejność dalszych kroków. To właśnie ten moment, w którym pakiety przestają być przypadkową listą, a stają się dopasowaną ścieżką. Inną dla kobiet przed i po 40. roku życia, inną dla mężczyzn przed i po 50., inną przy obciążeniach rodzinnych.

W dobrze ułożonym modelu pacjent ma też prawo i przestrzeń do pytań o sens. To nie jest podważanie autorytetu, tylko element medycyny opartej o decyzje. Jeśli pada rekomendacja badania, warto usłyszeć: po co, co wniesie, jakie są alternatywy i co zrobimy z wynikiem. Ten ostatni element jest szczególnie ważny dla osób, które boją się wspomnianej wyżej lawiny dalszych kroków. Bo plan na różne scenariusze obniża napięcie.

Sprzęt ma znaczenie

Wielu pacjentów myśli „zrobię najdokładniejsze badanie i będę spokojny”. W praktyce tak to nie działa. Diagnostyka to nie wyścig na najdokładniejsze badanie czy sprzęt, tylko dobór odpowiedniego narzędzia do pytania klinicznego i danej sytuacji. Czasem badanie pierwszej linii jest najlepszym wyborem, czasem potrzebna jest metoda bardziej czuła, ale dopiero wtedy, gdy jest ku temu uzasadnienie.

W tym miejscu pojawia się temat sprzętu i jakości. Nowoczesne technologie obrazowania i dobra analityka laboratoryjna są ważne, bo wpływają na precyzję diagnostyki i komfort pacjenta. Wynik jest bardziej szczegółowy, często uzyskujemy go szybciej. Ale równie ważne jest „co dalej”: umiejętność interpretacji wyniku, doświadczenie zespołu i sprawne prowadzenie pacjenta od badania do omówienia, bez przerw, które rozbijają proces na miesiące. Tę logikę dobrze streszcza opis podejścia jasnej ścieżki, gdzie pacjent przechodzi od konsultacji do badań w zaplanowany sposób, bez poczucia, że zostaje z tym sam.

Warto też pamiętać o komforcie, bo lęk i napięcie często zaczynają się jeszcze przed gabinetem. Jeśli miejsce badań komunikuje pacjentowi spokój, bezpieczeństwo i przewidywalność, to paradoksalnie robi więcej dla zgłaszalności niż najgłośniejsza kampania „zrób badania”. W tym kontekście znaczenie ma również sposób organizacji badań i wsparcie specjalistów, w tym psychologiczne, które ma pomagać osobom odkładającym diagnostykę ze względu na stres.

Męska profilaktyka bez udawania bohatera

W profilaktyce mężczyzn często wygrywa prostota i konkret. Wielu pacjentów chce jasnej odpowiedzi: co mam zrobić, jak często, z jakiego powodu i co będzie dalej. I to jest rozsądne podejście, bo profilaktyka nie powinna wymagać od człowieka doktoratu z medycyny.

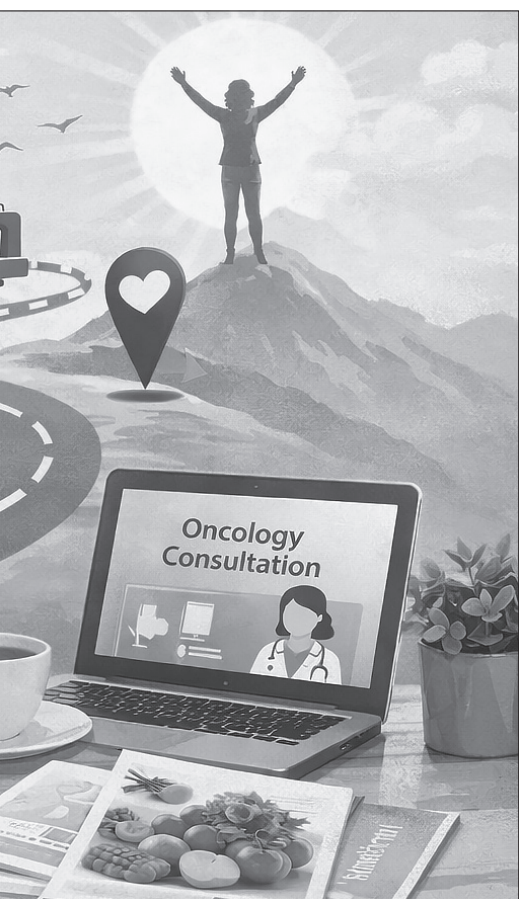
Prof. dr hab. n. med. Jakub Dobruch, urolog i konsultant medyczny profilaktyki mężczyzn w Centrum Zdrowia i Profilaktyki Onkologicznej enel-med, zwraca uwagę na sensowny kierunek myślenia: nie chodzi o wykrywanie wszystkiego, tylko o wczesne wykrywanie tego, co realnie stanowi zagrożenie dla życia i zdrowia.

– Kluczowe jest, by nowotwory mogące stanowić zagrożenie dla życia Polaków wykrywać na odpowiednio wczesnym etapie – podkreśla.

To ważne, bo porządkuje oczekiwania. Profilaktyka ma być mądra: systematyczna, dopasowana, osadzona w medycynie, a nie w internetowych historiach. I ma się dać zrobić bez wielkiego zamieszania, najlepiej w krótkim oknie czasowym, z jasnym zakończeniem procesu, czyli omówieniem wyników i planem na kolejny rok.

Na koniec warto wrócić do punktu wyjścia. Profilaktyka nie jest po to, żeby szukać choroby. Jest po to, żeby najczęściej usłyszeć: wszystko w porządku. A jeśli coś wymaga uwagi, dowiedzieć się o tym wtedy, gdy medycyna ma najwięcej możliwości działania. Dlatego plan wygrywa z chaosem, a przewidywalna ścieżka wygrywa z lękiem. ■

Źródło: Centrum Zdrowia i Profilaktyki Onkologicznej enel-med



Fot. Generated by AI

Pomarańczowy Kwiecień przypomniął o życiu po amputacji

Za nami trzecia edycja Miesiąca Świadomości Amputacji, znanego jako Pomarańczowy Kwiecień. To ogólnopolska inicjatywa, która ma przypominać, że amputacja nie jest końcem życia, lecz początkiem nowej, często bardzo trudnej drogi. Drogi, na której potrzebne są rehabilitacja, dostęp do protez, wsparcie psychologiczne, ale też zwykła ludzka obecność i zrozumienie.

W Polsce każdego roku około 12 tysięcy osób traci kończynę. Wbrew częstym skojarzeniom nie dzieje się tak wyłącznie w wyniku wypadków. Do amputacji prowadzą także choroby, między innymi cukrzyca, miażdżyca czy nowotwory. Dla wielu osób sam zabieg jest dopiero początkiem walki o powrót do samodzielności. Ceny protez mogą sięgać od kilku do nawet kilkuset tysięcy złotych, a do tego dochodzą bariery emocjonalne, społeczne i zawodowe.

