

5/2014 (127)
MAGAZYN BEZPŁATNY



®

INTEGRACJA

ISSN 1232-8510

MAGAZYN DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ, ICH RODZIN I PRZYJACIÓŁ

Ukazuje się
od 1994 roku

*20 lat
minęło...*

niepelnosprawni.pl

www.integracja.org



Nieobecni nie mają głosu

Znasz osoby z niepełnosprawnością? Pomóż im, by mogli oddać swój głos. Wybory samorządowe to czas wybierania ludzi, którzy będą decydować, także w ich imieniu.

Wybory samorządowe 16 listopada.
Więcej informacji na portalu niepełnosprawni.pl

Idziemy na wybory!

Kampania finansowana ze środków PFRON

Organizator kampanii





Proszę sobie wyobrazić, że Integracja powstała 20 lat temu, a inicjowali ją pasjonaci wolontariusze. Obecnie to 100-osobowy zespół realizujący kluczowe projekty, które dokonują istotnych zmian. Samodzielnie nigdy nie dokonałbym tego, co zainicjowałem i nadal tworzę z ludźmi i dla ludzi. Na swojej drodze spotkałem wielu Przyjaciół, dla których idea integracji, cały pomysł na Integrację stawał się coraz bardziej realny i obejmował coraz większe grono. Bez ludzi byłby niemożliwy do urzeczywistnienia.

Razem z Wami mogłem zacząć realizować drobnymi krokami idee świata dla wszystkich. Świata, w którym każdy znajdzie swoje miejsce i będzie potrzebny. Nikt nie zostanie odrzucony, a wszyscy

będą ze sobą współpracować. Brzmi to idealistycznie, wiem, ale jestem głęboko przekonany o sile dobroci, którą budujemy często małymi krokami i przez całe wieki. Dzięki temu wspólnemu zaangażowaniu powstaje wielki gmach DOBROCI, która jednoczy ludzi i służy słabszym. Powstaje w codziennej, najmniej widocznej świętości, która może zakiełkować w każdym człowieku. I rosnąć bez końca.

Ku dalszej inspiracji przywołuję słowa mistyka św. Josemarii Escrivy, który twardo stąpił po ziemi:

„Czy widziałeś, jak wznoszono ten wspaniały, imponujący budynek? – Cegła po cegle. Tysiące. Ale jedna za drugą. – A także worki z cementem, także jeden za drugim. I kamienie do fundamentów, niewiele znaczące w zestawieniu z ogromem całości. I sztaby żelaza. I robotnicy, pracujący dzień po dniu, zawsze o tych samych godzinach... Widziałeś, jak się wznosił ten wspaniały i imponujący gmach?... – Stworzyła go potęga rzeczy drobnych!”.

Z całego serca, nieustająco dziękuję.

Każdy z Was, każda instytucja, każda firma i organizacja może czuć się współtwórcą naszego sukcesu.

Każdy dołożył cegiełkę do integracyjnego budynku działań, projektów, kampanii i codziennej pracy (a więcej o tym przeczytacie w moim Abecadle... na s. 10–13).

redaktor naczelny

Budowniczo

20-lecia

FAKTY I OPINIE

- 3 Od redaktora...
- 4 Z kraju
- 7 Jak zamówić „Integrację”?
- 8 Listy Czytelników
- 9 Paczka Integracji

JUBILEUSZ INTEGRACJI

- 10 Abecadło Pawłowskiego • Od A do Z na 20-lecie – czego naczelny dotąd nie powiedział...
- 14 Na kolejne 20 lat! • Pozdrowienia i życzenia od Przyjaciół Integracji
- 16 Konkurs „Człowiek bez barier” • Do kogo w tym roku trafi Nagroda Publiczności?

WARTO WIEDZIEĆ

- 18 20 poradników na 20-lecie • Pełna lista poradników – w magazynie i na portalu
- 19 Poradnik wyborczy • Idziemy na wybory! – nieobecni nie mają głosu
- 22 Poradnik rehabilitacyjny • Wózek na miarę – kiedy zachęci do aktywności?
- 25 Poradnik podatnika • O wyższości darowizny – filantropia jest korzystna i uszczęśliwia
- 28 Poradnik studenta • Dokąd po indeks? – uczelnie czekają z otwartymi ramionami
- 32 Poradnik medyczny • No pasaRAK – nie tylko dla kobiet, choć o raku piersi
- 36 Targi Rehabilitacja 2014 • Mnóstwo pomysłów – nowinki z tódzkiej hali EXPO
- 38 Poradnik klienta • Podpisuj z głową – Nie daj się nabrać, sprawdź, zanim podpiszesz
- 40 Kampania 20-lecia • Na wybojach... – pierwsza odsłona jubileuszowej kampanii Integracji „Więcej nas łączy, niż dzieli”
- 42 Kierowca bez barier • Doradca klienta – etos pracy diler samochodowego
- 44 Badanie opinii publicznej • Polacy o karcie parkingowej – kampanię parkingową poprzedziło badanie GfK Polonia

KULTURA I EDUKACJA

- 46 Dobre rozwiązania • Świat na mrugnienie okiem – mimo słabego wzroku i słuchu
- 48 Tradycja i nowoczesność • Bomba w górę! – Służewicki Tor Wyścigów Konnych zmienia swoje oblicze
- 50 Poradnik kulinarny • Gotowanie – zmysłowa przyjemność – a także pasja i skuteczna terapia rodzinna
- 54 Kalejdoskop • Nowości prasowe i książkowe
- 56 Poradnik internauty • Załap się na e-promocje – jak dostać rabaty, bonusy i prezenty
- 58 Poradnik cyfrowy • Aplikacje dla początkujących – wielkie możliwości w mądrych telefonach

CENTRA INTEGRACJI

- 62 Prawnik w redakcji • Czytelnicy pytają... o ochronę emerytalną i KRUS
- 64 Cenne informacje – nie tylko zaproszenia
- 65 Poradnik obywatela • Informator ZUS

W PFRON

Rehabilitacja to inwestycja

Bardziej opłaca się odpowiednio rehabilitować ludzi i umożliwić im aktywność zawodową niż w imię pozornych oszczędności skazywać ich na państwowe świadczenia – tak mógłby brzmieć wniosek z konferencji „Rehabilitation – value for societies in Europe”, organizowanej przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych we współpracy z organizacją Rehabilitation International Europe (RI-Europe). Odbyła się 7 października 2014 r. w Warszawie.



Wzięli w niej udział m.in. przedstawiciele Izraela, Finlandii i Republiki Korei. Jednym z moderatorów dyskusji był prezes Integracji, Piotr Pawłowski. (af, mr, niepełnosprawni.pl)

W POLITYCE

Dzielenie opiekunów narusza Konstytucję

Uzależnianie przyznania opiekunowi świadczenia pielęgnacyjnego od wieku, w którym powstała niepełnosprawność podopiecznego, jest niezgodne z Art. 32 ust. 1 Konstytucji RP – orzekł 21 października 2014 r. Trybunał Konstytucyjny. Wykonanie wyroku wymaga podjęcia „niezbędnych oraz niezwłocznych działań ustawodawczych”, prowadzących do przywrócenia równego traktowania opiekunów dorosłych osób z niepełnosprawnością. (br, niepełnosprawni.pl)

W MEDYCYNIE

Rewolucyjna operacja

Sparaliżowany od pasa w dół Dariusz Fidyka odzyskał czucie w nogach dzięki innowacyjnej operacji wykonanej we wrocławskim szpitalu. Lekarze z Kliniki Neurochirurgii Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śl. pod kierownictwem dr. Pawła Tabakowa przeszczepili mu tzw. glejowe komórki węchowe do uszkodzonego rdzenia kręgowego. Jest teraz prawdopodobnie pierwszą osobą na świecie, która po przerwaniu rdzenia odzyskała czucie w nogach. Operację wsparli Nicholls Spinal Injury Foundation oraz UK StemCell Foundation. (jab, niepełnosprawni.pl)

W NGO

1 proc. wpływa na... subkonta

506,6 mln zł – tyle Polacy przekazali organizacjom pożytku publicznego (OPP) w ramach 1 proc. z rozliczenia podatkowego za 2013 r. Najwięcej pieniędzy, 127 036 846,65 zł, otrzymała Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”, prowadząca ponad 20 tys. subkont. Od lat większość pieniędzy trafia do organizacji przekazujących pieniądze konkretnym osobom, choć idea 1 procenta zrodziła się z potrzeby wspierania organizacji działających na rzecz dobra wspólnego. Pełna lista obdarowanych organizacji na www.mf.gov.pl. **Więcej o pomocy organizacjom s. 25.** (mr, finansbezbarrier.pl)

Symfonia razem z Integracją

12 października br. zakończyła się VII edycja Symfonii Serc, organizowanej przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego. Celem kampanii jest uświadamianie społeczeństwu, czym jest SM i poprawa sytuacji osób dotkniętych tą chorobą. W tym roku do kampanii dołączyła Integracja, organizując piknik Jesień bez barier, a patronatem honorowym objęła ją Rzecznik Praw Obywatelskich, prof. Irena Lipowicz. (mr, niepełnosprawni.pl)

**Debaty w Pałacu Prezydenckim**

Na zaproszenie Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego przedstawiciele organizacji pozarządowych wzięli udział 18 września br. w debacie „25 lat wolności. 25 lat zaangażowania biznesu w budowę społeczeństwa obywatelskiego”. Integrację reprezentował prezes Piotr Pawłowski. W organizację debaty zaangażowali się prezesi firm zrzeszeni w Koalicji „Prezesa-wolontariusze”. (af, niepełnosprawni.pl)

Podpisano kartę współpracy biznesu i NGO

W III sektorze efektywność powinna być tak ważna jak w biznesie, a oba sektory powinny się uzupełniać. To wytyczne, które są częścią Karty Wskazań Efektywnego Partnerstwa Biznes – NGO. Uroczyste podpisanie tego dokumentu nastąpiło 11 września br. w siedzibie Konfederacji Lewiatan. Wśród sygnatariuszy karty jest prezes Integracji Piotr Pawłowski. Karta jest jednym z elementów programu Konkordia, prowadzonego przez Fundację Duende. (mr, niepełnosprawni.pl)

Sonda niepełnosprawni.pl

W październiku zapytaliśmy internautów:

Co przede wszystkim powinna zrobić premier Ewa Kopacz dla osób z niepełnosprawnością?

liczba odpowiedzi: 1504



W PRAWIE

Karty parkingowe ważne dłużej

Stare karty parkingowe będą ważne do 30 czerwca 2015 r., a nie do 30 listopada 2014 r. – zdecydował Sejm 10 października, a Senat – 23 października 2014 r. Za przyjęciem nowelizacji ustawy *Prawo o ruchu drogowym* głosowało 447 posłów, jeden był przeciw, a jeden się wstrzymał od głosu. Oznacza to, że parlament jest za wydłużeniem terminu ważności starych kart parkingowych. Teraz ustawa czeka na podpis Prezydenta RP.

(br, niepełnosprawni.pl). **Więcej o kampanii parkingowej Integracji s. 44**

Nowe przepisy telekomunikacyjne

10 października br. weszło w życie *Rozporządzenie ministra administracji i cyfryzacji w sprawie szczegółowych wymagań dotyczących świadczenia udogodnień dla osób niepełnosprawnych przez dostawców publicznie dostępnych usług telefonicznych*. Przedsiębiorcy muszą na żądanie osoby z niepełnosprawnością przygotować regulaminy i cennik swoich usług w formie dostosowanej do możliwości klienta. Chodzi o przygotowanie dokumentów w alfabecie Braille'a lub przy użyciu dużej czcionki. W ofercie dostawców mają się pojawić modele telefonów dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnością. (niepełnosprawni.pl)

W SPORCIE

Kolejny sukces Natalii Partyki!

Natalia Partyka, razem z Li Qian i Katarzyną Grzybowską, sięgnęła w Lizbonie po brązowy medal Drużynowych Mistrzostw Europy w tenisie stołowym [osób pełnosprawnych – red.].

To dla Natalii Partyki trzeci medal Drużynowych Mistrzostw Europy. Wywalczyła już brąz w Ostrawie w 2010 r. oraz srebro w Stuttgarcie w 2009 r. (al, niepełnosprawni.pl)

Medale w Szabli Kilińskiego

Od 25 do 28 września br. trwały w Warszawie zawody Pucharu Świata w szermierce na wózkach „Szabla Kilińskiego”. Biało-czerwoni trzykrotnie stawali na podium i w klasyfikacji medalowej zajęli 11. miejsce. Wszystkie medale polscy szermierze wywalczyli w szpadzie. Najlepszy wynik odnotował wielokrotny medalista igrzysk paraolimpijskich i mistrzostw świata Dariusz Pender. Impreza była pierwszym turniejem kwalifikacyjnym do Igrzysk Paraolimpijskich w Rio de Janeiro w 2016 roku. (al, niepełnosprawni.pl)

Rafał Wilk najszybszy w Maratonie Warszawskim

28 września br. o godz. 9:00 z mostu Poniatowskiego na trasę 36. PZU Maratonu Warszawskiego wyruszyło ok. 8 tys. osób. Wśród nich byli handbikerzy. Najszybsi okazali się: Rafał Wilk (Marma Start Szczecin) i Słowaczka Anna Oroszova. Dystans maratonu, czyli 42 km 195 m, pokonało 27 zawodników z niepełnosprawnością. (niepełnosprawni.pl)

W KULTURZE

POLIN już otwarte

28–30 października br. w Warszawie odbyły się uroczystości związane z otwarciem wystawy stałej POLIN Muzeum Historii Żydów Polskich, „1000 lat historii Żydów Polskich”.

Otwarcia POLIN towarzyszyły koncerty światowej sławy muzyków: Davida Krakauera i Tomasza Stańki oraz gra muzealna z nagrodami. Gościem otwarcia był prezydent Izraela Reuven Rivlin, który przyjechał do Warszawy na zaproszenie Prezydenta RP.

Integracja sprawdziła wystawę pod kątem dostępności dla zwiedzających z różnymi niepełnosprawnościami, przeprowadziła też szkolenia pracowników muzeum z zakresu obsługi klientów z niepełnosprawnością.

(af, niepełnosprawni.pl).

15 lat integracji z kulturą

Już po raz piąty odbyły się w Warszawskim Centrum Promocji Kultury Warszawskie Spotkania Integracyjne, połączone z przeglądami twórczości osób o różnym stopniu sprawności.

Spotkania są organizowane przez założone przez Bolesława Bryńskiego Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych i Ich Przyjaciół „Trwać w nadziei”, które w tym roku obchodziło swoje 15-lecie. Podczas tegorocznej edycji odbyło się spotkanie z Laurą Jurgą, autorką powieści *Moje pory roku*, koncert zespołów Nomadzi i Sundaram, a także przedstawienie teatralnej terapeutycznej Grupy Od Nowa pt. *Perfomans Retrospekcja*. Podczas imprezy wręczano osobom zasłużonym dla stowarzyszenia statuetki Pegazów. (mr, niepełnosprawni.pl)

Porozmawiaj ze mną!

Fundacja Kultury Bez Barier, Fundacja Promocji Kultury Głuchych „Kokon” oraz Polska Fundacja Pomocy Dzieciom Niedosłyszącym „Echo” stworzyły spot promujący Polski Język Migowy (PJM) pt. „Porozmawiaj ze mną”.