Miesiąc Świadomości Amputacji organizują Fundacja Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu oraz Fundacja Poland Business Run. Obie organizacje od lat wspierają osoby po amputacjach i z niepełnosprawnością ruchową. Fundacja Poland Business Run od 15 lat organizuje największą w Polsce cha-

rytatywną sztafetę biznesową, dzięki której pomoc otrzymało już ponad 1350 osób z niepełnosprawnością ruchową, po amputacjach i mastektomii. Z kolei Fundacja Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu prowadzi pierwsze w kraju centrum rehabilitacji dostosowane do potrzeb osób po amputacjach.

Jak podkreślają organizatorzy, Pomarańczowy Kwiecień powstał po to, aby temat amputacji był bardziej obecny w debacie publicznej, ale też po to, by osoby po utracie kończyny nie zostawały same.

– Pomarańczowy Kwiecień zainicjowaliśmy w Polsce w 2024 roku, bo ciągle widzieliśmy te same historie: brak informacji, dużo stereotypów, a przede wszystkim ludzi, którzy zostają z tym wszystkim sami. Kiedy niespodziewanie stajesz w obliczu

amputacji, to często jest moment, w którym wszystko ci się rozsypuje. I bardzo łatwo pomyśleć: jestem w tym jedyny. A to nie jest prawda. Są inni, którzy też przez to przeszli, też mieli momenty wątplenia, a dziś żyją aktywnie, po swojemu. I właśnie to chcemy pokazać: że można wrócić do życia. I że naprawdę nie trzeba przez to przechodzić samemu – mówi Agnieszka Pleti, prezes Fundacji Poland Business Run.

Tegoroczna edycja była rozbudowanym programem wydarzeń w całej Polsce. W kwietniu odbyły się między innymi warsztaty dla kobiet po amputacjach, trening Amp Futbol, obóz nauki chodu o protezie, warsztaty psychologiczne dla rodzin, wspólna wyprawa w góry oraz webinar dotyczący osseointegracji, czyli trwałego



Fot. materiały prasowe

połączenia protezy z kością. Fundacja Poland Business Run prowadziła także działania edukacyjne w miejscach pracy, zwracając uwagę na to, jak mówić o amputacji, jak przełamywać stereotypy i jak budować bardziej otwarte środowisko.

Organizatorzy podkreślają, że w centrum tych działań zawsze są konkretni ludzie i ich historie. Chodzi nie tylko o informowanie, ale również o pokazanie, że po amputacji można wracać do aktywności, relacji, pracy, sportu i codzienności.

– Działamy przez cały rok. Jesteśmy przy osobach po amputacjach i z niepełnosprawnościami ruchowymi na każdym etapie ich drogi. Ale Miesiąc Świadomości Amputacji to ten moment, kiedy możemy powiedzieć głośniej: życie się nie kończy. Ono się zmienia i może być nadal pełne, szczególne i aktywne. Po amputacji można biegać, pływać, tańczyć, prowadzić samochód. Można założyć sukienkę, pokazać protezę i z dumą powiedzieć: „to dowód mojej siły” – mówi Grażyna Sławińska z Fundacji Poland Business Run, odpowiedzialna za wsparcie beneficjentów.

Jak dodaje, amputacja bardzo często jest momentem granicznym nie tylko dla samej osoby po zabiegu, ale również dla jej najbliższych.

– Nagle kończy się świat, który znasz. Często brakuje wtedy kogoś, kto powie: to jeszcze nie koniec, życie może toczyć się dalej. Właśnie dlatego jesteśmy, dla tych osób i dla ich bliskich. Żeby dać wsparcie, nadzieję i pokazać, że po amputacji naprawdę można żyć tak, jak się chce – podkreśla Grażyna Sławińska.

Ważnym elementem Pomarańczowego Kwietnia są również bezpłatne materiały, poradniki i webinary, które pomagają osobom po amputacjach odnaleźć się w nowej sytuacji. Dotyczą one między innymi wsparcia psychologicznego, pielęgnacji trudno gojących się ran pod protezą, diety po amputacji czy powrotu do aktywności.

– Pomarańczowy Kwiecień to dla



Fot. materiały prasowe

nas coś więcej niż kalendarz wydarzeń. To czas, kiedy chcemy zatrzymać się na chwilę i powiedzieć: zobaczcie, to wszystko już działa i może działać jeszcze szerzej. Zależy nam, żeby ludzie wiedzieli, że nie są sami, że mogą bezpłatnie sięgnąć po nasze materiały, poradniki i webinary, które pomagają odnaleźć się w nowej rzeczywistości – tłumaczy Anna Orzechowska, prezes Fundacji Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu.

Organizatorzy zwracają też uwagę, że skuteczna pomoc po amputacji nie może kończyć się wyłącznie na rehabilitacji fizycznej. Potrzebne jest szersze, kompleksowe podejście, obejmujące między innymi wsparcie psychologa, dietetyka czy doradcy zawodowego.

– To też dobry moment, żeby podkreślić, że wsparcie nie kończy się na rehabilitacji. Potrzebny jest cały system: psycholog, dietetyk, doradca zawodowy, bo powrót do życia to proces, który dotyczy wielu obszarów. Takie kompleksowe podejście powinno być standardem, a nie wyjątkiem – zaznacza Anna Orzechowska.

Choć Pomarańczowy Kwiecień dobiegł końca, pomoc dla osób po ampu-

tacjach trwa przez cały rok. Fundacja Poland Business Run prowadzi stały nabór beneficjentów. O wsparcie mogą ubiegać się osoby po amputacjach, po mastektomii oraz z niepełnosprawnością ruchową, które potrzebują dofinansowania do protez, wózków, sprzętu medycznego, rehabilitacji lub pomocy psychologicznej.

Zgłoszenie można złożyć online przez stronę Fundacji Poland Business Run w zakładce „Beneficjenci”. Każdy wniosek jest analizowany indywidualnie, tak aby pomoc trafiła tam, gdzie jest najbardziej potrzebna i realnie wspierała powrót do aktywnego życia.

Patronat honorowy nad Pomarańczowym Kwietniem objęli między innymi Prezes Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Prezes Polskiego Komitetu Paralimpijskiego, Minister Zdrowia, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Marszałek Województwa Małopolskiego, Prezydent Miasta Krakowa oraz Wojewoda Małopolski.

„Razem z Tobą” kolejny rok było patronem medialnym wydarzenia. ■

Agata Myszka

Fundacja Poland Business Run

Leków nie wyrzucaj do śmieci

Przeterminowane i niewykorzystane leki należy oddawać do PSZOK lub wybranych aptek – przypominają eksperci w rozmowie z PAP. Nieodpowiedzialna utylizacja farmaceutyków prowadzi do zanieczyszczenia środowiska, a także przyczynia się do narastania problemu lekooporności.