Bohaterką spotu jest młoda niesłysząca fotografka, z którą próbują porozumieć się za pomocą PJM słyszący mężczyźni. Na początku średnio im wychodzi, ale z czasem uczą się budować nawet całe zdania. W spocie wystąpili: Andrzej Piaseczny, Łukasz Nowicki i Marcin Cejrowski. Reżyserką spotu jest Kalina Alabrudzińska. (af, niepełnosprawni.pl)



W INTEGRACJI

Niepełnosprawni.pl – duża zmiana!

Po 11 latach działalności portalu niepełnosprawni.pl – prowadzonego przez Integrację – przyszedł czas na zmiany. Portal to ogromna baza ogólnopolskich i światowych informacji z zakresu niepełnosprawności, wzbogaćana miesięcznie o kilkaset tekstów.

– Portalowi w obecnej formie coraz trudniej sprostać wymogom współczesności, stąd decyzja o gruntownej przebudowie, nie tylko w warstwie graficznej – mówi Tomasz Przybyszewski, dziennikarz i sekretarz redakcji niepełnosprawni.pl. – Priorytetem jest zapewnienie dostępności wszystkim użytkownikom, w tym oczywiście z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Chcemy być jeszcze bliżej Czytelników, więc dajemy im możliwość zadawania pytań doradcom z Centrów Integracja poprzez formularz internetowy. Nowa odsłona portalu 6 listopada na Wielkiej Gali Integracji. (br, niepełnosprawni.pl)

**Wybory samorządowe bez barier**

16 listopada br. wybieramy przedstawicieli samorządu terytorialnego. To najbardziej elementarny, najbliższy obywatelom poziom demokracji. Osoby z niepełnosprawnością są grupą wyborców, często napotyającą bariery utrudniające im realizację obywatelskiego obowiązku. O tym, jakie przeszkody mogą napotkać na swojej drodze, a jakie przygotowano dla nich ułatwienia, informuje kampania Integracji „Wybory samorządowe bez barier”. Szczegóły na: niepełnosprawni.pl/wybory (red.). **Więcej s. 19**

**Kampania parkingowa**

Termin ważności kart parkingowych został przedłużony do 30 czerwca 2015 r., ale już dziś warto postarać się o nową kartę. Jak zmieniły się zasady przyznawania kart? Gdzie należy się zgłosić? Na te i podobne pytania odpowiada kampania informacyjna, którą Integracja przygotowała we współpracy z PFRON i koncernem ORLEN. Plakaty kampanii są na stacjach koncernu, a szczegóły na www.kartaparkingowa.pl. (red.)

Więcej o kartach s. 44-45

**„Więcej nas łączy, niż dzieli”**

Grażyna Wolszczak, aktorka, związana m.in. z warszawskimi teatrami: Komedia i Kamienica, znana także z roli czarodziejki Yennefer w filmie *Wiedźmin* i Judyty w *Nigdy w życiu!*, idzie ulicą czarnych szpilek. Nierówna nawierzchnia to dla aktorki bariera, podobnie jak dla osoby poruszającej się na wózku. „Więcej nas łączy, niż dzieli... na wybojach” jest jednym z haseł kampanii 20-lecia Integracji.

Partnerami akcji są media wydawnictwa Ringier Axel Springer. (af) **Więcej s. 40**

**Centrum Integracja w Gdyni nagrodzone**

Kapituła Konkursu Regionu Pomorskiego LODOŁAMACZE 2014 przyznała II miejsce w kategorii INSTYTUCJA Stowarzyszeniu Przyjaciół Integracji Centrum Integracja w Gdyni za szczególną wrażliwość społeczną i promowanie aktywności osób z niepełnosprawnością w różnych dziedzinach życia. Zdaniem Kapituły, działalność gdyńskiego Centrum Integracja na polu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób z niepełnosprawnością stanowi wzór godny naśladowania. (red., niepełnosprawni.pl)



W BIZNESIE

III Międzynarodowe Targi Dźwigów EURO-LIFT w Kielcach

Na Targach EURO-LIFT, odbywających się w dniach 22–24 października br., zaprezentowano wszystkie aktualności dotyczące branży dźwigowej – zaczynając od urządzeń dźwigowych i komponentów do wind, napędów, kabin, drzwi i lin windowych, poprzez sterowniki, na prasie fachowej kończąc. W tym roku zdecydowaną większość stoisk zajęły firmy zagraniczne. Obok silnego przedstawicielstwa firm polskich swoje uczestnictwo zaznaczyli m.in. liderzy rynku z Czech, Belgii, USA, Grecji, Hiszpanii, Włoch, Turcji, Chin, ze Szwajcarii i po raz pierwszy z Korei. Największą grupę stanowiły firmy z Niemiec. (targikielce.pl).

Lodołamacze 2014

8 października 2014 r. w Zamku Królewskim w Warszawie odbył się finał konkursu Lodołamacze. Nagradzane są w nim firmy, ludzie i instytucje działające na rzecz zatrudniania osób z niepełnosprawnością. Nagrodę w kategorii „Rynek otwarty” zdobył Zakład Błacharstwa Lakiernictwa i Mechaniki Pojazdowej Eugeniusz Kalinowski z Torunia. Statuetkę dla zakładu pracy chronionej otrzymała firma Łuksza z Łukowa. Jako organizacja zwyciężyło zaś Stowarzyszenie na rzecz równego dostępu do kształcenia „Twoje Nowe Możliwości”. Statuetkę Superlodołamacza otrzymało Towarzystwo Opieki Nad Ociemniałymi w Laskach, a Lodołamacza Specjalnego – prof. Henryk Skarżyński. (mr, niepełnosprawni.pl)



**WYDAWCA**

Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji,
Fundacja Integracja,
ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa,
tel.: 22 530 65 70, 831 85 82,
faks: 22 635 11 82,
e-mail: redakcja@integracja.org
www.integracja.org

REDAKCJA

redaktor naczelny **Piotr Pawłowski**
sekretarz redakcji **Agnieszka Sprycha**
listy **Janka Graban**

dziennikarze **Agnieszka Fiedorowicz**, **Mateusz Różański**
Centrum Integracja **Ewa Szymczuk**
opracowanie graficzne **Adriana Herbut**
korekta **Ewa Kniaziołucka**

WSPÓŁPRACOWNICY

Joanna Adamska, o. Bernard, Artur Kowalczyk,
Dorota Próchniewicz, Tomasz Przybyszewski,
Beata Rędzia, Anita Siemaszko, Piotr Stanisławski,
Damian Szymczak, Anita Wawrzyńczak

REKLAMA

Łukasz Bednarski, tel.: 519 066 476
e-mail: reklama@integracja.org

DYSTRYBUCJA, REKLAMACJE WYSYŁKI

Centrum Dystrybucji Quad/Graphics Sp. z o.o.,
ul. Pułtуска 120, 07-200 Wyszków,
Infolinia: **22 336 70 09; 22 336 73 21.**
Magdalena Nożykowska,
e-mail: magdalena.nozykowska@quadgraphics.pl;
tel.: 22 336 71 06

DRUK

Quad/Graphics Sp. z o.o., ul. Pułtуска 120,
07-200 Wyszków

OBSŁUGA INTERNETOWA**„INTEGRACJĘ” WSPIERA****Projekt współfinansowany ze środków****PARTNER****NAKŁAD 30 000 egz.**

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych.
Zastrzegamy sobie prawo skracania, zmiany tytułów
i redagowania tekstów.
Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.
Copyright © Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji 2014.

Przedruk tylko za zgodą Wydawcy.



Znajdź nas na Facebooku
www.facebook.pl/integracja



oraz na Twitterze
[@Niepe_pl](https://twitter.com/Niepe_pl)

Zaloguj się do aplikacji
Citi Mobile, zeskanuj kod
i przekaż 5 zł na cele statutowe Integracji.



Zamów już dziś!



„Integracja” z dostawą do domu!

Możesz pokryć koszty przesyłki...
(27 zł za 6 kolejnych numerów)

**Możesz dołączyć
do Paczki Integracji!**
(20 zł za min. 25 egz. jednego numeru)

Zapraszamy do zamówienia prenumeraty
pojedynczych „Integracji” lub dołączenia
do wyjątkowego grona naszych wolontariuszy
dystrybuujących pismo,
czyli do **PACZKI INTEGRACJI.**

Zgłoszenia:
magdalena.nozykowska@quadgraphics.pl
tel. 22 336 70 09

Więcej informacji: niepelnosprawni.pl



Co tak naprawdę zrobiła Integracja przez dwie dekady swego istnienia? Co po nas zostanie? Naszym zdaniem jest to zmiana świadomości, zmiana tak wielka, że musimy ją nazywać epokową. Czasy nam w tym sprzyjały, ale to my jesteśmy tej zmiany prekursorami, a najbardziej szef Integracji, Piotr Pawłowski, który pomimo własnej niepełnosprawności miał odwagę odkrywcę. „Prawdziwy akt odkrycia nie polega na odnajdywaniu nowych lądów, lecz na patrzeniu na stare w nowy sposób”. (Marcel Proust)

✉ **Ucieczka z więzienia**

Postanowiłam napisać, ponieważ chcę walczyć o swoje marzenia. Jestem osobą niepełnosprawną, poruszam się na wózku inwalidzkim i mam orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności. Do momentu rozpoczęcia nauki w liceum mieszkalam z mamą i dwiema młodszymi siostrami w bloku, miałam nauczanie indywidualne, byłam odcięta od świata zewnętrznego. Potem dostałam się na studia w Siedlcach, ale byłam zmuszona je przerwać. Wtedy na szczęście poznałam mojego obecnego męża. Jest wspaniałym mężczyzną. Wbrew temu, co mówili mi lekarze, udało mi się zająć w ciąży i urodzić zdrowego, ślicznego synka Adasia, który ma dziś prawie 4 lata i jest całym naszym szczęściem i sensem życia. Dopełnieniem marzeń było mieszkanie, które dostaliśmy od urzędu miasta Siedlce. Mąż wyremontował je, dostosowując do moich potrzeb, więc mogę się w nim poruszać na wózku. Jest tylko jeden problem, lokal jest na wysokim parterze, prowadzi do niego osiem schodów i to czyni mnie więźniem we własnym domu. Brakuje mi kontaktu z ludźmi, bardzo marzę o skończeniu studiów. Zdesperowana zaczęłam szukać ludzi dobrego serca, którzy zgodziliby się sfinansować dla mnie podjazd. Moja sprawa była przedstawiona w marcu br. w programie TVP „Sprawa dla Reportera”.

Anna Kozłowska

► **Od Redakcji:** Zachwyła determinacja, lecz i dzielność życiowa Pani Ani. Po programie wyemitowanym w TV (jak wyjaśniła nam autorka listu) otrzymała spory odzew: pomoc materialną, m.in. zabawki i ubranka dla syna, oraz wsparcie finansowe, w sprawie zadłużenia mieszkania. Rodzina ma też zgodę mieszkańców i zarządcy budynku na budowę podjazdu, uzyskała także jego kosztorys. Pani Anna z mężem szukają wsparcia ze strony miasta. Radzimy też aplikować o dofinansowanie z PFRON. Pozostaje pytanie: dlaczego nikomu nie przyszło do głowy, aby przy przyznawaniu przydziału na lokal dopilnować, aby miał on podjazd umożliwiający wychodzenie z domu osobie, która porusza się na wózku.

Uczulamy – pilnujcie swoich spraw od początku do końca. A ustne informacje w stylu, że PFRON nie ma pieniędzy

i czeka się w nieskończoność, weryfikujcie w najbliższym oddziale Funduszu.

✉ **Kto mi kupi chatę**

Mam umiarkowany stopień niepełnosprawności i mieszkam z rodzicami w 3-pokojowym mieszkaniu na wsi położonej 4 km od centrum miasta. Nie mam prawa jazdy. Jako 30-latek wciąż jestem uzależniony od pomocy domowników, np. chcąc uczestniczyć w jakichkolwiek imprezach czy kursach, które odbywają się wieczorami, muszę prosić rodziców, by podwieźli mnie do miasta. Nie zawsze mają czas i ochotę. W domu nigdy się nie przelewało, ale na wszystkie podstawowe sprawy wystarczało. Niestety, na moje wielkie marzenie nie wystarczy, a chciałbym mieć w centrum miasta jakieś mieszkanie w bloku i szansę na lepszą i bezpieczną przyszłość.

Czy są w Polsce, fundacje lub stowarzyszenia, które zajmują się takimi sprawami jak kupno mieszkania dla osoby niepełnosprawnej? Moi rodzice powtarzają, że chcieliby, aby rodzeństwo kupiło mi, gdy osiągnę pięćdziesiątkę, mieszkanie. Ale mam dopiero 30 lat i nie chcę tyle czekać, bo teraz powinienem najbardziej korzystać z życia.

Dane autora do wiadomości redakcji

► **Od Redakcji:** Takie pytania zwalają z nóg i prowokują kolejne. Dlaczego rodzice wychowali świętą krowę we własnym domu? I dlaczego nadal ją utrzymują?

Ma Pan 30 lat i oczekuje, jak rozumiemy, że w myśl woli rodziców, rodzeństwo kupi mu mieszkanie w bloku w centrum miasta, niedaleko rodzinnej wsi. Ale stanie się to dopiero, gdy będzie po pięćdziesiątce. Czyli wtedy, kiedy już nie będzie mógł korzystać z życia. A jak ma wyglądać owo korzystanie z życia? Mieszkanie trzeba z czegoś utrzymać, wyposażyć je w meble, urządzenia potrzebne w gospodarstwie domowym... Jaki ma Pan plan na swoje życie? Jak będzie Pan po pięćdziesiątce, to zacznie się gorsze życie? Jesteśmy ciekawi, jak Pan korzysta teraz z życia? Nie do wiary, że takie pytania otrzymujemy, ale z drugiej strony, pokazują, że jeszcze dużo pracy przed nami...



☒ Bez zrozumienia

Chciałem wybrać się na koncert Petera Gabriela. Nie jestem w stanie sam się poruszać, korzystać z toalety itp. Potrzebuję opiekuna podczas takiego koncertu. Albo znajdę kogoś, kto sam zapłaci za bilet (co nie jest łatwe), albo muszę taki bilet opiekunowi kupić. Na imprezach sportowych jest to już obecnie standard – w cenę biletu dla osoby z niepełnosprawnością jest wliczona także obecność opiekuna, albo opiekun płaci symboliczną złotówkę, dzięki czemu mamy wiele osób z niepełnosprawnością na stadionach. Organizatorzy koncertów ciągle tego nie rozumieją. A wystarczy określić, że na imprezie jest 30, 50 miejsc dla osób z niepełnosprawnością. Na koncertach wielotysięcznych to jest niewielki procent budżetu.

Jarek Pałka

Odpowiedź organizatora (fragm.)

„Szanowny Panie, bilety dla osób niepełnosprawnych dostępne są dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim. Zakup biletów jest możliwy za pośrednictwem e-maila. Bilety opiewają na kwotę 187 zł dla Osoby niepełnosprawnej i 187 zł dla Opiekuna (miejsca są obok siebie). Do kwoty biletu doliczana jest wysyłka: Poczta Polska 9 zł lub Kurier DHL 19,90 zł. Dla Osoby niepełnosprawnej przysługuje jeden Opiekun. Doliczana jest też opłata systemowa 3% od wartości zamówienia”.

► **Od Redakcji:** Odpowiedź zostawiamy bez komentarza, firma Eventim Sp. z o.o. sama sobie wystawia świadectwo, pokazując całkowity brak wrażliwości na niepełnosprawność. Kiedyś będzie musiała dostosować się do cywilizowanych standardów obsługi. Oby jak najszybciej.

☒ Zupełnie inaczej

Bardzo dziękuję za artykuł *Od kulawości do wolności* (nr 2/14 „Integracji”). Jest w nas, Polakach, tyle „narzekactwa” i kompleksów, że nie dostrzegamy naszych osiągnięć i trudnej drogi, jaką przebyliśmy. Jestem osobą sprawną, ale pamiętam, jak w mojej podstawówce traktowana była dziewczynka z niepełnosprawnością – na przerwach stała zawsze sama, a ja wstydiłam się, że mieszkamy w tym samym bloku. Teraz w szkole mojej córki uczą się dzieciaki na wózkach, ona przyjaźni się z dziewczynką z niepełnosprawnością, nauczyciele o tym rozmawiają, uczą akceptacji.

Na co dzień zajmuję się zawodowo sprawami osób niepełnosprawnych i spotykam się z rozszczeniemi, poczuciem krzywdy. Rzadko pojawia się ktoś, kto widzi „szklankę do połowy pełną”, dlatego dziękuję i życzę „Integracji” sukcesów.

Agnieszka z woj. zachodniopomorskiego

► **Od Redakcji:** Uwaga! Bezcenny głos w sprawie naszego niepełnosprawnego losu. Im bardziej jesteśmy rozszczeniowi i przyjmujemy postawę: „nam się należy”, tym mniej dostajemy, a bardziej zniechęcamy do siebie i zaprzeczamy szansę dialogu, jaki nawiązał się między ludźmi z niepełnosprawnością a pełnosprawnymi. Coraz więcej mamy przyjaciół, tylko nie udawajmy, że tego nie widzimy!



Czekamy na Wasze listy

Piszcie na adres redakcji: „Integracja”,
ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa
e-mail: janka.graban@integracja.org

PACZKA INTEGRACJI

Drodzy Przyjaciele Integracji!

Jest nam niezmiernie miło, że grupa osób, organizacja i instytucji zamawiających bezpłatny magazyn „Integracja” stale się powiększa. Do grona naszych dystrybutorów dobrej woli dołączyły: Fundacja Aktywnej Rehabilitacji, Fundacja Polskich Kawalerów

Maltańskich oraz Fundacja Fuga Mundi. Integrację znajdziecie też na warszawskich uczelniach, m.in. na Uniwersytecie Warszawskim, w Szkole Głównej Handlowej i Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Szukajcie „Integracji” w tych miejscach!



Wszystkich zainteresowanych PACZKĄ INTEGRACJI, a także pojedynczymi egzemplarzami prosimy o kontakt: tel.: 22 336 70 09; e-mail: paczkaintegracji@integracja.org; magdalena.nozykowska@quadgraphics.pl

NUMER KONTA WYSYŁKOWEGO: 98 1370 1037 0000 1706 4020 9711

Więcej o PACZCE INTEGRACJI: www.integracja.org

Abecadło Pawłowskiego

Motto:
„Byłem nikim,
to moja misja
była ważna...
(Jan Karski)



Ashoka

To imię jednego z pierwszych przedsiębiorców w historii. W III wieku p.n.e. cesarz Aśoka, po zjednoczeniu siłą większości subkontynentu indyjskiego, ogarnięty skruchą za zadane cierpienia, ogłosił odstąpienie od przemocy. Zaczął krzewić tolerancję oraz pomagać. Współczesna Ashoka to organizacja poszukująca innowatorów społecznych organizacji. W 1996 r. otrzymałem jej stypendium. Jako ashokowiec mogę powiedzieć o Integracji słowami, jakie przypisuje się przebudzonemu cesarzowi: „Twoje przeznaczenie wskazuje, że w żadnym wypadku nie jesteś zwyczajna!”



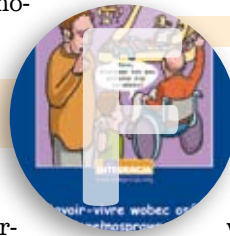
Centra Integracja

Zawsze pragnąłem być jak najbliższej ludzi i bezpośrednio dawać im narzędzia, aby zaczęli brać życie w swoje ręce. Dlatego od 1999 r. zacząłem budować podwaliny takiego miejsca w Warszawie. Dzisiaj Centra Integracja są także w Katowicach, Krakowie, Gdyni i Zielonej Górze. Pracujemy bezpośrednio z osobami z niepełnosprawnością. Doradzamy, informujemy, szkolimy, pocieszamy i... dojeżdżamy. Więcej o Centrach na niepełnosprawni.pl.



Dostępne strony

Przez 20 lat dostrzegalem głównie bariery architektoniczne. Teraz widzę, że kiedy 20 lat temu tworzono podwaliny internetu, nikomu nie przyszło do głowy, żeby budować przestrzeń cybernetyczną bez barier. Tymczasem dostępność internetowa pokona każde ograniczenie, a przez to daje nam więcej niż osobom pełnosprawnym. Samodzielność, niezależność i wolność...



Folder

W 1996 r. wydaliśmy pierwszą publikację *Folder dla przechodnia*, który podjął próbę odpowiedzi na pytania: Co to znaczy być człowiekiem z niepełnosprawnością? Jak się do niego zwracać? Wpisaliśmy się w czas dyskusji „nazewniczej” i tworzenia zdrowych relacji międzyludzkich. Następna publikacja *Savoir-vivre wobec osób z niepełnosprawnością* (wyd. 2011) ilustruje to, co dzieje się u nas obecnie.

Na świecie już dużo się zmieniło. W języku angielskim mówi się *person with disability*, czyli osoba z niepełnosprawnością, a nie *disabled*, czyli niepełnosprawny. Jest to termin obowiązujący także w naszej organizacji. Gościom i Czytelnikom zostawiamy jednak wolny wybór.

Jestem bardzo dumny, że staliśmy się w Polsce pionierami również w mówieniu o osobie z niepełnosprawnością.



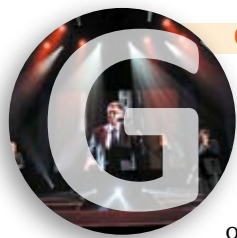
Bez barier

Zacząło się w 1996 r. od akcji „Warszawa bez barier”. Potem przyszły liczne, podobne bezbarierowe projekty: Apteka, Hotel, Człowiek, Polska, Kraków, Gdynia, Finanse – wszystko bez barier. BB – jak Brigitte Bardot. Coby nie mówić, piękna aktorka, która głównie filmem R. Vadima *I Bóg stworzył kobietę* (w 1956 r., kiedy mnie jeszcze na świecie nie było!) narobiła zamieszania. Dzieło to pokonało kolejne bariery w patrzeniu na kobietę. Nigdy nie ukrywałem, że Integracja to moja osobista wojna wypowiedziana barierom. Ilu ludzi nadal, w XXI w., nie może normalnie funkcjonować. To jest skandal!



Ekspertkość

Z całą odpowiedzialnością po 20 latach mogę powiedzieć, że jesteśmy ekspertami od niepełnosprawności. Zaufanie i sympatia, jaką zdobyliśmy u ludzi, są dla mnie najcenniejsze. Wiele instytucji widzi w nas



Gala Integracji

Wielka Gala Integracji jest corocznym podsumowaniem naszej pracy. Gromadzi środowisko osób z niepełnosprawnością z całej Polski, a także przedstawiciele Kancelarii Prezydenta RP, Rządu, parlamentarzystów, reprezentantów samorządów, organizacji pozarządowych, instytucji, świata biznesu, nauki i kultury. Wymiar artystyczny zapewniają zaproszone gwiazdy polskiej estrady muzycznej i teatralnej. Przedstawiciele firm, instytucji publicznych, organizacji mają okazję podzielić się swoimi rozwiązaniami z szerokim gronem środowiska osób z niepełnosprawnością.



„Integracja” (magazyn)

Był maj 1994 roku, 12 lat po wypadku zrodził się pomysł jak najbardziej szalony, niepragmatyczny i z góry skazany na określenie „non profit”. Jak pokazało życie, tylko taki mógł stworzyć integracyjną rodzinę. Bez pieniędzy, etatów i lokalu zrobiliśmy pierwszy krok ku normalności. Dzisiaj jest to największa na rynku prasowym ogólnopolska gazeta zajmująca się różnymi aspektami niepełnosprawności, która ukazuje się w nakładzie 30 tys. egzemplarzy.

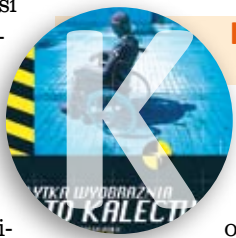


Joni Eareckson-Tada

Pochodząca z amerykańskiego Baltimore Joni jako młoda dziewczyna po skoku do płytkiej wody, została sparaliżowana i porusza się na wózku inwalidzkim. Po wypadku modliłem się o wyzdrowienie i nadanie jakiegoś sensu mojemu życiu, szukałem wzorca, mentora. Mama podsunęła mi książkę Joni. Jej przesłanie: „Umieć przede wszystkim dziękować Bogu za to, co się

ma”, a potem spotkanie z nią były zwrotem w moim życiu. Okazało się, że złamałem te same kręgi co ona i mieliśmy identyczną niepełnosprawność. Joni nie mówiła o akceptacji swojej niepełnosprawności, ale o potrzebie zrozumienia sytuacji, w której nie wszystkie pragnienia da się zrealizować, ale jest wciąż wiele możliwości. Gdybym żył tylko marzeniami i nie starał się wykorzystywać tego, co mi pozostało, do dziś siedziałbym w domu na wózku, wpatrywał się w telewizor i użalał nad sobą.

Kiedy stworzyłem i prowadziłem już Integrację, w 1996 r. zaprosiłem Joni jeszcze raz do Polski. Jest dla mnie autorytetem. Od lat pomaga innym. Założyła Międzynarodowe Centrum Osób Niepełnosprawnych (International Disability Center) w Agoura Hills, niedaleko Los Angeles. Napisała blisko 40 książek, część została przetłumaczona na język polski, a jedną wydała Integracja.



Kampanie społeczne

W każdej kampanii, którą przeprowadziliśmy, brałem osobisty udział od pomysłu, szukania pieniędzy na realizację, aż po akcje promocyjne.

Wiem, jak trudna droga wiedzie do zorganizowania skutecznej, wiarygodnej i przekonującej reklamy społecznej. Nie wystarczy dobry pomysł. Trzeba go jeszcze dobrze „opakować” i atrakcyjnie „sprzedać”. Znaleźć odpowiednie przesłanie, aby osiągnąć zamierzony skutek społeczny. Wiem także, że nie mogą to być akcje jednorazowe czy okazjonalne. Skoro na zmianę prostego nawyku segregacji odpadów domowych Amerykanie potrzebowali 10 lat, to żeby zmienić myślenie i mentalność okazywaną wobec niepełnosprawności, potrzeba nieustającego „atakowania” społecznych przekonań.

Kampanie, które darzę wielkim sentymentem, to „Nieświadomość” (prekursorka „Płytkiej wyobraźni”

i „Niepełnosprawni – normalna sprawa” (pierwsza profesjonalna batalia o osoby z niepełnosprawnością w Polsce).



Loretto

Koniec lipca 1982 rok. Sam środek wakacji. Umówiłem się z kolegą na wyjazd. Spakowaliśmy plecaki, wsiedliśmy na rowery i pojechaliśmy do Loretto k. Wyszkowa, małej miejscowości nad rzeką Liwiec, która tam wpada do Bugu. Każdego dnia chodziliśmy się kąpać nad rzekę. To był impuls. Nie zastanawiając się, wziąłem krótki rozbieg i odbiłem się mocno od brzegu... Złamałem czwarty i piąty kręgi szyjny. Nierozważny skok do płytkiej wody 16-letniego chłopaka spowodował, że plany i marzenia pozostały na dnie rzeki. Życie zaczęło pisać własny scenariusz.

Jeśli ktoś chce się upierać, że „Integracja” to był przypadek, to ze 100-procentowym przekonaniem odpowiem, że przypadki mają swoją metafizykę. Tak było w życiu Joni, która również skoczyła do wody, będąc nastolatką, tak w przypadku moim oraz wielu innych osób. Różnice dotyczą tylko miejsca dramatu i... miejsca odrodzenia.



Łaciata

Tak nazywamy busa organizacji, który jest narzędziem wielu naszych działań. Grafika na „łaciatej” nawiązuje do koncepcji okładek „Integracji” z lat 90.

Samochód dostosowany do przewozu osób z niepełnosprawnością jest dla naszej organizacji koniecznością i dobrodziejstwem. Dzięki firmie Mercedes możemy działać jeszcze skuteczniej. Doceniając naszą wieloletnią pracę, firma udzieliła znaczącej ulgi przy zakupie nowego busa, który służy też mnie, dając możliwość bezpiecznego dojazdu do pracy.



Medal Przyjaciela Integracji

Przyjmujemy medal od 1. Wielkiej Gali Integracji.

Wyróżniamy w ten sposób osoby i instytucje wspierające nasze środowisko nie z formalnego obowiązku, ale z potrzeby serca.

Medal Przyjaciela Integracji powstał w celu promowania cennych inicjatyw i działań dla dobra osób z niepełnosprawnością w Polsce, podejmowanych przez instytucje oraz osoby indywidualne. Jest wyróżnieniem za dokonania podejmowane z chęci budowania społecznej normalności, czyli integracji naszego środowiska ze społeczeństwem. Przyznawany jest przez Kapitułę, której skład stanowią laureaci poprzednich edycji.



Niepełnosprawni.pl

Portal Integracji – niepełnosprawni.pl, powstał w 2003 r. Po paru latach stał się największym serwisem informacyjnym w Polsce, poruszającym tematykę niepełnosprawności.

Znajdują się w nim informacje o przepisach prawa, możliwościach znalezienia pracy, podejmowania nauki, aktualnych ulgach i uprawnieniach, systemie orzecznictwa, możliwościach wyjazdu na wakacje i turnusy rehabilitacyjne, szkołach integracyjnych, o organizacjach rządowych i pozarządowych, wydarzeniach kulturalnych i sportowych.



Optymizm

Pytany, jak przeżyłbym ponad 30 lat na wózku ze swoją niepełnosprawnością, odpowiadam, że DOBRZE, iż doświadczyłem skoku do wody, bowiem wypadek uszlachetnił mnie i przystosowałem do nowego rozdziału życia. Doznałem wielkiego upadku, ale potem... było już tylko lepiej...



Praca

Mówię o sobie pracocholik. Spędzam w pracy więcej czasu niż z moją rodziną. W pracy jestem więcej niż z kimkolwiek innym, o ile pracy

można nadać swego rodzaju podmiotowość... Po 2,5-godzinym wstawaniu (toaleta, ubranie, czasem lekkie śniadanie) wyjeżdżam do pracy o godz. 9.00 i niekiedy wracam... wybaczenie, nie mogę powiedzieć o której, bo jeszcze PIP wlepi mi karę! Nie chcę powiedzieć też, że praca w Integracji jest dla mnie tak naprawdę wszystkim, ale ci, którzy mnie znają, wiedzą...



Rodzice

Mój pokój u rodziców (w niedostosowanym mieszkaniu w bloku z wielkiej płyty) miał 9 m².

Nowa sytuacja całkowicie ich zaskoczyła, nagle mieli sparaliżowanego i ważącego 85 kg nastolatka. Było codzienne zmaganie się z toaletą, myciem, ubieraniem mnie, karmieniem, sadzaniem na wózek, przenoszeniem do samochodu, kładzeniem do łóżka i przewracaniem w nocy kilka razy, abym nie dostał odleżyn. „Zafundowałem” to im swoim wypadkiem.