– Ludzie nie mają świadomości, że jeśli wyrzucają niewykorzystane lekarstwa do śmieci, generują problem ekologiczny. Jeśli leki trafią na wysypisko, prędzej czy później uwolnią się z blistrów i opakowań, przedostaną się do wód gruntowych i zanieczyszczą środowisko – mówi dla PAP prof. Przemysław Kardas, kierownik Centrum Badań nad Przestrzeganiem Zaleceń Terapeutycznych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Jak szacuje, do polskich ekosystemów może trafiać nawet 10 tys. ton leków rocznie.

Jedynym dopuszczalnym sposobem unieszkodliwienia niepotrzebnych leków jest – jak podkreśla GIOŚ – spalanie w bardzo wysokiej temperaturze w specjalistycznych instalacjach. Inspektorat poinformował PAP, że niewykorzystane leki i odpady medyczne, takie jak strzykawki, pióra insulinowe czy strzykawki automatyczne, powinny być zbierane w prowadzonych przez gminę punktach selektywnej zbiórki odpadów komunalnych (PSZOK). Gminy mogą również prowadzić zbiórkę takich odpadów, np. podpisując umowy z wybranymi aptekami.

– Wyrzucanie leków do kanalizacji jest zabronione i grozi za to grzywna – przypomina z kolei w komentarzu dla PAP Ministerstwo Klimatu i Środowiska.

Prof. Kardas zwraca uwagę, że oczyszczalnie ścieków nie są przystosowane do usuwania pozostałości leków. Jeśli więc ktoś łamiąc prawo wyrzuca leki do kanalizacji, one trafią do rzek, jezior czy mórz.

Marian Witkowski, wiceprezes Nacionalnej Izby Aptekarskiej przypomina w rozmowie z PAP, że leki są bardzo różne. Wśród nich są choćby leki o działaniu narkotycznym czy leki onkolo-



Fot. Generated by AI

giczne, w przypadku których zabójcza jest już bardzo mała dawka. Według Witkowskiego w interesie każdego z nas jest to, by takie substancje nie uwalniały się do środowiska poza kontrolą.

Zdaniem prof. Kardasa najgroźniejszym skutkiem niewłaściwego pozbywania się farmaceutyków jest narastająca lekooporność.

Kiedy leki trafiają do środowiska, to w wodach gruntowych i ściekowych pozostają w niskich stężeniach. Jeśli w takich warunkach patogen wejdzie w kontakt np. z antybiotykiem, szybciej dochodzi tam do ewolucji osobników odpornych na działanie leku. – A przez to leki z czasem stają się coraz mniej skuteczne. Są leki, które dziś z powodu narastającej lekooporności musimy stosować w dwukrotnie większych dawkach niż jeszcze 30 lat temu – mówi Kardas.

Ani Ministerstwo Zdrowia, ani Ministerstwo Klimatu i Środowiska, ani GIOŚ nie prowadzą statystyk, ile leków prawidłowo poddawanych

jest w Polsce utylizacji.

Na poziomie lokalnym danymi tymi dysponują jednak gminy. Z danych Urzędu Miasta Krakowa, do których dotarła PAP, wynika, że w 2024 r. mieszkańcy oddali 65,5 tony leków do 200 aptek biorących udział w programie zbiórki.

Z kolei w Warszawie – poinformował PAP urząd miasta – zebrano w zeszłym roku 127 ton nieużytych leków w 559 aptekach i 5 ton w punktach PSZOK/MPSZOK. Przeterminowane leki trafiają z nich do zakładów termicznego przekształcania odpadów niebezpiecznych.

Ministerstwo Zdrowia przypomina, że apteki nie mają obowiązku zbierania leków, a pojemniki na przeterminowane farmaceutyki stanowią własność gminy. To samorządy odpowiadają za ich opróżnianie. – Posiadanie przez apteki pojemników jest dobrowolne – informuje MKiŚ.

Marian Witkowski, który jest też prezesem Okręgowej Rady Aptekarskiej w Warszawie, tłumaczy, że w niektórych

aptekach farmaceuci zgłaszają problemy z bezpieczeństwem pojemników – m.in. kradzieże zawartości pojemników przez osoby uzależnione. Dlatego takie pojemniki mogą być ukryte na zapleczu apteki i trzeba zapytać o nie aptekarzy.

Prof. Kardas zwraca uwagę, że w Polsce system utylizacji leków nie jest dla obywateli przejrzysty. Problem dotyczy również kilku innych krajów europejskich. Dlatego z jego inicjatywy pod koniec czerwca europejscy naukowcy podpisali w Brukseli deklarację z apelem do Komisji Europejskiej i państw członkowskich UE o działania na rzecz odpowiedzialnej utylizacji leków.

W deklaracji wskazano trzy główne potrzeby: edukację pacjentów o tym, co powinni robić ze zużyтыми odpadami, wprowadzenie obowiązku umieszczania na opakowaniach leków graficznych informacji o tym, jak należy pozbyć się niewykorzystanego leku oraz stworzenie narodowych systemów informowania o miejscach zbiórki.

Zdaniem Kardasa w Polsce brakuje mapy, która zbierałaby informacje o tym, gdzie można oddać leki czy strzykawki do utylizacji. Takie mapy posiadają wprowadzić poszczególne gminy – np. Kraków czy Warszawa. Ale informacje te powinny być zebrane w jednym miejscu i dostępne dla mieszkańców każdej gminy na wyciągnięcie ręki.

Prof. Kardas zwraca uwagę, że obywatele nauczyli się już, że np. baterii nie można wyrzucać do kosza, a zbiórka odpadów tego typu jest prowadzona nie tylko w PSZOKach, ale i w innych miejscach – przez bardzo wiele sklepów i innych placówek. – A czy uważamy, że leki są mniej szkodliwe niż baterie? Byłoby to bardzo nierozsądne – podsumowuje Kardas.

Witowski z kolei apeluje, aby używać leków rozsądnie, zgodnie z zaleceniami i aby nie robić niepotrzebnych zapasów do domowych apteczek. – Jeżeli już musimy lek wyrzucić, to pomyślmy o przyszłości naszych dzieci i wnuków, które odziedziczą po nas Ziemię w spadku – podsumowuje. ■

Ludwika Tomala (PAP)

Źródło: naukawpolsce.pl

Dokumentacja medyczna w mojeIKP

Aplikacja mojeIKP zyskała nową, bardzo praktyczną funkcję. Od teraz użytkownicy mogą przeglądać w niej swoją elektroniczną dokumentację medyczną, czyli między innymi wyniki badań, opisy diagnostyczne, informacje od lekarzy specjalistów, wypisy ze szpitala oraz dokumenty z SOR. To ważne ułatwienie dla pacjentów, którzy chcą mieć dostęp do swojej historii leczenia w jednym miejscu i zawsze pod ręką.