Dziękuję im za to, że po wypadku nie zaprzestali walki o mnie. Chwytały się wszystkiego, co dawało najmniejszą nadzieję. Jeździliśmy na zabiegi akupunktury, akupresury, specjalne masaże, hydromasaże i do specjalistów medycyny niekonwencjonalnej. Pojechaliby nawet na operację przeszczepu komórek do Moskwy, choć wiem, że to niewiele pomaga. Nie zapominali także dawać za mnie na msze.

Jedyną „korzyścią”, jaką mieli z mojej niepełnosprawności, była możliwość robienia zakupów bez koleжки – w czasach kartek i pustych półek. Musiało minąć kilka lat, zanim w pełni doceniłem ich poświęcenie.

Kiedy tworzyłem Integrację, byli pierwszymi jej wolontariuszami i zarażali swoim zaangażowaniem następnych ludzi. Stworzyli mi podstawy życiowej aktywności, najlepsze miejsce na ziemi...



Sponsorzy

Najszczytniejsze idee nie mogłyby być realizowane bez pomocy merytorycznej, finansowej i doradczej. Organizacja bez codziennego zaangażowania świata biznesu czy wielkich instytucji nie byłaby w stanie się utrzymać, ponieważ nie mam kapitału, który mógłbym wydać na Integrację (a wydałbym przecież). Jako organizacja pozarządowa funkcjonujemy dzięki wsparciu finansowemu wielu instytucji i sponsorów. Dzięki naszym darczyńcom możemy skuteczniej pomagać potrzebującym. Wiem, że to wzbogaca obie strony i uwrażliwia na niepełnosprawność.



Tolerancja

Wstydziłem się swojej niepełnosprawności. Wszystko – od ulic, sklepów, urzędów, po autobusy i tramwaje – tworzyło dla mnie jedną ogromną przeszkodę. Nie wychodziłem z domu także z powodu spojrzeń ludzi. Gdy musiałem gdzieś pojechać, tata brał mnie na rękę, wsadzał do samochodu i składał wózek. Przed blok natychmiast zlatywała się gromada gapiów, zwłaszcza dzieci. Sąsiedzi ze współczuciem mówili: „Jezu, taki był fajny chłopak, a teraz jest inwalidą”. Te słowa mnie porażały. Nie chciałem się nikomu pokazywać.

Długo nie mogłem wrócić do życia. Byłem bezradny i zagubiony wobec własnej niepełnosprawności i otaczających mnie barier. Nie miałem dostępu do świata ani informacji, jak się do niego dostać. Z drugiej strony bolało mnie to, że sam tak trudno toleruję niepełnosprawność, widząc jednocześnie, jak inni sobie

z nią nie radzą. Chciałem coś zrobić i dlatego założyłem Integrację.

Jako działacz społeczny i człowiek dla niepełnosprawnością jestem szczęśliwy, że dożyłem Konwencji Praw Osób Niepełnosprawnych (uchwalonej jednogłośnie przez ONZ w 2006 r. i podpisanej przez Prezydenta RP 6 września 2012 r.). Wreszcie społeczność świata, przynajmniej na poziomie deklaracji prawnych, jest zgodna co do uznania równości szans osób z niepełnosprawnościami oraz szerokiej i autentycznej tolerancji, czyli uznania prawa tych osób do samodzielnego i niezależnego życia. Jest to doniosły i wyjątkowy dokument prawny, przepojony duchem głęboko zakorzonego humanizmu i pragnieniem współistnienia.



Wózek

W dniu wypadku miałem 16 lat. Pragnąłem zostać koszykarzem. Chodziłem na treningi prawie każdego dnia. Przy wzroście 190 cm, odpowiedniej budowie ciała i zaangażowaniu zapowiadałem się na dobrego zawodnika. Jak moi koledzy chodziłem na koncerty polskich zespołów rockowych, m.in.: Perfectu, Lady Pank i Lombardu. W domu słuchałem radiowej Trójki, a zwłaszcza listy przebojów Marka Niedźwieckiego i programów Piotra Kaczkowskiego. Byłem zwykłym chłopakiem, z marzeniami, dziewczyną, pasjami i planami.

Przez sześć miesięcy oddychałem na leżąco, jadłem na leżąco i byłem myty na leżąco. Tak też spotykałem się z ludźmi. Wszystko na leżąco. Ten koszmar trwał. Rozmowy z odwiedzającymi mnie kolegami przestawały się kleić. Przychodzili coraz rzadziej, aż w końcu przestali. Widziałem, że lekarze boją się mi powiedzieć: „Nie martw się, wszystko będzie dobrze”. Nie chcieli także mówić, jak jest ze mną fatalnie. O powrocie do szkoły, klubie sportowym i przyjacielach myślałem jak o czymś nierealnym. Także o dziewczynie, która przestała mnie odwiedzać. Pozostałem tylko ja i mój złamany kręgosłup.

Po dwóch operacjach postanowiono dopasować mnie do rzeczywistości, czyli sprawić, abym utrzymał się na wózku. Nauka „niewypadania” z niego oraz ćwiczenie poruszania lewą ręką zajęły mi dwa miesiące. To była ciężka praca z rehabilitantami. Pamiętam jak dziś, kiedy przyszedł lekarz i powiedział: „Przykro mi, Piotr, resztę życia trzeba spędzić na wózku”. To był dla mnie w tamtym momencie koniec świata.

Pierwszy elektryczny wózek, amerykański dostałem od Joni na 18. urodziny. Obecnie jeżdżę na piątym wózku elektrycznym, który kupiłem za ciężko zarobione pieniądze.



Zespół

To moje wielkie szczęście, chyba największe, że wokół Integracji zawsze byli ludzie. Przychodzą, odchodzą, uczą się, dzielą tym, co potrafią robić. Nasz zespół ma jeden cel – pomagać osobom z niepełnosprawnością włączać się w życie społeczne. Jestem zdumiony, ile dobrej energii przynosi ze sobą każda osoba dołączająca do zespołu, jak szybko się integruje i jak bardzo angażuje. Niektórzy nie wytrzymują tej pracy, bo ona nie jest łatwa i nie dla każdego. I ja to rozumiem. Dziękuję każdemu z osobna i wszystkim razem. Obojętnie, jak długo byliście w zespole, stanowiliście ważny element budujący...



Ulice Integracji

Nasza 20-letnia historia zapisana jest w symbolice ulic, przy których mieliśmy i mamy placówki w Warszawie.

• Siedzibna – pierwsza... siedziba, mieszkanie rodziców. Dotarło do mnie, że paradoksalnie to z obu stron ślepa uliczka. Za to decyzja o stworzeniu Integracji to najbardziej OTWARTA i tam podjęta decyzja mojego życia!

• Bohaterów Getta – pierwszy pokój użyczony bezpłatnie w 1997 r. w budynku Zarządu Dróg Miasta (już go nie ma).

• Dzielna – od lat adres redakcji „Integracji” i od zawsze – warszawskiego Centrum Integracja.

• Sapieżyńska – sąsiadowaliśmy tam z Fundacją Batorego.

• Gen. Władysława Andersa, obecnie mieści się tu biuro Integracji (od 2010 r.), do którego codziennie przyjeżdżam do pracy.

Gen. Anders jest autorem znamienych dla Polski słów: „Odrzucamy wszystko, co nas dzieli, i bierzmy wszystko, co nas łączy w pracy i w walce o wolność i niepodległość Polski...”.



Żona

Ewa – osoba bardzo odważna i szczególnie w moim życiu, ale też w życiu Integracji. Była przy mnie od początku Integracji. Wspierała, mobilizowała, a ja jako facet na wózku staram się dotrzymać jej kroku. Spotkanie z Ewą, zaręczyny, a potem małżeństwo (1999 r.), miało ogromny wpływ na moje życie. Bez niej o wiele mniej udało by mi się zrobić. Wspiera mnie cały czas, także na polu działań integracyjnych. Dzięki temu nie muszę się tłumaczyć, dlaczego wracam z pracy tak późno. Jestem też wciąż pod wrażeniem Rodziców Ewy, którzy przyjęli mnie jak syna. Moja niepełnosprawność nie stanowi dla nich żadnego problemu. Ewa w języku hebrajskim oznacza „dająca życie”. Według Biblii jest pierwszą kobietą, matką wszystkich ludzi. Bycie mężem jest wyzwaniem, nie mniej jednak każdemu mężczyźnie takiego wyzwania życzę.

„Miłość musi być próbowana jak złoto w ogniu prób; tylko mała miłość w ogniu prób kruszeje. Wielka oczyszcza się i rozpala” (kard. Stefan Wyszyński). ♦

Na kolejne 20 lat!



Hanna Gronkiewicz-Waltz
Prezydent Miasta
Stołecznego Warszawy

Kiedy Integracja startowała przed 20 laty, tak szeroko zakrojona działalność na rzecz osób z niepełnosprawnością miała prawdziwie pionierski charakter. Od tamtej pory wypromowali Państwo krok po kroku mnóstwo przeróżnych rozwiązań i udogodnień, które ułatwiają funkcjonowanie ludziom z niepełnosprawnościami. Środowisko zawdzięcza też Państwa konsekwencji i determinacji wprowadzenie w życie wielu korzystnych zmian.

Mają również Państwo niezwykle ważny wkład w przywracanie niepełnosprawnym pewności siebie i wiary w to, że są ważni, że mogą czuć się przydatni i być szczęśliwi, wreszcie – że mogą realizować się zawodowo, rodzinnie i pod każdym innym względem. Słowem – w zwalczaniu wykluczenia. Posiadają Państwo ogromne zasługi na tym polu!
Życzę wytrwałości w działaniu (...).



Teresa Hernik
Prezes Zarządu Państwowego
Funduszu Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Proszę przyjąć najserdeczniejsze gratulacje z okazji jubileuszu 20-lecia istnienia magazynu „Integracja”, którego adresatami są osoby z niepełnosprawnością, ich rodziny i przyjaciele. Najwyższe uznanie budzi fakt, iż Państwa magazyn jest największym na rynku prasowym periodykiem, który od 1994 roku w znaczący sposób przyczynił się do wytyczania kierunków pozytywnych zmian dla środowiska osób dotkniętych niepełnosprawnością oraz budowania tolerancji. (...) Zaangażowanie Pana Prezesa Piotra Pawłowskiego oraz Współpracowników od 20 lat w znaczący sposób pozwoliło poznać prawdziwe znaczenie słowa Integracja. (...) Panie Prezesie, życzę Panu, Pana Pracownikom i Współpracownikom kolejnych jubileuszy oraz nieprzerwanej działalności w tym wspaniałym dziele, jakim jest niesienie szeroko rozumianego wsparcia dla środowiska osób niepełnosprawnych, ich rodzin i przyjaciół.



Marek Michalak
Rzecznik Praw Dziecka

Patrząc na dorobek Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz Fundacji Integracja, aż trudno uwierzyć, że to czego dokonali udało się zrobić w tak krótkim czasie. 20 lat temu zaczynali skromnie, lecz nad wyraz ambitnie: kilka czarno-białych stron magazynu, wielkie plany, ambicje oraz niespożyta energia i przekonanie, że świat trzeba zmieniać na lepszy.

Dzisiaj to niezwykle dynamiczna organizacja, z własną infolinią, magazynem „Integracja”, siecią Centrów w kilku miastach, portalem, programem telewizyjnym, ale przede wszystkim z ogromnym uznaniem całego społeczeństwa. (...) Życzę „Integracji” kolejnych sukcesów, zaś Piotrowi Pawłowskiemu, Społecznemu Doradcy Rzecznika Praw Dziecka – aby zawsze dążył do spełnienia marzeń, a także – aby lista przyjaciół „Integracji” stale wydłużała się, spletając w mocny łańcuch przychylnych serc i pomocnych dłoni.



Janka Ochojska
Prezes Zarządu
Polskiej Akcji Humanitarnej

Wyobraźmy sobie, że nie byłoby magazynu „Integracja”. Świat wokół nas byłby pełen barier architektonicznych, a ludzie nadal bezkarnie stawialiby samochody na miejscach dla niepełnosprawnych. Niepełnosprawni i ich problemy nie byłyby obecne w mediach (...). Funkcjonowałyby stereotypowy obraz osób niepełnosprawnych, nie pojawiłyby się ułatwienia w szukaniu pracy z Centrami Integracji (...). Nie istniałyby ułatwienia w transporcie, w komunikacji internetowej... To wszystko spowodowałoby, że nie mielibyśmy ogromnej szansy poznania wspaniałych ludzi, którzy dla wielu mogą być przykładem walki z przeciwnościami życia. No, a ja nie poznałabym nigdy Piotra Pawłowskiego. Brrr, nie chciałabym żyć w takim nieprzyjemnym świecie. Gratulacje i życzenia następnej tak owocnej dwudziestki!



Anna Woźniak-Szymańska
Prezes Koalicji na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością,
Prezes Zarządu Głównego PZN

Każdy Jubileusz jest niezwykle świętym i wydarzeniem. 20 lat istnienia Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji i Fundacji Integracja zobowiązuje do refleksji i pochylenia się nad dorobkiem organizacji. Ogromnym sukcesem 20-lecia jest: * Konsekwentne przełamywanie barier, szczególnie mentalnych, społeczeństwa i samych osób z niepełnosprawnością. Dzięki temu czujemy się dzisiaj silniejsi i świadomi swojej wartości. * Integrowanie środowiska osób z niepełnosprawnością. * Promowanie środowiska osób z niepełnosprawnością w społeczeństwie, ich potencjału i możliwości. W imieniu Koalicji na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością i Polskiego Związku Niewidomych składam gratulacje i wyrazy uznania za wytrwałość i determinację wszystkim osobom, które współtworzyły Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji i Fundację Integracja.



Tomasz Poleć
Przewodniczący Polskiego
Towarzystwa Stwardnienia
Rozsianego

Integracja wykonuje wspaniałą pracę na rzecz osób z niepełnosprawnością. Bez wątplenia jej zasługą jest to, że w Polsce spojrzenie na potrzeby tej grupy w ciągu ostatnich lat tak bardzo się zmieniło. (...) Życzę Wam, byście dalej byli równie wytrwali i nie ustawali w działaniu na rzecz wszystkich osób z niepełnosprawnością.



Bolesław Bryński
Prezes Stowarzyszenia Osób
Niepełnosprawnych i Ich
Przyjaciół „Trwać w nadziei”

(...) Na początku tylko Piotr i ja pisaliśmy teksty do „Integracji”, a więc postanowiliśmy, że pod niektórymi będziemy się podpisywać pseudonimami. (...) Fascynowało mnie przestanie pisma, to znaczy: integracja osób z niepełnosprawnością z ogółem społeczeństwa. (...) Z czasem drogi Piotra i moje rozeszły się. (...), ale jestem ogromnie rad, że przed 20 laty mogłem być współtwórcą przedsięwzięcia, którego przesłanie nadal jest realizowane.



Krzysztof Ziemiec
dziennikarz telewizyjny

Dzięki zaangażowaniu Piotra Pawłowskiego i Integracji wiele w Polsce się zmieniło, jeśli chodzi o stosunek do ludzi z niepełnosprawnością. Dziś już nikt nie pomyśli, że nie mają prawa do miłości, zakładania rodzin czy pracy (...). Życzyłby – szczególnie magazynowi „Integracja” – aby w następnych latach pracował nad rozbudzeniem empatii w ludziach, gdyż ciągle nam jej brakuje.