Fot. mat. prasowe

Do tej pory elektroniczna dokumentacja medyczna była dostępna jedynie przez Internetowe Konto Pacjenta. Teraz można ją sprawdzić także na telefonie, korzystając z aplikacji mojeIKP. Oznacza to, że dostęp do najważniejszych danych zdrowotnych stał się prostszy i wygodniejszy. Pacjent nie musi już pamiętać o papierowych dokumentach ani przechowywać ich w domu, ponieważ potrzebne informacje może znaleźć online.

Elektroniczna dokumentacja medyczna to cyfrowa wersja dokumentów związanych z leczeniem i diagnostyką. Dane te są przechowywane w centralnym systemie e-zdrowie, dzięki czemu można do nich zajrzeć w dowolnym momencie. W aplikacji mojeIKP oraz na IKP pacjenci mają już także dostęp do recept, skierowań, zleceń na wyroby medyczne oraz indywidualnego planu opieki medycznej.

Obsługa nowej funkcji w aplikacji została przygotowana w prosty sposób. Po zalogowaniu wystarczy wejść do sekcji zdrowie albo wybrać na stronie głównej zakładkę „Zdarzenia medyczne”. Tam użytkownik może sprawdzić, które zdarzenia zawierają dokumenty, a po wejściu w szczegóły zobaczyć, czy są one dostępne online. Dokumenty można wyświetlić na ekranie telefonu, a w wielu przypadkach także pobrać. Aplikacja pozwala również filtrować zdarzenia i wyszukiwać dokumenty

według kategorii, daty czy rodzaju załącznika medycznego.

Twórcy systemu przypominają jednak, że nie wszystkie dokumenty mogą być od razu widoczne. Jeśli pacjent nie znajduje potrzebnych informacji, może to oznaczać, że placówka medyczna albo lekarz nie przesłali ich jeszcze do systemu e-zdrowie. W takiej sytuacji warto skontaktować się bezpośrednio z przychodnią lub szpitalem.

Dostęp do dokumentacji medycznej jest ściśle określony. Pacjent może samodzielnie przeglądać swoje dane, a także upoważnić do tego lekarza lub bliską osobę. Wgląd do EDM mają również lekarze i placówki, które stworzyły dokumenty, a także wybrany lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. W sytuacjach nagłych dostęp mogą uzyskać również inni pracownicy medyczni. Rodzice mają natomiast możliwość korzystania z kont dziecka i sprawdzania znajdujących się tam dokumentów.

Rozszerzenie funkcji aplikacji mojeIKP to kolejny krok w cyfryzacji ochrony zdrowia w Polsce. Dzięki temu pacjenci mają większą kontrolę nad swoją historią leczenia, mogą szybciej odnaleźć potrzebne wyniki badań i łatwiej przekazać ważne informacje lekarzowi. To rozwiązanie, które upraszcza codzienne korzystanie z usług medycznych i sprawia, że dostęp do dokumentacji zdrowotnej staje się bardziej nowoczesny, wygodny i powszechny. ■

Red.

Zdobywają medale, ale nadal muszą walczyć o sponsorów

Choć polscy zawodnicy regularnie odnoszą sukcesy na arenie międzynarodowej, sport osób z niepełnosprawnościami nadal zmagają się z brakiem odpowiedniego finansowania, ograniczonym wsparciem instytucjonalnym i niewielką obecnością w mediach. Sportowcy i działacze apelują o większe zainteresowanie sponsorów oraz mediów, podkreślając niewykorzystany potencjał marketingowy i społeczny tego sportu.

– Sport osób z niepełnosprawnościami w Polsce jest na etapie raczkującym. Niestety nie możemy stwierdzić, że jest to ten sam poziom, co w przypadku osób sprawnych – zarówno pod kątem finansowym, wsparcia instytucjonalnego, jak i zaplecza medialnego. Jest jeszcze bardzo wiele do zrobienia w tym zakresie, aby można było mówić o jakimkolwiek równouprawnieniu – mówi agencji Newseria Aleksandra Kogut, kierowniczka działu sportów ekstremalnych w Fundacji Avalon.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego liczba zawodników z niepełnosprawnościami, posiadających licencje polskich związków sportowych, w 2024 roku wyniosła 3044, z czego 74,6 proc. to mężczyźni. To 0,4 proc. ogólnej liczby zawodników wynoszącej 850,1 tys. osób. Polski Komitet Paralimpijski wskazuje ponad 115 klubów i stowarzyszeń, w których osoby z niepełnosprawnościami mogą uprawiać sport. Pięćdziesiąt zrzesza Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych START.

Na ostatnich letnich igrzyskach paralimpijskich Polskę reprezentowało 84 sportowców, którzy zdobyli 23 medale, co dało im 16. miejsce w klasyfikacji medalowej. W zimowych igrzyskach wzięło udział dwięścioro Polaków, którzy przywieźli dwa medale. W sporcie osób pełnosprawnych te dane przedstawiały się następująco: na letnie igrzyska pojechało 210 osób, które zdobyły 10 medali, zajmując tym samym 42. miejsce; na zimowych reprezentacja liczyła 61 zawodników, a ich dorobek medalowy wyniósł cztery krążki.

Środowisko często zwraca uwagę, że choć profesjonalizacja sportu osób z niepełnosprawnościami postępuje, to realia, w jakich odbywają się treningi i sama ry-



Fot. Generated by AI

walizacja, trudno porównywać ze sportem osób pełnosprawnych.

– Spójrzmy na to, co jest w sporcie osób pełnosprawnych i zastanówmy się, dlaczego tutaj nie jest tak samo i co moglibyśmy przenieść do naszego świata. Potrzeby są bardzo podobne, niekiedy nawet większe – zauważa Sylwester Wilk, sportowiec z niepełnosprawnością, ambasador Fundacji Avalon. – Zacząłbym przede wszystkim od zaplecza: fizjoterapia, rehabilitacja, trenerzy, psychologowie sportowi. O tych ostatnich mówi się coraz częściej, ale jest to niedoceniany element kariery sportowca. Ważne też, żeby było coraz więcej firm sponsorujących sportowców i żeby w ten sposób pomagały w promocji ich sportu.

To właśnie finanse są głównym hamulcem. Ani systemowe wsparcie, ani nawet znalezienie sponsora nie zaspokajają wszystkich potrzeb.