Monika Kuszyńska
wokalistka

Integracja to dla mnie miejsce szczególnie, spotkałam tu ludzi, którzy mi imponują. Piotra Pawłowskiego uważam za wielkiego przyjaciela, patrzę na niego z podziwem, szanuję jego pracę, konsekwencję i profesjonalizm. (...) Działania Piotra i Integracji otworzył mi oczy na wiele problemów i nowych wyzwań, takich jak aktywizacja osób z niepełnosprawnością. (...)

W tym roku po raz kolejny wystąpię na Wielkiej Gali Integracji, ale wspominam na niej pierwszy występ, który był też jednym z pierwszych po powrocie na scenę, początkiem życia po wypadku. Zostałam cudownie przyjęta przez publiczność, a jej energia była prawdziwym wsparciem. Staram się tę energię przekazywać dalej i pokazywać, że jestem szczęśliwa!



Grzegorz Kozłowski
Towarzystwo Pomocy
Głuchoniewidomym

(....) Magazyn „Integracja” i Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji mają za sobą wiele konkretnych osiągnięć i dokonań, bez wątpienia zwiększyła wiedzę społeczeństwa o tym, czym jest niepełnosprawność, jakie powoduje skutki, jakie działania można i należy podejmować, aby osoby z niesprawnościami włączać w nurt życia społecznego (...). Dokonań warto pogratulować i za nie podziękować. I to niniejszym czynię (...).

A życzenia? No cóż, wypada życzyć Jubilatowi, ale i sobie, aby nadal starczało sił, pomysłów, inspiracji do podejmowania kolejnych działań, mierzenia się z następnymi wyzwaniami. „Integracja” najbardziej zapisuje się w naszej świadomości jako ta, która wykreowała wizerunek osoby z niepełnosprawnością ruchu – więc teraz niechaj starczy wytrwałości w pokazaniu w analogiczny sposób innych niesprawności. (...)



Olga Bończyk
aktorka i wokalistka

Współpracę z Integracją poczytuje sobie za wielkie wyróżnienie i zaszczyt.

Grono zapaleńców, ludzi oddanych sprawie całym sercem na czele z Piotrem Pawłowskim potrafi zarażać swoją pasją rzesze ludzi, a co najważniejsze pokazać, że niepełnosprawność wymyka się wszelkim stereotypom. Pokazują, jak blisko nam do tych, których postrzegamy jako „innych”. Bo inność zaczyna się w nas i tu powinniśmy przekształcać ją w wielką siłę integracji.

Z okazji pięknego jubileuszu składam najgorętsze życzenia wytrwałości i wielu sukcesów na drodze do pokonywania barier, tych ludzkich jak i urzędniczych, aby wszelkie słabości zamieniały się w zdobyte szczyty, które mają jedno wspólne imię: INTEGRACJA. Pozdrawiam ciepło.



Michał Olszański
dziennikarz radiowy
i telewizyjny

Integracja! Jesteście dziś – czerpiąc z tytułu powieści Marka Hłaski – *Piękni dwudziestoletni!* Wszystkiego dobrego, oby tak dalej!

W ciągu 20 lat Waszych działań przestrzeń dla ludzi z niepełnosprawnością bardzo się powiększyła, żyjemy w normalnym kraju. Gdy jako młody człowiek jeździłem na Zachód, dziwiłem się, dlaczego jest tam tyle osób z niepełnosprawnością... A one po prostu funkcjonowały normalnie, żyły w otwartej przestrzeni, a u nas były pochowane po domach. Dziś mają poczucie wartości, osiągają swoje cele i odnoszą sukcesy (...) Integracja zmienia nie tylko przestrzeń publiczną, ale likwiduje i bariery w głowach. Polacy są coraz bardziej otwarci na rozumienie niepełnosprawności, i za to warto podziękować Integracji. Ma na tym polu ogromne zasługi.

Nagroda Publiczności

Kapituła Konkursu „Człowiek bez barier” wyłoniła 15 półfinalistów XII edycji. Spośród nich można głosować – na portalu niepełnosprawni.pl od 10 do 25 listopada 2014 r. – na zdobywcę Nagrody Publiczności. Nagroda zostanie wręczona 2 grudnia w Zamku Królewskim w Warszawie. Poznamy wtedy laureatów i zdobywcę tytułu „Człowiek bez barier 2014”.

więcej:



niepełnosprawni.pl



Jan Chodziński

lat 65, miejsce zamieszkania: Węgrzce, stwardnienie rozsiane. Napisał i opracował kilkanaście utworów poświęconych rodzinnej miejscowości Bałtów. Twórca amatorskiego teatralnego Zespołu Małopolskie Jasełka.



Adam Feliks Czeladzki

lat 48, miejsce zamieszkania: Warszawa, paraplegia po urazie rdzenia kręgowego. Jedyiny uczestniczący na zawodach pilot niepełnosprawny. Wspomaga w Polsce latanie osób z niepełnosprawnością i szkoli niepełnosprawnych pilotów.



Magdalena Dydziszko

lat 32, miejsce zamieszkania: Warszawa, symbol przyczyny niepełnosprawności 05-R. Pracuje w Departamencie Praw Pasażerów Urzędu Transportu Kolejowego.



Agnieszka Filipkowska

lat 34, miejsce zamieszkania: Gliwice, niedowład nóg i znaczny ręk – SMA. Doktor nauk humanistycznych z językoznawstwa. Uhonorowana tytułem Diana 2014 – Kobieta Roku Gliwic.



Krzysztof Grablewski

lat 30, miejsce zamieszkania: Elbląg, wirusowe zapalenie wątroby typu B, hipercholesterolemia. Wiceprezes Fundacji Elbląg. Zwycięzca konkursu RegioStars 2013, organizowanego przez Komisję Europejską.



Małgorzata Hałas-Koralewska

lat 27, miejsce zamieszkania: Strzelin, chondrodrostrofia. Trenuje wyciskanie sztangi, leżąc. Ustanowiła rekord świata, zdobyła mistrzostwo Europy.



Krzysztof Jankowski

lat 24, miejsce zamieszkania Wrocław, dziecięce porażenie mózgowie, czterokończynowe, spastyczne. Założyciel i Prezes Fundacji Dobry Cel.



Anna Kopcińska-Wielgus

lat 31, miejsce zamieszkania: Kielce, mózgowie porażenie dziecięce prawostronne i inne niepełnosprawności sprzężone. Sekretarz Świętokrzyskiego Konwentu Osób Niepełnosprawnych i Pacjentów.



Agnieszka Kubicka

lat 33, miejsce zamieszkania: Poznań, rdzeniowy zanik mięśni. Przewodnicząca Studenckiego Stowarzyszenia Pomocy Niepełnosprawnym w Poznaniu. Śpiewa.



Marcin Mikulski

lat 44, miejsce zamieszkania: Katowice, porażenie czterokończynowe (tetraplegia). Założyciel i prezes Stowarzyszenia Aktywne Życie.



Łukasz Moskwa

lat 32, miejsce zamieszkania: Warszawa, osoba ze znacznym stopniem niepełnosprawności, poruszająca się na wózku. Przedsiębiorca zatrudniający osoby z niepełnosprawnością.



Janina Rzeźnik

lat 67, miejsce zamieszkania Ostrów Wielkopolski. Stwardnienie rozsiane. Założyła i prowadzi Ostrowskie Stowarzyszenie Osób Chorych na Stwardnienie Rozsiane. Laureatka wielu wyróżnień, m.in. Nagrody Prezydenta Miasta Ostrowa Wielkopolskiego.



Bartłomiej Skrzyński

lat 35, miejsce zamieszkania: Wrocław, choruje na postępujący zanik mięśni. Rzecznik Miasta Wrocławia ds. Osób Niepełnosprawnych. Prezes Fundacji W-skersi.



Małgorzata Stachel

lat 38, miejsce zamieszkania: Skawina, porażenie kończyn dolnych, powikłanie pogrypowe. Doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii.



Janusz Świtaj

lat 39, miejsce zamieszkania: Jarosław, niepełnosprawność w znacznym stopniu. Obecnie student Uniwersytetu Śląskiego.



zapraszamy na

WIELKĄ GALE INTEGRACJI

pod honorowym patronatem Prezydenta RP
Bronisława Komorowskiego

6 listopada 2014 r. (czwartek)
godz. 18.30

Arena Ursynów
ul. Rotmistrza W. Pileckiego 122
w Warszawie

Więcej informacji:
www.integracja.org

ORGANIZATOR



PARTNERZY
INSTYTUCJONALNI



PARTNER
GŁÓWNY



PARTNERZY



SIEMENS



PATRONAT MEDIALNY



20 poradników!

Z okazji 20-lecia „Integracji” przygotowaliśmy 20 poradników, których tematykę zasugerowali nam Czytelnicy – w listach i mejlach. Część materiałów publikujemy w tym numerze „Integracji” (✓) a kolejne pojawią się na portalu niepelnosprawni.pl (@). Jego nowa odsłona – 6 listopada br. Zapraszamy!

✓ Poradnik wyborczy
– Idziemy na wybory! (s. 19)

✓ Poradnik rehabilitacyjny:
Wózek na medal (s. 22)

✓ Poradnik podatnika: O wyż-
szości darowizny... (s. 25)

✓ Poradnik studenta: Dokąd
po indeks? (s. 28)

✓ Poradnik kulinarny:
Gotowanie – zmysłowa
przyjemność (s. 50)

✓ Poradnik internauty: Załap
się na e-promocje (s. 56)

✓ Poradnik cyfrowy:
Aplikacje
dla początkujących (s. 58)

✓ Poradnik obywatela:
Informator ZUS (s. 65)

@ Poradnik medyczny:
Ginekolog dostępny

@ Poradnik obywatela:
Wszystko o orzekaniu

@ Poradnik towarzyski:
Savoir-vivre

✓ Poradnik medyczny:
No passaRAK (s. 32)

@ Poradnik pracownika:
Sytuacje kryzysowe

✓ Poradnik klienta:
Uważaj, co podpisujesz
(s. 38)

@ Poradnik rodzica:
Samodzielne dziecko

@ Poradnik obywatela:
Wsparcie z pomocy
społecznej

@ Poradnik konsumenta:
Ulgi i korzyści w usługach

@ Poradnik kulinarny:
Witaminy

@ Poradnik klienta: Bank
oswojony

@ Poradnik rehabilitacyjny:
Stop odleżynom

Idziemy na wybory!

Nieobecni nie mają głosu

W ciągu najbliższego roku czekają nas najważniejsze w kraju wybory. Już 16 listopada 2014 r. będziemy wybierać władze samorządowe, w maju 2015 r. Prezydenta RP, a jesienią 2015 r. – parlament.



Mateusz Różański
dziennikarz „Integracji”,
serwisu finansebezbarier.pl
i portalu niepełnosprawni.pl

Głosowanie to nie tylko obowiązek obywatela, ale też przywilej, z którego, niestety, wielu nie korzysta, tłumacząc się niechęcią do polityki, a nawet pogodą. Dla osób z niepełnosprawnością do niedawna udział w wyborach stanowił poważny problem.

Nasz krótki przewodnik pozwoli zapoznać się z uprawnieniami wyborczymi, przysługującymi osobom z niepełnosprawnością, dzięki którym można głosować, nawet nie ruszając się z domu.



Głosowanie korespondencyjne

Osoby posiadające orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności mogą głosować korespondencyjnie.

Skorzystanie z tej formy głosowania wymaga zgłoszenia przez uprawnionego wyborcę do urzędu gminy zamiaru głosowania korespondencyjnego. Należy je przesłać najpóźniej do 27 października 2014 r.

Można to zrobić ustnie, pisemnie lub w formie elektronicznej. Nie ma jednolitego formularza zgłoszenia, ale powinno ono zawierać: imię i nazwisko wyborcy, imię ojca, datę urodzenia, numer PESEL, oświadczenie

wyborcy o wpisaniu do rejestru wyborców w danej gminie, wskazanie wyborów, których zgłoszenie dotyczy, a także wskazanie adresu stałego zamieszkania, na który ma być wysłany pakiet wyborczy. Do zgłoszenia należy także dołączyć kopię aktualnego orzeczenia ustalającego stopień niepełnosprawności.

Jeżeli wyborca chciałby otrzymać karty do głosowania z nakładkami w alfabecie Braille'a, powinien to wyraźnie napisać w zgłoszeniu.

Jeżeli zgłoszenie nie spełnia warunków formalnych, w ciągu trzech dni urzędnicy powinni wezwać wnioskodawcę do jego poprawienia.

W sytuacji, gdy wszystkie wymogi będą spełnione, wyborca najpóźniej do 9 listopada 2014 r. powinien otrzymać na wskazany w zgłoszeniu adres pakiet wyborczy, który zawiera komplet materiałów niezbędnych do głosowania:

- karty do głosowania,
- instrukcję głosowania korespondencyjnego,
- oświadczenie o osobistym i tajnym oddaniu głosu,
- kopertę zwrotną oraz kopertę na karty do głosowania,
- nakładki na karty do głosowania sporządzone w brajlu – jeżeli wyborca prosił o nie w zgłoszeniu zamiaru głosowania korespondencyjnego.

Do kiedy trzeba wysłać list z głosem?

Głos oddany korespondencyjnie będzie ważny, jeżeli przesyłka wyborcza trafi do wyznaczonej komisji w czasie głosowania, czyli 16 listopada 2014 r. w godz. 7.00–21.00 (w drugiej turze: 30 listopada w godz. 7.00–21.00). Przesyłki, które spłyną później, nie będą brane pod uwagę przy ustalaniu wyniku wyborów. Nie ma przeszkód, aby wyborca z niepełnosprawnością sam dostarczył przesyłkę do komisji obwodowej. Komisja obwodowa (najczęściej jedna w gminie), która otrzyma przesyłkę, otwiera tylko pierwszą kopertę, z której wyjmuje oświadczenie o osobistym i tajnym głosowaniu. Na tej podstawie odznacza wyborcę w spisie wyborców. Zaklejoną kopertę z kartami do głosowania komisja wrzuca do urny. Otwiera się ją dopiero przy zliczaniu wszystkich głosów. Zgłoszenie zamiaru głosowania korespondencyjnego w przypadku wyborów wójta (burmistrza, prezydenta miasta) obejmuje obie tury głosowania. Przed drugą turą nie trzeba już ponawiać zgłoszenia. Pakiet wyborczy wyborca powinien otrzymać najpóźniej do 23 listopada 2014 r.

Wyborca głosujący korespondencyjnie powinien postępować zgodnie z instrukcją, w przeciwnym razie jego głos będzie nieważny:

* Po skreśleniu wybranych kandydatów należy włożyć karty do głosowania do koperty oznaczonej jako

KOPERTA NA KARTY DO GŁOSOWANIA.

* Kopertę należy zakleić.

* Należy podpisać oświadczenie o osobistym i tajnym oddaniu głosu.

* Do koperty oznaczonej jako PRZESYŁKA WYBORCZA wkłada

się kopertę z kartami do głosowania oraz podpisane oświadczenie, a następnie się tę kopertę zakleja.

Na kopercie będzie już wydrukowany adres komisji wyborczej, do której przesyłka powinna trafić.

Nadanie przesyłki jest bezpłatne.



Głosowanie przez pełnomocnika

Czy mogę zagłosować za pośrednictwem innej osoby – np. rodzica ?

Osoby z orzeczeniem o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności oraz wyborcy powyżej 75. roku życia mogą upoważnić zaufaną osobę do oddania głosu w jej imieniu. Taka osoba nazywana jest pełnomocnikiem. Pełnomocnik głosuje zatem osobiście w lokalu wyborczym, ale nie w imieniu własnym, tylko innego wyborcy (mocodawcy).

Pełnomocnikiem może zostać wyborca wpisany do stałego rejestru wyborców w tej samej gminie co osoba, w imieniu której głosuje. Nie jest dopuszczalne przyjęcie pełnomocnictwa od więcej niż jednego wyborcy, chyba że jednym z nich jest członek najbliższej rodziny (rodzic, dziecko, małżonek, brat, siostra, osoba pozostająca w stosunku przysposobienia, kurateli lub opieki w stosunku do pełnomocnika).

Czy głosowanie przez pełnomocnika trzeba komuś zgłaszać?

Tak. Najpóźniej 9 dni przed wyborami, czyli do 7 listopada 2014 r. (a w przypadku drugiej tury wyborów wójtów, burmistrzów, prezydentów miast – do 21 listopada 2014 r.) uprawniony wyborca powinien złożyć do urzędu gminy wniosek o sporządzenie pełnomocnictwa. Wniosek składa się na urzędowym formularzu, który powinien zostać udostępniony w urzędzie gminy oraz na jej stronie internetowej. Przepisy tego nie precyzują, ale praktyka pokazuje, że wniosek nie musi być składany przez wyborcę osobiście, ale może być np. wysłany pocztą lub faksem i może być dostarczony do urzędu przez inną osobę niż sam wnioskodawca. Wniosek musi być podpisany przez wnoszącego o sporządzenie aktu pełnomocnictwa lub przez osobę mającą być pełnomocnikiem, w przypadku gdy wnioskujący nie może lub nie umie podpisać wniosku. W takiej sytuacji wolę udzielenia pełnomocnictwa przez wyborcę niemogącego lub nieumiejącego złożyć podpisu stwierdza przez złożenie własnego podpisu wójt lub inny upoważniony pracownik urzędu gminy, o ile wola wyborcy została potwierdzona w sposób niebudzący wątpliwości.

Do wniosku należy dołączyć: kopię aktualnego orzeczenia określającego stopień niepełnosprawności wnioskodawcy i pisemną zgodę osoby mającej być pełnomocnikiem na przyjęcie pełnomocnictwa do głosowania. Jeżeli wniosek nie spełnia warunków formalnych, w ciągu trzech dni urzędnicy powinni wezwać wnioskodawcę do poprawienia dokumentu.



Jak otrzymać akt pełnomocnictwa?

Pełnomocnictwo jest udzielane przed urzędnikiem gminy, który ma czuwać nad prawidłowością całej procedury. Wnioskodawca nie musi jednak fatygować się do urzędu. Akt pełnomocnictwa do głosowania jest bowiem sporządzany w miejscu zamieszkania wyborcy udzielającego pełnomocnictwa do głosowania lub w innym miejscu na obszarze gminy, jeżeli wyborca zwróci się o to we wniosku o sporządzenie aktu pełnomocnictwa. Złożenie wniosku oraz sporządzenie aktu pełnomocnictwa nie wymaga wnoszenia jakichkolwiek opłat urzędowych. Również pełnomocnik nie może pobierać jakiegokolwiek wynagrodzenia za „usługę” głosowania w imieniu mocodawcy. Można udzielić pełnomocnictwa zarówno na głosowanie 16 listopada 2014 r., jak i ewentualnie na ponowne głosowanie (można też udzielić pełnomocnictwa na samo ponowne głosowanie).

Jak wygląda głosowanie?

Pełnomocnik udaje się do lokalu komisji obwodowej właściwej dla wyborcy, który pełnomocnictwa udzielił. Okazuje tam członkom komisji obwodowej własny dokument tożsamości oraz przekazuje dokument pełnomocnictwa. Komisja zatrzymuje pełnomocnictwo i dołącza do dokumentacji wyborczej, a pełnomocnikowi wydaje kartę do głosowania.



Dostosowane lokale

Dojazd do lokali wyborczych

Gdy wyborca z niepełnosprawnością ma problem z dotarciem do lokalu wyborczego, powinien zgłosić to do urzędu gminy (miasta). W wielu miastach i gminach organy jednostek samorządu terytorialnego mają ugruntowaną praktykę w tym zakresie i zapewniają osobom z niepełnosprawnością i w podeszłym wieku pomoc w dojeździe do lokali wyborczych. Jeśli gmina nie zagwarantuje transportu do lokalu wyborczego, należy sprawdzić, czy w tej sprawie nie pomagają lokalne organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnością. O pomoc można też poprosić rodzinę i przyjaciół.

Gdzie można znaleźć listę dostosowanych lokali wyborczych?

Informacje takie powinny być udostępniane przez urzędy gmin telefonicznie, poprzez ulotki i inne drukowane materiały informacyjne, a także elektronicznie. Powinny zostać także zamieszczone na stronie internetowej urzędu (w Biuletynie Informacji Publicznej). Informacje przydatne dla osób z niepełnosprawnością znajdują się także na stronie internetowej Państwowej Komisji Wyborczej. Z przepisów art 15a Ustawy Przepisy wprowadzające ustawę – Kodeks wyborczy wynika, że do końca 2014 r. dostosowanych do potrzeb wyborców z niepełnosprawnością ma być 1/5 lokali (od 2017 r. – 1/2 lokali wyborczych).

Co trzeba zrobić, gdy lokal wyborczy, w którym oddajemy głos, jest niedostosowany (nie ma np. podjazdu) i nie można się do niego dostać?

Wyborcy z niepełnosprawnością przysługuje prawo wyboru komisji obwodowej, w której chce zagłosować. Najpóźniej do 12 listopada 2014 r. może zgłosić do urzędu gminy wniosek o dopisanie do spisu wyborców w wybranym przez siebie obwodzie głosowania spośród obwodów, w których lokal wyborczy jest dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością. Taki wniosek powinien zawierać imię i nazwisko wyborcy, imię ojca, datę urodzenia, numer ewidencyjny PESEL, adres zamieszkania.

A co z osobami przebywającymi w szpitalach i miejscach odosobnienia?

Specjalnie dla osób przebywających w szpitalach, domach pomocy społecznej, zakładach karnych, aresztach śledczych, jeśli przebywa w nich co najmniej 15 osób uprawnionych do głosowania, tworzy się odrębne obwody głosowania.



Udogodnienia w lokalu wyborczym

Na prośbę osoby z niepełnosprawnością może jej pomagać w głosowaniu w lokalu wyborczym inna osoba, w tym niepełnoletnia. Pomoc może mieć tylko techniczny charakter; nie może polegać na sugerowaniu wyborcy sposobu głosowania lub na głosowaniu w zastępstwie tego wyborcy. Dopuszczalne jest, aby na życzenie wyborcy z niepełnosprawnością w pomieszczeniu za zasłoną przebywała osoba udzielająca pomocy. Osobą tą nie może być członek komisji ani mąż zaufania.

Komisja jest obowiązana, na prośbę wyborcy z niepełnosprawnością, do przekazania ustnie treści obwieszczeń wyborczych w zakresie

informacji o komitetach wyborczych biorących udział w wyborach oraz o zarejestrowanych kandydatach i listach kandydatów.

Wyborca z dysfunkcją wzroku może osobiście głosować w lokalu wyborczym przy użyciu nakładki na kartę do głosowania sporządzonej w alfabecie Braille'a. W każdym lokalu wyborczym będą dostępne takie nakładki. ♦

Tekst został przygotowany na podstawie publikacji **FORADNIK WYBORCY** – Wybory samorządowe 2014, wydanego przez Fundację im. Stefana Batorego.

Konsultacja: Grzegorz Gąsior, starszy specjalista w Zespole Prawnym i Organizacji Wyborów Krajowego Biura Wyborczego.





Wózek na miarę

Emocje, jakie towarzyszą zakupowi wózka inwalidzkiego, są ogromne, bo to inwestycja przekładająca się na lepsze zdrowie, komfort i większą samodzielność użytkownika. Co warto wiedzieć, kupując wózek?



Piotr Stanisławski jest dziennikarzem i fotografem, współpracuje m.in. z redakcjami „Integracji” i portalu niepełnosprawni.pl

Co się pacjentowi należy

Gdy ktoś po wypadku bądź w chorobie trafia do szpitala, a potem słyszy, że resztę życia spędzi na wózku, nie myśli o tym, jaki wózek pomoże mu najlepiej funkcjonować. Do tego większość pacjentów, a także ich rodziny nie mają zwykle wiedzy na temat tego sprzętu. Tymczasem już w szpitalu decyzja lekarza wypisującego pacjentowi kartę zaopatrzenia na wózek inwalidzki może mieć wpływ na przyszłość pacjenta. Lekarz może bowiem wypisać kartę na najprostszy i najmniej funkcjonalny wózek spośród trzech, jakie znajdują się na liście refundacyjnej NFZ.

Część lekarzy „z przyzwyczajenia” wypisuje pacjentom zaopatrzenie na

prosty, standardowy i tani wózek, choć powinni otrzymać wózek bardziej funkcjonalny. Gdy pacjent usiądzie na nim w domu, będzie jeszcze bardziej przygnieciony niepełnosprawnością i niesamodzielnością. Prosty „wózek inwalidzki ręczny” (kod zaopatrzenia NFZ nr 127), który przyznawany jest raz na pięć lat, nie zachęca ani do samodzielności, ani do rehabilitacji. Dlatego ważne jest, aby osoba, która rokuje po rehabilitacji samodzielne poruszanie się na wózku, miała wpisany w karcie zaopatrzenia „wózek ze stopów lekkich z systemem szybkiego demontażu kół, składany, dla osób samodzielnie poruszających się na

wózku” (kod zaopatrzenia NFZ nr 129). W tym roku Minister Zdrowia usunął zapis „dla osób czynnych zawodowo”, aby umożliwić zaopatrzenie w taki wózek każdej osobie spełniającej wymagania.

Rodzina poszkodowanego powinna zwrócić na to uwagę. Jeśli ich bliski jest w stanie chwycić jedną ręką za obręcz wózka i nią poruszać, to można sądzić, że w wyniku zabiegów i ćwiczeń rehabilitacyjnych będzie samodzielnie poruszał się na wózku. Gdy stan pacjenta jest znacznie poważniejszy, może otrzymać zaopatrzenie na „wózek inwalidzki specjalny” (kod zaopatrzenia NFZ nr 130). Korzystają z niego często

osoby, które chcą kupić wózek elektryczny, stabilizujący plecy i głowę, multipozycyjny, z funkcją pionizacji, dla osób po udarach.

– *To ważne, aby na początku osoba z niepełnosprawnością została wyposażona w wózek odpowiednio dopasowany do jej potrzeb* – pod-

kreśla Robert Korzeniowski, dyrektor handlowy z firmy Vermeiren, największego producenta wózków w Europie.

Wózek wybiera jego użytkownik

Częstym błędem, jaki popełniają rodziny osób, które po wyjściu ze szpitala nie są w stanie zaakceptować swojej sytuacji jest zakup wózka bez ich obecności w sklepie. Rodziny wykonują ogólny pomiar pacjenta – notują wzrost, szerokość bioder i wagę. A to nie wystarczy, aby dobrze dobrać wózek. Osoba z niepełnosprawnością musi być przy zakupie. Dobry sklep medyczny sprzedający wózki inwalidzkie to zaleci rodzinie. Jeśli pracownik sklepu próbuje jak najszybciej sprzedać wózek, to należy się dwa razy zastano-

wić, czy robić tam zakupy. Złym pomysłem jest także zamawianie wózka przez rodziny czy samego zainteresowanego drogą telefoniczną, podając wymiary pacjenta.

– *W każdym sklepie medycznym sprzedającym wózki powinien być pracownik, który ma kwalifikacje, dużą wiedzę i doświadczenie w doborze odpowiedniego wózka dla pacjenta* – mówi dyrektor Korzeniowski. – *Zwykle są to fizyoterapeuci, rehabilitanci, osoby, które pracowały w branży medycznej lub są po odpowiednich kursach.*



Do domu czy na zewnątrz?

Kupując pierwszy wózek, osoba z niepełnosprawnością musi wiedzieć, że o dobrym wyborze decyduje kilka elementów. Zakup wózka jest czymś więcej niż zakup roweru czy butów. Należy najpierw zapytać, do czego ma służyć wózek i gdzie będzie najczęściej używany? Innego wózka będzie potrzebowała osoba, która spędza większość czasu w domu i opuszcza go, gdy jest zawożona na rehabilitację; innego taka, która potrafi samodzielnie poruszać się na wózku i opuszcza dom, aby np. zro-

bić zakupy, a jeszcze innego osoba prowadząca bardzo aktywny tryb życia, pracująca, ucząca się.

Ponieważ wózek refundowany jest przez NFZ raz na kilka lat, trzeba się dobrze zastanowić, czy jest sens wykorzystywać otrzymaną refundację na prosty domowy wózek, czy lepiej dołożyć do refundacji swoje środki i kupić wózek bardziej funkcjonalny i aktywny.

Ze względu na miejsce użytkownika wózki dzieli się na: pokojowe i terenowe.

Wózki pokojowe służą głównie do poruszania się w domu – choć można ich również używać w niektórych miejscach poza nim. Wśród wózków pokojowych są fotelowe i wielopozycyjne. Te drugie mają różne możliwości usadowania pacjenta w najlepszej i najkorzystniejszej dla niego pozycji, w tym także mogą go pionizować.

Wózki terenowe służą do poruszania się poza domem i mieszkaniem, na dłuższych trasach i na nierównej nawierzchni.

Dopasowanie wózka

O wyborze odpowiedniego wózka decydują także: stopień niepełnosprawności, rodzaj schorzenia, kondycja, siła oraz wiek osoby z niepełnosprawnością.

Wyższy stopień niepełnosprawności i poziom niesamodzielności będą wskazywać na zakup wózka elektrycznego, natomiast młody wiek oraz większa samodzielność wskażą na zakup wózka aktywnego ręcznego.

Naturalnie wiele osób chce wygodnego i możliwie najbardziej komfortowego wózka. Może on jednak sprawić, że siedząca na nim osoba będzie się czuła tak dobrze jak w wygodnym fotelu i minie jej ochota na ruszanie się, napinanie mięśni i aktywność.

Podczas dopasowywania wózka w sklepie, zwrócić należy uwagę na trzy podstawowe parametry:

* szerokość siedziska, * wysokość oparcia, * rodzaj poduszki.

Siedzisko nie może być ani za szerokie, ani za wąskie. Przyjmuje się, że siedząc na wózku, użytkownik powinien mieć ok. 1,5 cm luzu przy każdym boku. Siedzisko nie może także być zbyt głębokie (długie), aby nie ugniatało tętnic pod kolanami, co może prowadzić do zaburzeń krążenia krwi.