– Sportowcom trudno jest w pełni sfinansować swoje codzienne życie z różnego rodzaju współprac sponsorowanych, na-

tomiast można wokół tego tworzyć także szeroką przestrzeń, np. prowadzenie treningów, szkółek sportowych, występowanie w reklamach, i w tej formie budować swoją karierę – zwraca uwagę Aleksandra Kogut.

– W dalszym ciągu sportowcy na własną rękę muszą się odzywać do firm i szukać, wręcz prosić się o to, żeby któraś wsparła ich karierę. Chciałbym zachęcić wszystkie firmy do tego, żeby wchodzić w takie współprace. Dla dużych firm to nie są wielkie koszty, a dla danego sportowca to jest ogromna zmiana – apeluje Sylwester Wilk. – Jeśli dana firma podejmie się współpracy ze sportowcem z niepełnosprawnościami, to wspiera wtedy rozwój całego sportu i pokazuje, że jest on tak samo ważny, a ci ludzie mają za sobą superhistorię i warto ich wspierać.

Jak zauważa, sponsor może z takiej współpracy czerpać duże korzyści wizerunkowe. Podobnego zdania jest Aleksandra Kogut.

– Szczęśliwie marki i sponsorzy coraz

chętniej inwestują w sport osób z niepełnosprawnościami. Widzą, że wartości, które sportowcy mogą dać, są unikatowe. Pokazanie pasji, nieustępliwości, chęci walki i zdrowej rywalizacji to na pewno bardzo pożądane wartości w mediach i w ogóle w sporcie. Nie chodzi tylko o wartości CSR-owe, czyli „ogrzać się” przy wizerunku takiego sportowca, ale także o wartości sprzedażowe, bo jest to realna forma marketingu – tłumaczy przedstawicielka Fundacji Avalon.

Zachętą do nawiązywania współpracy ze strony sponsorów byłoby większe pokazywanie tego sportu w mediach na szeroką skalę. Igrzyska paraolimpijskie w Paryżu transmitowało 165 kanałów telewizyjnych na świecie. Sprzedano 2,5 mln biletów (na igrzyska olimpijskie 9,5 mln).

– Jest jeszcze wiele do zrobienia w kwestii zmieniania świadomości, promowania sportu, żeby było go więcej w telewizji i innych mediach, aby sportowcom było łatwiej się z niego utrzymać – mówi Sylwester Wilk.

To, jak profesjonalne zarządzanie wizerunkiem może się przełożyć na popularność danej dyscypliny, widać na przykładzie amp futbolu (piłka nożna rozgrywana wśród zawodników po jednostronnej amputacji kończyny dolnej). Z analizy przeprowadzonej przez Bartosza Dłubałę i opublikowanej na łamach „Miscellanea Anthropologica et Sociologica” wynika, że dzięki świadomym działaniom marketingowym Polskiego Związku Amp Futbolu i wykorzystaniu social mediów dyscyplina miała szansę zaistnieć w świadomości społecznej. W ostatnich latach mecze męskiej reprezentacji Polski były transmitowane na ogólnodostępnym kanale TVP Sport, a spotkania ligowe – w telewizjach regionalnych. Bartosz Dłubała zwraca uwagę, że niektóre rolki na fanpage’u Amp Futbol Polska mają wielokrotnie więcej odsłon, niż wynosi liczba osób obserwujących profil. Mimo że amp futbol jest bardziej „medialny” niż inne dyscypliny uprawiane przez osoby z niepełnosprawnościami, wciąż pozostaje niszowy.

– Staramy się cały czas promować ten sport i robimy wszystko, żeby być widocznymi. Fundacja Avalon prętnie działa w tym kierunku, tak samo jak komitety, związki i kadra amp futbolowa czy chociażby ja w mediach – mówi sportowiec. ■ Newseria

60 minut emocji

Śląsk Wrocław był blisko sprawienia dużej niespodzianki w tureckiej Ankarze. W finale premierowej edycji Ligi Europy EAFF wrocławscy ampfutboliści przegrali z faworyzowanym Baškentem 1:2, ale pokazali, że mogą rywalizować z najlepszymi jak równy z równym.



Fot. materiały prasowe

Wrocławianie bardzo dobrze zaprezentowali się w całym turnieju. Fazę grupową przeszli z kompletem zwycięstw, imponując skutecznością i solidną grą w defensywie. W półfinale pewnie pokonali Olympique Marsylia, awansując do finału, w którym czekał na nich gospodarz turnieju.

Mecz finałowy od początku był bardzo intensywny. Baškent objął prowadzenie po trafieniu Ömera Gülerüza, ale Śląsk szybko odpowiedział. Po kontrze i podaniu Mohcine’a Chrrharha do wyrównania doprowadził Łukasz Mazurowski. Jeszcze przed przerwą turecki zespół ponownie wyszedł na prowadzenie po drugim голу Gülerüza.

Po zmianie stron Śląsk szukał wyrównania, stworzył kilka groźnych okazji i trafił nawet do siatki, jednak bramka nie została uznana. Końcówkę spotkania wrocławianie grali w osłabieniu po czerwonej kartce dla Chrrharha, ale mimo trudnej sytuacji do końca walczyli o zmianę wyniku.

– Było to bardzo wymagające spotkanie. Walczyliśmy z Baškentem jak równy z równym. Popełniliśmy dwa błędy, ale rywal też się ich nie ustrzegł. W drugiej połowie mogliśmy doprowadzić do remisu, a może nawet przechylić wynik na naszą korzyść – komentuje kapitan zespołu, Maciej Materac.

Mimo porażki finałowej turniej był dla Śląska bardzo udany. Drużyna zdobyła cenne doświadczenie i potwierdziła, że mimo krótkiej historii sekcji potrafi grać na wysokim europejskim poziomie.

– Czujemy duży niedosyt, bo nie odstawaliśmy od rywala. Ten turniej pokazał nam, na jakim poziomie możemy grać. To cenna lekcja, która powinna zaprocenować po powrocie do rozgrywek ligowych – podkreśla Mateusz Warakomski.

Sponsorem strategicznym Polskiego Związku Amp Futbol jest ORLEN. Projekt dofinansowano ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz PFRON. ■

Amp Futbol Polska

Trzy medale parałuczniczków na ME

Trzy medale przywieźli reprezentanci Polski z Rzymu, gdzie od 27 kwietnia do 2 maja odbywały się Mistrzostwa Europy w Parałucznictwie. Dwa srebra i brąz nasi zawodnicy zdobyli w deblach i mikście.

Dwa srebrne medale w łukach klasycznych wywalczyła Milena Olszewska. Jeden w deblu wspólnie z Jolantą Mazurek, drugi w mikście z Łukaszem Ciszkiem. Brąz dołożyli w deblu Łukasz Kosiara i Piotr Jacniacki (łuki bloczkowe; W1).

– Jestem bardzo szczęśliwa, że zdobyliśmy medale zarówno w mikście, jak i w deblu, tym bardziej, że jest to nasz pierwszy medal w deblu kobiet i w sumie drugi nasz wspólny start – cieszy się Milena Olszewska, nasza dwukrotna medalistka igrzysk paraolimpijskich. – W finałach strzelałam chyba najlepiej w całych zawodach. Cieszę się, że udało się opanować niepokój związany z tym, że to strzelanie nie wyglądało wcześniej tak, jak powinno, i na kluczowy dzień finałowy wróciłam do dobrej dyspozycji.

W deblu Milena Olszewska wspólnie z Jolantą Mazurek wygrały w półfinale z Niemkami Florą Kliem i Julie Lammer 6:0, by w finale przegrać 5:6 z Turczynkami Merve Nur Eroğlu i Yağmur Şengül. W mikście z Łukaszem Ciszkiem, wicemistrzem paraolimpijskim z Paryża, w ćwierćfinale i półfinale po 6:0 pokonali parę łotewską i słowacką, a w walce o złoto znów minimalnie (5:4) lepszy był włoski mikst Elisabetta Mijno i Stefano Trivisani.

– Chociaż oba finały przegraliśmy, to w obu doszliśmy do baraży i przegraliśmy o jeden punkt, więc walka była niesamowicie wyrównana. To było dobre strzelanie, co bardzo mnie cieszy – podkreśla Milena Olszewska. – W mikście z Włochami strzelaliśmy naprzemiennie, jeden set był dla nich, drugi dla nas, bardzo wyrównany to był pojedynek. A w deblu przegrywałyśmy już z Turczynkami 0:4, ale podniosłyśmy się, wzięłyśmy w garść i doprowadziłyśmy do remisu,



Fot. World Archery Europe / źródło: paralympic.org.pl

czyli do strzał barażowych. W obu sytuacjach zabrakło nam jednego punktu, ale najważniejsze jest to, że pojedynki były wyrównane, mocne, każdy chyba marzy o takich finałach.

Wczesny termin

W swoim „małym finale” Łukasz Kosiara i Piotr Jacniacki pokonali 5:3 czeską parę Karel Davidek i David Drahonínský (ten drugi to dwukrotny indywidualny mistrz paraolimpijski). Wcześniej w półfinale Polacy ulegli 1:5 parze tureckiej.

Blisko medalu był też mikst Ksenija Markitantowa i Adam Dudka (łuki bloczkowe). W ćwierćfinale nasi zawodnicy pokonali gospodarzy 148:145, później jednak przegrali w półfinale z Wielką Brytanią (143:152), a potem w meczu o brąz ze Słowacją (138:146).

W turniejach indywidualnych naj-

wyżej z Polaków uplasowała się Jolanta Mazurek – na szóstym miejscu. Ósma była Milena Olszewska. Łącznie w Rzymie reprezentowało nasz kraj dziewięć osób i reprezentantów.

– Trzy medale w mikście i deblach – myślę, że to pozytywny wynik. Do tego bardzo dobre miejsca w ósemce dziewczyn w łukach klasycznych – ocenia Piotr Piątek, trener kadry narodowej osób z niepełnosprawnościami. – I to wszystko mimo tego, że nie było czasu się przygotować, bo mistrzostwa Europy odbyły się bardzo szybko, już pod koniec kwietnia. Dla niektórych zawodników to był tak naprawdę pierwszy w tym roku start na torach otwartych. Wypadł całkiem nieźle.

Trener podkreśla, że tak wczesny termin rozgrywania zawodów oznacza brak „ostrzelania się” w pojedynkach.

W zasadzie tyle tylko, co między sobą na zgrupowaniach.

Poczuć na nowo

Piotr Piątek to były reprezentant Polski, brązowy medalista mistrzostw świata, olimpijczyk z Pekinu (2008), trenował reprezentację olimpijską, a od niedawna prowadzi kadrę osób z niepełnosprawnościami.

– W zeszłym roku zajmowałem się tylko łukami klasycznymi, a w tym objąłem całą kadrę, zajmuję się więc też łukami bloczkowymi – tłumaczy trener. – Plany mam dalekosiężne. Wcześniej w kadrze zazwyczaj na mistrzostwa świata czy igrzyska jeździło po jednym zawodniku z kategorii. Ja chcę doprowadzić do tego, by jeździły pełne składy, a nie dwie, trzy osoby. Jest na to potencjał.

Milena Olszewska podkreśla, że nowy trener ma dobry wpływ na atmosferę w kadrze.

– Jestem bardzo zadowolona z tej zmiany, bo naprawdę jest inaczej – tłumaczy. – Pojawiają się nowe osoby, można to zaobserwować przede wszystkim w konkurencji kobiet, bo przez długie lata startowałam sama, ale też w pozostałych kategoriach. I ciekawe jest to, że choć pojawiły się nowe osoby, to bardzo mocno się ze sobą na tych zawodach zgraliśmy, zżyliśmy się, stworzyliśmy bardzo fajną drużynę, wspieraliśmy się wzajemnie. Wydaje mi się, że to będzie w przyszłości procentować.

Ma to znaczenie także dla niej osobiście.

– Na tych zawodach poczułam bardzo fajne emocje związane ze startem, z rywalizacją, a ostatnio, jeszcze przed igrzyskami, czułam lekki marazm – przyznaje. – Ja trenuję już 19 lat, to sporo czasu, a wychodzę z założenia, że jeżeli nie będę czuła pozytywnych emocji, to nie chciałabym przedłużać mojej kariery. Cieszę się więc, że je na nowo poczułam. Daje mi to dużą nadzieję, że jeszcze troszeczkę będzie można postrzelać i że przyjdą jeszcze dobre wyniki. ■

Polski Komitet Paralimpijski

Kobiety ampfutbol otworzył nowy rozdział

Wiosna 2026 roku zapisze się w historii polskiego, a zarazem europejskiego ampfutbolu. W Warszawie nie tylko oficjalnie zainaugurowano działalność FFK Furii Warszawa, jednej z pierwszych kobiecych drużyn ampfutbolowych w Polsce, ale także rozegrano pierwsze w Europie klubowe mecze kobiet w tej dyscyplinie. Wydarzenia te pokazały, że kobiety ampfutbol przestaje być ciekawostką, a zaczyna budować własną, coraz bardziej wyraźną i profesjonalną przestrzeń.



Fot. materiały prasowe

FFK Furia Warszawa powstała jako wspólny projekt Arthouse Kołowa oraz FFK Warszawa. Drużyna została stworzona z myślą o kobietach po amputacjach i kobietach z wadami kończyn, które chcą trenować, rywalizować i rozwijać się sportowo w atmosferze wsparcia, wspólnoty i ambicji. Oficjalna inauguracja zespołu odbyła się 22 marca w Arthouse Kołowa na warszawskim Targówku i już wtedy było jasne, że nie chodzi wyłącznie o powołanie nowej drużyny, ale o projekt o znacznie szerszym znaczeniu.