A jak wysokie powinno być oparcie? Podstawowa zasada mówi, że im wyższe, tym lepsza stabilizacja tułowa, a im niższe, tym lepsza manewrowalność i balans ciała podczas poruszania się wózkiem. Oparcie niskie będą wybierały osoby decydujące się na wózek aktywny, a wyższe – te decydujące się na wózek pielęgnacyjny i elektryczny. Jeśli na wózku będzie

się spędzało wiele godzin, to priorytetowe jest zaopatrzenie się w poduszkę przeciwoleżynową. Wózki standardowo nie są w nie wyposażane i oznacza to dodatkowy zakup. Najskuteczniejsza w profilaktyce odleżyn jest poduszka pneumatyczna, która ma też bardzo dobre właściwości stabilizacyjne i korekcyjne oraz niweluje w dużym stopniu siły ścina-

jące. NFZ refunduje jej zakup (kod zaopatrzenia nr 116), dlatego należy pamiętać, aby lekarz wypisujący zlecenie na wózek, wypisał je także na poduszkę przeciwoleżynową.

Inne elementy: podłokietniki, podnóżki nóg (z jednej czy dwóch płyt), kółka przeciwwyrotne, rodzaje ram, hamulców, kół i sposób składania wózka należy dobrać w sklepie.

Pokojowy czy elektryczny?

Jeśli pacjent nie jest w stanie samodzielnie poruszać się na wózku ręcznym, a chce prowadzić aktywne życie, powinien zaopatrzyć się w wózek elektryczny. Do wyboru ma:

- wózek elektryczny pokojowy (tzw. domowy),
- wózek terenowy.

Jeśli będzie korzystać z wózka głównie w domu i w najbliższym otoczeniu, np. w centrum handlowym, sklepie, na poczcie – powinien wybrać wózek domowy. To wózki lżejsze i mniejsze w porównaniu do terenowych i skuterów. Można je składać, co przydaje się podczas transportu.

Jeśli jednak osoba z niepełnosprawnością często porusza się poza domem, na ulicy, po nierównym i słabo utwardzonym terenie, albo codziennie jeździ na wózku do pracy lub szkoły – co też wymaga pojemniejszych akumulatorów i większej

mocy silników – wtedy lepszym wyborem będzie wózek terenowy.

Trzeba jednak pamiętać, że wózki terenowe są cięższe i większe od wózków domowych, nie są też przeznaczone do rozkładania na części. Decydując się na wózek terenowy, trzeba uwzględnić też dotarcie nim do domu lub windy, dlatego opracowuje się wózki domowo-terenowe.

Wózki elektryczne mogą mieć funkcję pionizacji dzięki zamontowanym specjalnym silownikom. Za tę opcję trzeba, niestety, dodatkowo zapłacić. Jest to jednak ważna funkcja, ponieważ osoby korzystające z wózka przez wiele godzin dziennie powinny wykonać w ciągu dnia kilkakrotnie kilku-kilkunastominutową pionizację – poza przypadkami, gdy pionizacja jest zabroniona. Pionizacja wzmacnia gęstość kości, poprawia

wia krążenie, oddychanie i funkcjonowanie narządów wewnętrznych.

Na koniec pozostaje dobranie układu sterującego wózkiem. Jaki on będzie, decyduje to, czy porusza się ręką i jak sprawny jest nadgarstek, czy porusza się tylko palcem, głową albo jedynie nogami. Najbardziej popularny jest układ sterujący z joystickiem, czyli dźwigienką podobną do zastosowanych w grach komputerowych – wózek porusza się w tym samym kierunku, w którym ręka przechyła joystick. Wózkiem można również sterować za pomocą przycisków rozlokowanych w różnych miejscach wózka – tam, gdzie użytkownik jest w stanie je wciskać, np. przy kolanach. Sterować nim można także jedynie ustami, podbródkiem lub głową. Właściwy układ sterujący dobiera się w sklepie.

Dlaczego Vermeiren?

Firma Vermeiren to jeden z największych producentów wózków inwalidzkich i sprzętu rehabilitacyjnego w Europie, z ponad 50-letnim doświadczeniem na rynku, a w Polsce już 20-letnim. Roczna produkcja wózków sięga prawie 100 tys. Jej produkty sprzedawane są w wielu krajach, także poza Europą i zyskały uznanie milionów klientów. Niecałe 20 lat temu firma zdecydowała się przenieść produkcję z Belgii do Polski, jej fabryka znajduje się w Trzebnicy. Vermeiren jest największym dostawcą wózków inwalidzkich w Polsce i kupujący w kraju wózki

i sprzęt rehabilitacyjny z logo Vermeiren mają pewność najlepszego serwisu gwarancyjnego i dostępu do części zamiennych. Stosowanie wysokiej jakości materiałów w produkcji wózków i sprzętu rehabilitacyjnego, a także nowoczesny proces produkcji – w tym roboty spawalnicze, lasery do cięcia stali i aluminium, oraz w pełni zautomatyzowana linia lakiernicza – gwarantują najwyższą jakość produktów opuszczających fabrykę w Trzebnicy i trafiających do klienta.

W następnych numerach „Integracji” przyjrzymy się najciekawszym

wózkom firmy Vermeiren, przeznaczonym dla osób z różnymi ograniczeniami i prowadzącymi różną aktywność. Zobaczmy, jak powstaje wózek w fabryce w Trzebnicy, poznamy inny sprzęt rehabilitacyjny produkowany przez tę firmę, dowiemy się, jak korzystać z refundacji NFZ i dofinansowań na sprzęt rehabilitacyjny w PCPR i PFRON, oraz jak funkcjonuje i co oferuje serwis gwarancyjny zakupionego sprzętu firmy Vermeiren. ♦



O wyższości darowizny...



Mateusz Różański
dziennikarz „Integracji”,
serwisu finansebezbarier.pl
i portalu niepelnosprawni.pl

Co roku ze stron gazet, billboardów, ekranu komputera i telewizora spoglądają na nas smutne oczy dzieci, osób chorych, psów ze schroniska, czasem zagrożonych gatunków zwierząt. Nierzadko towarzyszą im celebryci, którzy opo-

Wielu z nas uważa, że przekazując 1 procent podatku podczas wypełniania corocznego PIT-a, wystarczająco dzieli się swymi pieniędzmi z potrzebującymi. Tymczasem przekazujemy im to, co i tak należy do państwa. Jeśli chcemy być darczyńcami, przekazujemy darowizny. Zyskują organizacje, które potrzebują wsparcia przez cały rok, ale i my jako podatnicy, gdyż zapłacimy mniejszy podatek.

wiadają o tym, jak bardzo potrzebne do ratowania świata są nasze pieniądze. Pytanie, czy rzeczywiście pie-

niądze z jednego procenta są nasze i czy przekazując je, stajemy się darczyńcami?

Podstawa prawna*

W zeznaniu za miniony rok podatkowy podatnik może odliczyć darowizny przekazane na cele pożytku publicznego. Odliczenia dokonana można na rzecz organizacji, ale tylko realizującej cele pożytku publicznego, o których mowa w Art. 3 ust. 2 i 3 *Ustawy o działalności pożytku publicznego i wolontariacie*, lub na rzecz organizacji realizujących równoważne cele, określonych w przepisach regulujących działalność pożytku publicznego, obowiązujących w innym niż Rzeczpospolita Polska państwie Unii Europejskiej lub Europejskiego Obszaru Gospodarczego, prowadzącym działalność pożytku publicznego w sferze zadań publicznych.



1 procent ≠ filantropia

Wpisując odpowiedni numer KRS podczas corocznego zeznania podatkowego, nie przekazujemy swoich pieniędzy, tylko te należące do państwa pozwalającego nam wskazać organizację, którą chcemy wesprzeć. Udzielamy więc pomocy wynikającej niejako z przymusu – tych pieniędzy i tak już nie mamy... zostało nam tylko prawo do skierowania ich do tych, których uważamy za najbardziej potrzebujących. Oczywiście sama idea 1 procenta jest szczytna, bo pozwala obywatelom na częściowe kontrolowanie tego, jak wydatkowane są pieniądze z podatków. Pomaga wspierać III sektor, czyli organizacje działające na rzecz dobra wspólnego, które w wielu dziedzinach „wyręczają” państwo, udzielają pomocy i wsparcia najbardziej potrzebującym.

Niestety, ponieważ wielu Polaków myli 1 procent z darowizną, przekazując go, czują się zwolnieni z obowiązku faktycznego dzielenia się pieniędzmi z potrzebującymi.

– *Od czasu wprowadzenia 1 procenta rządziej przekazujemy darowizny, co obniża naszą bezinteres-*

owną filantropię – traktujemy 1 procent jako darowiznę, choć darowizną nie jest – wyjaśnia Renata Niecikowska z portalu NGO.pl – *Prawnie to jest coś zupełnie innego. Darowiznę daję z własnej kieszeni, a 1 procent mogę „zabrać” państwu i dać tylko organizacji mającej status pożytku publicznego* – dodaje ekspertka.

Na pierwszy rzut oka sytuacja wygląda optymistycznie. Z badań Stowarzyszenia Klon/Jawor wynika, że aż 74 procent Polek i Polaków w 2013 r. przekazało pieniądze lub dary rzeczowe na rzecz lub za pośrednictwem organizacji w formie darowizny. Niestety, czynimy to najczęściej tylko raz w roku, np. zapelniając puszkę przy okazji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

Jeśli zaś przyjrzymy się danym Ministerstwa Finansów, to okazuje się, że formalne darowizny przekazuje organizacjom zaledwie 300 tys. podatników – osób fizycznych i ok. 6 tys. firm. To nie za wiele, biorąc pod uwagę, że 1 procent przekazało w 2013 r. 11,5 mln podatników.

Darowizna ≠ tylko pieniądze

Darowizny mogą udzielać osoby prywatne i prawne, czyli np. firmy lub organizacje. Przedmiotem darowizny mogą być poza pieniędzmi inne dobra, np. nieruchomości, przedmioty ruchome (np. samochód), jak również rzeczy istniejące lub mające powstać w przyszłości, a także określone prawa (np. prawo użytkowania wieczystego).

– Zgodnie z art. 888 par. 1 Kodeksu cywilnego przez umowę darowizny darczyńca zobowiązuje się do bezpłatnego świadczenia na rzecz obdarowanego kosztem swego majątku. Co do zasady, oświadczenie darczyńcy powinno być złożone w formie aktu notarialnego. Jed-

nakże umowa darowizny zawarta bez zachowania tej formy staje się ważna, jeżeli przyrzeczone świadczenie zostało spełnione (art. 890 par. 1 KC), np. dokonał się przelew na konto stowarzyszenia – tłumaczy dr Katarzyna Pawłowska, doradca podatkowy z firmy Compertus, i dodaje, że darowizna nieruchomości zawsze musi mieć formę aktu notarialnego.

W przypadku darowizny innej niż pieniężna przekazanie jej potwierdza się dokumentem, z którego wynika wartość tej darowizny (np. pisemna lub notarialna umowa darowizny). Należy również posiadać oświadczenie obdarowanego

o przyjęciu darowizny. Można tego dokonać na jednym dokumencie.

Darowiznę można przekazać tylko na cele pożytku publicznego, ale organizacja nie musi być OPP.

Darowizna = mniejszy podatek

Z umowy darowizny wypływają wymierne korzyści dla darczyńcy. Osoba fizyczna, np. autor lub czytelnik tego tekstu, przekazując darowiznę, może podczas rozliczania PIT odliczyć jej wartość – do 6 procent – od podstawy opodatkowania. Dzięki temu zapłaci niższy podatek. Należy pamiętać, że gdy przedmiotem darowizny są pieniądze, to powinna być udokumentowana dowodem wpłaty na rachunek bankowy organizacji. Dowód powinien zawierać wskazanie celu darowizny.

Odliczenia dokonuje się, wpisując w deklarację roczną kwotę dokonywanych odliczeń. Szczegóły odliczeń umieszcza się w załączniku PIT/O.

Także przedsiębiorcy mogą dokonywać darowizn i odliczać je od dochodu (maksymalnie 6 procent), poza tymi, którzy rozliczają się na zasadach podatku liniowego (PIT-36L) oraz karty podatkowej (PIT-16A). W przypadku ryczałtowców (PIT-28) odliczyć darowiznę można od przychodu. Przedsiębiorcy, którzy w danym roku podatkowym ponieśli stratę z tytułu prowadzonej działalności, nie uzyskują korzyści podatkowej w związku z darowizną (ponieważ odlicza się ją od dochodu). Spółki prawa handlowego (spółki z o.o. i SA) mogą odliczyć aż 10% uzyskanego dochodu (nadwyżki przychodów nad kosztami).

– *Wiele organizacji publikuje na swoich stronach internetowych informacje o darczyńcach, tak więc jest to także forma reklamy – podkreśla dr Katarzyna Pawłowska.*



Czysty zysk

Przykładowe wyliczenia, pokazujące ile podatku można odliczyć, przekazując darowiznę (przygotowała dr Katarzyna Pawłowska, doradca podatkowy z firmy Compertus).

1. Osoba fizyczna, także prowadząca działalność gospodarczą, opodatkowana progresywnie, osiągająca przychód 40 tys. zł:

40 000,00 – 1335,00 (Koszty uzyskania dochodu) – 5484,00 (ubezpieczenia społeczne) = 33 181,00 zł

33 181,00 x 18% (podatek) – 556,02 (kwota wolna od podatku) = 5416,56 zł
5416,56 zł – 2675,04 (ubezpieczenia zdrowotne 7,75%) = 2741,52 zł, zobowiązanie podatkowe: 2742,00 zł.

W przypadku przekazania darowizny 6% :

40 000,00 – 1335,00 = 38 665,00 zł

6% dochodu = 38 665,00 x 6% = 2319,90 zł.

40 000,00 – 1335,00 – 5484,00 – 2319,90 zł = 30 861,10 zł

30 861,00 x 18% – 556,02 = 4998,96 zł

4998,96 – 2675,04 = 2323,92, zobowiązanie podatkowe: 2324,00 zł.

W wyniku przekazania darowizny w wysokości 6% dochodu zobowiązanie podatkowe zmniejszyło się o 418,00 zł.

2. W przypadku spółki kapitałowej (np. spółki z o.o.), która osiąga przychód 200 tys. zł:

200 000,00 – 150 000,00 zł (koszty uzyskania dochodu) = 50 000,00 zł

50 000,00 x 19% = 9500,00 zł

Z uwzględnieniem darowizny:

50 000,00 – 5000,00 = 45 000,00 zł

45 000,00 x 19% = 8550,00 zł

W wyniku przekazania darowizny w wysokości 10% dochodu zobowiązanie podatkowe zmniejszyło się o 950,00 zł.

Darowizna = lepsza kontrola

Warto dodać, że darowizna pozwala kontrolować przekazane pieniądze.

– *Darowizny na rzecz organizacji pożytku publicznego, np. tych działających na rzecz osób z niepełno-*

Z zagranicy

Prawo do odliczenia darowizny przysługuje też w przypadku jej dokonania na rzecz organizacji z kraju UE lub EOG, pod warunkiem:

- udokumentowania przez podatnika oświadczeniem tej organizacji, że na dzień przekazania darowizny była organizacją równoważną do organizacji, o których mowa w art. 3 ust. 2 i 3 *Ustawy o działalności pożytku publicznego*, realizującą cele określone w art. 4 ww. ustawy i prowadzącą działalność pożytku publicznego,
- istnienia podstawy prawnej wynikającej z umowy o unikaniu podwójnego opodatkowania lub innych umów międzynarodowych, których stroną jest RP, do uzyskania przez organ podatkowy informacji od organu podatkowego państwa, na którego terytorium organizacja ma siedzibę.

sprawnością, służą pomocy ludziom, którzy często nie mogą otrzymać potrzebnego wsparcia ze strony państwa – tłumaczy Małgorzata Piątkowska, dyrektor Centrów Integracja i członek Zarządu Fundacji Integracja. – Często te organizacje wypełniają luki w działaniach instytucji publicznych, np. dotyczących rehabilitacji czy aktywizacji społecznej i zawodowej – dodaje.