Jak podkreślała Lidia Krawczyk, dyrektorka Arthouse Kołowa i Domu Kultury Świt, a zarazem współtwórczyni zespołu, idea budowania projektu, który ma być czymś więcej niż drużyną, jest jej szczególnie bliska. Zwracała uwagę, że sport ma moc budowania sprawczości, przełamania barier i wzmacniania widoczności grup zbyt rzadko obecnych w głównym nurcie debaty publicznej. Jej zdaniem FFK Furia Warszawa ma potencjał, by stać się

symbolem siły, odwagi i nowego myślenia o dostępności w sporcie.

Podobnie o znaczeniu nowej drużyny mówił Przemysław Szabat, prezes FFK Sport i założyciel FFK Furii Warszawa. Podkreślał, że kluby sportowe mają dziś szczególną odpowiedzialność, bo nie tylko szkolą zawodników, ale też zmieniają społeczne wyobrażenia o tym, kto może uprawiać sport. Jak zaznaczał, zbyt długo to stereotypy decydowały o tym, kto widzi dla siebie miejsce na boisku, dlatego wspólnie z Arthouse Kołowa postanowiono zbudować środowisko, w którym kobiety po amputacjach lub z wadą kończyny nie będą szukały miejsca na marginesie sportu, lecz znajdą je w jego centrum.

Kilka dni po inauguracji przyszedł czas na wydarzenie o jeszcze większym ciężarze symbolicznym. W dniach 28–29 marca w Arthouse Kołowa, w ramach inauguracyjnego turnieju 12. edycji Orlen Amp Futbol Ekstraklasy 2026, rozegrano pierw-

sze w Europie klubowe mecze kobiecego ampfutbolu. Na boisku spotkały się dwa pionierskie zespoły, FFK Furia Warszawa i Warta Poznań, które jako pierwsze w Polsce stworzyły dedykowane struktury kobiecego ampfutbolu.

Pierwsze spotkanie, rozegrane 28 marca, zakończyło się remisem. Dzień później warszawski zespół sięgnął po zwycięstwo, pokonując Wartę Poznań 2:0. Bramki dla Furii zdobyły Anna Raniewicz i Monika Kukla. Wynik miał znaczenie sportowe, ale jeszcze ważniejsze było to, że sam mecz stał się symbolicznym otwarciem nowego rozdziału w rozwoju kobiecego ampfutbolu.

Po spotkaniach nie brakowało emocji. Lidia Krawczyk podkreślała, że był to dla zespołu moment wyjątkowy i bardzo poruszający. Jak mówiła, niezależnie od wyniku najważniejsze jest to, że zawodniczki zapisały się w historii polskiego i europejskiego ampfutbolu. Wyrażała też dumę z całego zespołu, sztabu oraz wszystkich osób, które od początku wierzyły, że kobiecy ampfutbol zasługuje na własne miejsce w profesjonalnych rozgrywkach. Zaznaczała przy tym, że mecz z Wartą Poznań to dopiero początek, bo celem jest dalszy rozwój projektu, inspirowanie kolejnych zawodniczek i pokazywanie, że w sporcie naprawdę nie ma barier.

Również Przemysław Szabat zwracał uwagę, że pierwszy turniej Orlen Amp Futbol Ekstraklasy 2026 w Warszawie miał wyjątkowy charakter nie tylko dlatego, że otwierał nowy sezon, ale również dlatego, że przyniósł historyczny debiut kobiecych meczów klubowych. Podkreślał, że wierzy w potencjał drużyny, a zwycięstwo odniesione przez FFK Furię Warszawa daje zespołowi energię i pewność siebie przed

kolejnymi wyzwaniami. Jak dodawał, Warszawa otworzyła ważny rozdział nie tylko w historii sportu inkluzywnego, ale także w przełamywaniu stereotypów związanych z wyrównywaniem szans i szeroko rozumianą dostępnością.

Znaczenie tej inicjatywy dostrzegają także władze stolicy. Aldona Machnowska-Góra, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy, podkreślała, że powstanie FFK Furii Warszawa i historyczne mecze kobiecego ampfutbolu są kolejnym krokiem w stronę coraz bardziej otwartej, nowoczesnej, aktywnej i zaangażowanej Warszawy. Jak zaznaczała, to wyraźny sygnał, że miasto jest otwarte na zmianę oraz odważne, przełomowe inicjatywy społeczne.

Dziś widać już wyraźnie, że powstanie FFK Furii Warszawa i jej pierwszy udział w oficjalnych rozgrywkach mają znaczenie daleko wykraczające poza sam wynik sportowy. To ważny sygnał dla całego środowiska, że kobiecy ampfutbol w Polsce wchodzi w kolejny etap profesjonalizacji i budowania trwałych struktur klubowych. To także projekt, który wzmacnia obecność kobiet z niepełnosprawnościami w przestrzeni publicznej, tworzy nowe wzorce widoczności i otwiera drogę kolejnym zawodniczkom, trenerkom oraz liderkom zmiany.

Przed drużyną kolejne treningi, mecze i sportowe wyzwania. Już dziś jednak można powiedzieć, że FFK Furia Warszawa nie tylko rozpoczęła swoją działalność, ale od razu stała się częścią historycznej zmiany. Jak podkreśla sam zespół, „Gramy po więcej” i wszystko wskazuje na to, że to hasło dobrze oddaje ambicje oraz kierunek, w jakim będzie rozwijał się kobiecy ampfutbol w Polsce. ■

Amp Futbol Polska

Ruszają Pikniki Paralimpijskie

Pod koniec maja rusza kolejna edycja „Pikników Paralimpijskich – Zbliżamy Ludzi Przez Sport”, organizowanych przez Polski Komitet Paralimpijski i współfinansowanych ze środków PFRON oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki. W ubiegłym roku wydarzenia przyciągnęły tysiące dzieci i dorosłych, pokazując, że sport paralimpijski łączy, przełamuje bariery i zachęca do aktywności.



Fot. mat. prasowe

Na uczestników czekać będą strefy dyscyplin paralimpijskich, prowadzone przez medalistów igrzysk, zawodników kadr narodowych, trenerów i wolontariuszy. W piknikach mogą brać udział osoby z niepełnosprawnościami i pełnosprawne, dzieci oraz dorośli.

Ubiegłoroczne spotkania przyniosły konkretne efekty. Po jednym z pikników do Mateusza Surwiły, paralimpijczyka i trenera parakajakarstwa oraz parapanowania, trafiło pięciu nowych zawodników. Jeden z nich rozpoczął regularne treningi i może w przyszłości wiele osiągnąć.

Tegoroczne pikniki odbędą się w Gorzowie Wlkp., Warszawie, Zamościu, Gdyni, Grudziądzu, Rzeszowie, Tarnowie i Poznaniu. Szczegóły pojawią się na Facebooku PKPar. ■

PKPar



Fot. materiały prasowe

Mistrzostwa Świata Kobiet Amp Futbol 2027 w Krakowie?

Polski Związek Amp Futbol we współpracy z Miastem Kraków rozpoczyna starania o organizację Mistrzostw Świata Kobiet Amp Futbol 2027. Planowany turniej ma być największym wydarzeniem w historii kobiecego ampfutbolu i kolejnym krokiem w globalnym rozwoju dyscypliny.

Kobiece ampfutbol to jedna z najszybciej rozwijających się dyscyplin sportu. Pierwsze mistrzostwa świata odbyły się w 2024 roku. Zakończyły się triumfem gospodyń, a biało-czerwone powróciły z Kolumbii z brązowymi medalami. Kolejna edycja rywalizacji ma zgromadzić jeszcze większą liczbę drużyn – 16 reprezentacji narodowych – i wyznaczyć nowe standardy organizacyjne oraz sportowe.

Polska odgrywa kluczową rolę w rozwoju kobiecego ampfutbolu – to tutaj powstała pierwsza reprezentacja kobiet w Europie, rozegrano pierwszy oficjalny mecz międzynarodowy, a także pierwsze klubowe mecze na Starym Kontynencie. Teraz przyszedł czas na kolejny krok.

– Dziś jesteśmy w momencie, w którym kobiece ampfutbol wychodzi z etapu budowy, coraz śmielej pojawiając się na międzynarodowej scenie oraz w świadomości kibiców. Naturalnym kolejnym krokiem jest organizacja turnieju rangi mistrzostw świata w kraju, który realnie uczestniczy w jego rozwoju – mówi Mateusz Widłak, prezes Polskiego Związku Amp Futbol. – Kraków daje nam wszystko, czego potrzebujemy: doświadczenie, infrastrukturę i zaangażowaną społeczność. Chcemy wykorzystać ten moment i stworzyć turniej, który wyniesie kobiece ampfutbol na jeszcze wyższy poziom – dodaje.

Kraków kocha ampfutbol

Kraków to miasto z bogatym doświadczeniem w organizacji międzynarodowych wydarzeń ampfutbolowych. Tylko w ostatnich kilku latach był gospodarzem najważniejszych turniejów europejskich, przyciągając na trybuny tysiące kibiców i budując silną społeczność wokół dyscypliny.

– Chcemy, żeby serce kobiecego ampfutbolu – i to na najwyższym światowym poziomie – biło właśnie w Krakowie. Mamy



Fot. materiały prasowe

doświadczenie w organizacji dużych imprez sportowych, sprawdzoną infrastrukturę oraz publiczność, która potrafi stworzyć wyjątkową atmosferę. Dla naszego miasta to jednak coś więcej niż sport – to także ważny projekt społeczny, który pokazuje, że Kraków jest miejscem otwartym i wspierającym rozwój sportu kobiet – przyznaje Łukasz Sęk, zastępca prezydenta Krakowa.

Kandydatura Krakowa to coś więcej niż organizacja kolejnego turnieju – to projekt, który ma wynieść kobiece ampfutbol na wyższy poziom oraz nadać mu nową dynamikę rozwoju. Dla miasta to szansa, by wykorzystać dotychczasowe doświadczenia i przełożyć je na wydarzenie o globalnym znaczeniu.

– Za organizacją dużych wydarzeń stoją konkretne kompetencje i doświadczenie. Kraków wielokrotnie udowodnił, że potrafi przygotować imprezy o międzynarodowej randze. Dysponujemy infrastrukturą, zespołem, a także sprawdzonymi rozwiązaniami, które pozwalają nam myśleć o mistrzostwach świata jako o projekcie w pełni realnym do zrealizowania – i to na dużą skalę – zaznacza Janusz Kozioł, pełnomocnik prezydenta Krakowa ds. rozwoju kultury fizycznej.

Głodne kolejnych sukcesów

Za kandydaturą Krakowa stoi nie tylko doświadczenie organizatorów, ale również grupa niezwykle zaangażowanych zawodniczek, która napędza rozwój kobiecego ampfutbolu i ma apetyt na kolejne wyzwania.

– Możliwość zagrania przed polskimi kibicami byłaby dla nas niezwykle wyjątkowym wydarzeniem i świetną okazją do zaprezentowania naszej dyscypliny, a co za tym idzie – zwiększenia świadomości na temat sportu osób z niepełnosprawnością. Swoją postawą pokazujemy, że w życiu nie ma rzeczy niemożliwych. Są tylko wyzwania – zaznacza Anna Raniewicz, kapitan reprezentacji. – Chcemy zdobyć złoty medal, a możliwość odebrania go przed polską publicznością byłaby czymś wyjątkowym – deklaruje.

Zainteresowanie organizacją turnieju zgłosiła także Brazylia oraz Rwanda. Gospodarz mistrzostw zostanie wyłoniony w sierpniu. Decyzję podejmie międzynarodowa komisja, która oceni kandydatury pod kątem jakości złożonych aplikacji, infrastruktury oraz dotychczasowego zaangażowania w rozwój dyscypliny. ■

Amp Futbol Polska

Uczniowie i studenci mogą od czerwca zarobić więcej bez utraty renty rodzinnej

Od 1 czerwca wzrosły limity przychodów dla osób pobierających rentę rodzinną. To ważna informacja dla uczniów i studentów, którzy łączą naukę z pracą.



Limity przychodów od 1 czerwca

1



Do 6 694,10 zł
brutto miesięcznie

Renta rodzinna
wypłacana w pełnej
wysokości

2



Od 6 694,10 zł
do 12 431,80 zł
brutto

Renta może zostać
zmniejszona

3



Powyżej
12 431,80 zł
brutto

ZUS może zawiesić
wypłatę świadczenia



Maksymalna kwota zmniejszenia dla renty rodzinnej
przysługującej jednej osobie:

841,05 zł

Jakie przychody mają znaczenie?



umowa
o pracę



umowa
zlecenia



umowa o dzieło
wykonywana na rzecz
własnego pracodawcy

Ważny wyjątek



Umowa zlecenia zawarta z uczniem lub studentem do 26. roku życia
co do zasady nie jest wliczana do limitu przychodów.

Wyjątek: jeśli zlecenie jest wykonywane dla pracodawcy, u którego
dana osoba jest jednocześnie zatrudniona na umowie o pracę.



Jeśli do renty rodzinnej uprawnionych jest kilka osób, przekroczenie limitu
wpływa tylko na część świadczenia osoby osiągającej dodatkowy przychód.