Małgorzata Piątkowska podkreśla, że środki z darowizn z definicji kierowane są na konkretne cele, co pozwala darczyńcom mieć pewność, że posłużą potrzebującym:

– *Organizacje pożytku publicznego muszą dokładnie rozliczać się ze swoich wydatków, dlatego też przekazując darowiznę, można być pewnym, że pieniądze zostaną właściwie zagospodarowane.*

W przypadku 1 procenta nie ma gwarancji, że przekazane pieniądze posłużą dziewczynce, której historię opowiedziano w telewizyjnym spocie. Walczące o 1 procent podatku organizacje prześcigają się w bombardowaniu łańcuchem historii.

Wiele z nich stworzyło tysiące subkont podopiecznych, na które zbierane są środki pozwalające współfinansować operacje i terapie. To szczytna idea, ale wypaczyła sens 1 procenta, bo zamiast wspierać III sektor działający dla dobra wspólnego pomoc kierowana jest do pojedynczych osób. Warto zajrzeć na stronę organizacji, którą chce się wesprzeć, i wybrać tę, która pomaga kompleksowo.

Uszczęśliwieni

Pomagać należy także dlatego, że taka postawa daje poczucie moralnej satysfakcji ze zrobienia czegoś właściwego, prowadzi do pozytywnego myślenia o sobie (jako o człowieku dobrym i uczynnym). Czterech na 10 badanych przez SMG/KRC przyznało, że pomaga, bo sprawia im to przyjemność. Jeśli więc oprócz corocznego 1 procenta będziemy dzielić się z potrzebującymi częściej, możemy mieć pewność, że poczucie szczęścia będzie nam dłużej towarzyszyć. ♦

*Informacje w ramach na podst. Pit.pl i Bankier.pl
Konsultacja tekstu: dr Katarzyna Pawłowska, doradca podatkowy z firmy COMPERTUS

Reklama

NOWOŚĆ!



Ja i mój świat

Publikacja opracowana przez zespół psychologów i pedagogów ze Specjalnego Ośrodka Rewalidacyjno-Wychowawczego dla Dzieci i Młodzieży z Autyzmem w Gdańsku. Jest skierowana do uczniów z autyzmem i specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, uczących się w ośrodkach rewalidacyjno-wychowawczych, klasach integracyjnych, szkołach specjalnych.

Zestaw składa się z:

- podręcznika w dwóch częściach
- kart pracy
- kart pracy z zadaniami domowymi
- 2 płyt CD



Dokąd po indeks?

Dostosowane akademiki, stenotypiści pomagający prowadzić notatki, wyjazdy integracyjne i wypożyczalnia sprzętu – uczelnie wyższe prześcigają się w walce o studentów z niepełnosprawnością. Radzimy, jak i gdzie „dostępnie studiować” oraz na jakie udogodnienia i stypendia liczyć.



Agnieszka Fiedorowicz
dziennikarka „Integracji”
i portalu niepełnosprawni.pl

Marta Abramczyk od trzech lat pracuje w Polskim Związku Głuchych i studiuje na V roku psychologii klinicznej dziecka w warszawskiej Szkole Wyższej Psychologii Społecznej (SWPS). Jest niedosłyszą-

ca, posługuje się językiem migowym, ale czyta także z ruchu warg. Ma implant słuchowy, który od 3 lat wspomaga rozumienie mowy, jednak słuchanie i rozumienie drugiej osoby jest dla niej dużym wysiłkiem.

Asystent

Od początku studiów SWPS zapewnia Marcie Abramczyk asystenta – tłumacza języka migowego, który towarzyszy jej na wykładach i ćwiczeniach. Za jego pracę płaci uczelnia. Podobne usługi asystenckie oferuje duża część szkół wyższych.

– Wystarczy u nas zgłosić zapotrzebowanie np. na prowadzenie notatek czy asystę przy egzaminie, a my zajmujemy się resztą – zapewnia Paweł Wdówik, kierownik biura ds. osób niepełnosprawnych na Uniwersytecie Warszawskim.

Okiem studentki

Na wykładach, gdy wykładowca mówi długo, nie mogę się skupić po ok. 20 minutach. Z kolei na zajęciach dodatkowo ciężko jest mi nadążyć za grupą, szczególnie gdy weekendy zjazdowe często są od rana do wieczora (trwają nawet 10 godzin). – Początkowo asystent miał być tylko tłumaczem, ale szybko zaczął pełnić też funkcję stenotypisty. – Notatki są o wiele wygodniejsze niż tłumaczenia. Mogę je odczytać nawet tuż przed egzaminami, a tłumaczenia były tylko „tu i teraz”, w dodatku w trakcie wykładów trudno się robiło notatki, gdyż nie można było spuścić wzroku z tłumacza. Już w klasie maturalnej wiedziałam, że chcę iść na psychologię. Wybrałam SWPS ze względu na jego dobre opinie i wysoki poziom. Po maturze zaczęłam pracę jako pomoc instruktora klubu dziecięcego.

Marta Abramczyk,
studentka V roku psychologii klinicznej dziecka na SWPS



Dotacje

Na Uniwersytecie Warszawskim (UW), największej uczelni w kraju, która już w latach 90. zaczęła wprowadzać udogodnienia dla studentów z niepełnosprawnością studiuje ich dziś ok. 1200. Paweł Wdówik, niewidomy od urodzenia absolwent UW i kierownik biura ds. osób z niepełnosprawnością, pamięta czasy, gdy było ich kilku.

– W 1990 r. powstało pierwsze centrum komputerowe dla studentów niewidomych i słabowidzących. Pomysł założenia przywieźliśmy z kolegą ze stypendium w USA, gdzie zorganizowaliśmy sprzęt i wsparcie, potrzebne do jego uruchomienia. W 1996 mój promotor, prorektor ds. współpracy z zagranicą, prof. Janusz Grzelak, zaproponował mi stworzenie komplekso-

wego programu dla wszystkich osób niepełnosprawnych. Korzystając z doświadczeń m.in. Uniwersytetu w Minnesocie, wprowadzaliśmy innowacyjne wtedy rozwiązania – wylicza Paweł Wdówik.

W 1996 r. UW przyjęło 40 studentów z niepełnosprawnością, a po 5 latach funkcjonowania programu było ich 500! Uczelnia sama finansowała program (m.in. drogie przebudowy budynków i zakup sprzętu).

– Wszystko zmieniło się, gdy na uczelnie popłynęły dotacje na dostosowania – przyznaje Roman Durda, pełnomocnik rektora ds. osób niepełnosprawnych na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu (UAM). Dziś na uczelni studiuje ponad 900 studentów z różnymi rodzajami niepełnosprawności.

Więcej chętnych

Chociaż osoby z niepełnosprawnością są, niestety, wciąż znacznie gorzej wykształcone niż osoby pełnosprawne, (wykształcenie wyższe ma 7,7 proc.) to w ciągu ostatnich lat liczba studentów z niepełnosprawnością na uczelniach rośnie wręcz lawinowo. W 2005 r. było ich nieco ponad 9 tys., w 2013 (wg danych GUS) – 31,6 tys., z czego 2,1 tys. stanowili studenci niesłyszący i słabosłyszący, 2,7 tys. studenci niewidomi i słabowidzący, 9,1 tys. studenci z dysfunkcją narządu ruchu.

Dotację z budżetu państwa uczelnie mogą przeznaczyć m.in. na wyposażenie wypożyczalni sprzętu, transport i wynagrodzenie uczelnianych asystentów studentów.

Udogodnienia techniczne

Podjazdy dla wózków, miejsca parkingowe, windy w budynkach, ale i sale dydaktyczne wyposażane w pętle indukcyjne i nadajniki radiowe – takie udogodnienia mają m.in. Akademia Górniczo-Hutnicza (AGH), UW, UAM i SWPS.

Magda Gorzak, pełnomocnik prorektora ds. osób z niepełnosprawnością na SWPS, prowadzi mnie korytarzami uczelni, pokazując nie tylko podjazdy, nad każdymi drzwiami sali są też oznaczenia w brajlu.

– Zarówno w Warszawie, jak i w oddziałach zamiejscowych SWPS osoby głuche i słabosłyszące mogą – w zależności od własnych preferencji i stylu uczenia się – liczyć na wsparcie tłumaczy Polskiego Języka Migowego lub stenotypisty dokonującego transkrypcji treści zajęć. Osoby mające trudności z samodzielnym wykonywaniem notatek mają wsparcie asystentów dydaktycznych, a osoby mające problemy

z poruszaniem się – asystentów technicznych. Instruktor orientacji przestrzennej uczy studentów niewidomych krok po kroku topografii uczelni. Budynek w Warszawie jest duży, instruktor podpowiada skróty, uczy, jak zapamiętać drogę do biblioteki, z domu na uczelnię – wylicza Magda Gorzak.

– Wiele uczelni mieści się w obiektach zabytkowych, a konserwatorzy zabytków niechętnie godzą się na przebudowy – mówi Paweł Wdówik.

Czasem pomaga przypadek, jakimi było np. odkrycie podczas remontu Pałacu Kazimierzowskiego na Uniwersytecie Warszawskim szybu kominowego, w którym zainstalowano windę.

Ciągle jednak jeszcze można usłyszeć: „W naszej uczelni studiuje jedna osoba niepełnosprawna. Nasze budynki nie są dostosowane”.

– Na kampusach tworzymy stanowiska pracy dla osób z niepełno-

Okiem studentki

Na początku roku akademickiego czekała na mnie niespodzianka – w budynku socjologii wreszcie zainstalowano windę. Do tej pory musiałam prosić kolegów o wnoszenie mnie na zajęcia, a to kłopotliwe.

Natalia Sobota, studentka III roku socjologii na UAM, poruszająca się na wózku



sprawnościami, wyposażone w komputer, powiększalnikami, skaner powiększający i drukarkę – wylicza Roman Durda z UAM.

Anna Rutz, pracownik biura ds. osób niepełnosprawnych na UAM, przyznaje, że studenci chodzą do wyposażonej biblioteki, ale wypożyczają też specjalistyczny sprzęt: laptopy (do robienia notatek), dyktafony (do nagrywania wykładów), ale też powiększalniki. Wypożyczalnia działa też na UW i SWPS.

– Co roku uzupełniamy zapasy wypożyczalni, bo na rynku wciąż pojawiają się nowinki techniczne, np. hitem wśród studentów są powiększalniki z możliwością natychmiastowego zapisu danych na karcie pamięci. Student może robić notatki, fotografując fragmenty czytanego podręcznika, a potem odtworzyć je w domu na komputerze – wylicza Paweł Wdówik.

Kierownik biura pokazuje też nowoczesny notatnik brajlowski. Sprzęt ma wbudowany syntezator mowy, dyktafon i mp3.

– Ale studenci wolą nowszy, taki z GPS – śmieje się.

Wypożyczalnia stosuje zasadę doboru sprzętu wg kryterium najlepszej kompensacji skutków niepełnosprawności. Lepszy sprzęt przysługuje też studentom starszych lat.

Egzaminy

Kolejną kwestią jest dostosowanie egzaminów do rodzaju niepełnosprawności studenta. Tu każda uczelnia stosuje inne zasady.

– Nasza idea jest taka, żeby egzamin miał taką samą formę dla wszystkich, np. pisemny, bo inaczej jego wyniki przestają być porównywalne, dlatego biuro ds. osób niepełnosprawnych dba o dostosowanie formy zapisu egzaminu, aby była odpowiednia dla danej osoby, np. w brajlu lub w powiększonym druku – wylicza Paweł Wdówik.

Na SWPS egzaminy są standardowo pisemne (testowe), ale osobom niewidomym zmienia się formę egzaminu na ustny.

– Możliwe jest też zdawanie egzaminu z asystentem, który czyta pytania i opcje odpowiedzi, czas trwania egzaminu jest też odpowiednio wydłużony do potrzeb studenta – wylicza Magda Gorzak.

W ćwiczeniach, na których studenci biorą udział w dyskusjach, osoby niesłyszące mogą mieć asystenta. Na UAM i AGH student może prosić o wydłużenie czasu egzaminu, zmianę formy lub obecność asystenta.

Osobną kwestią jest praca z osobami chorującymi psychicznie, których liczba wśród studentów z niepełnosprawnością stale wzrasta.

– To dziś ok. 40 proc. naszych klientów – precyzuje Wdówik. – Stu-

Wsparcie z PFRON

Dla osób z orzeczoną stopniem niepełnosprawności dostępne są różne formy pomocy.

Przykładem jest finansowany z funduszu PFRON moduł II programu „Aktywny Samorząd”. Można z niego otrzymać dofinansowanie do opłat za akademik oraz pokrycie innych kosztów związanych z nauką, na zakup specjalistycznego sprzętu, kosztów czesnego na uczelni, dojazdów i wyjazdów naukowych. Należy mieć orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności i studiować stacjonarnie. Wnioski są przyjmowane przez samorządy.

Szczegóły na www.pfron.org.pl.

denci ci korzystają z tzw. urlopu z możliwością zaliczania niektórych przedmiotów, student chodzi na 1–2 zajęcia w semestrze, a rok zalicza w trzy lata – dodaje Paweł Wdówik.

Wiele uczelni oferuje swoim studentom specjalne konsultacje psychologiczne, np. studentom SWPS przysługuje 12 spotkań w roku akademickim.

Akademiki

Duże uczelnie dysponują przeciętnie kilkudziesięcioma miejscami w dostosowanych obiektach. W centrum kampusu AGH znajduje się dom studentki Alfa, dostosowany dla osób z niepełnosprawnością z dysfunkcją narządu ruchu. Jest w nim 26 miejsc.

UW ma 66 miejsc w obiektach przy ul. Zamenhoffa, Radomskiej oraz Żwirki i Wigury. Dostosowane akademiki mają też publiczne warszawskie uczelnie m.in. PW, SGGW czy SGH, ale także prywatne, jak np. Wyższa Szkoła Menedżerska, na któ-

rej studiuje ponad 100 studentów z niepełnosprawnościami.

– W tym roku chętnych było 80, ale nawet jeśli ktoś nie uzyska go w pierwszym podejściu, często dostaje się w trakcie roku, ponieważ część studentów rezygnuje, wyprzedzając się z kolegami do wynajęcia mieszkania – wylicza Paweł Wdówik z UW.

– Oprócz dostosowanych pokoi w akademikach dysponujemy dziesięcioma 2-pokojowymi boksami z kuchnią i łazienką, w których student z niepełnosprawnością może

mieszkać z asystentem, za akademik płaci 400 zł, a asystent połowę tej kwoty. Ceny są preferencyjne w stosunku do wynajęcia mieszkania w Poznaniu – wylicza Roman Durda.

Okiem studentki

Mieszkam w dostosowanym pokoju z łazienką z pełnosprawną współlokatorką. Mam podjazd, windę i dostosowaną łazienkę, w której bez problemu dojeżdżam wózkem do prysznicza.

Natalia Sobota



Możliwość zamieszkania z asystentem oferuje także AGH. Na UW jest to również możliwe, ale wymaga zgody rektora.

Studenci mogą też ubiegać się o dofinansowanie do kosztów akade-

mika. Konieczne jest posiadanie dochodów poniżej progu określonego w uczelnianym regulaminie przyznawania pomocy socjalnej. Dochód obliczany jest na podstawie zaświadczenia z urzędu skarbowego.

Na kłopoty BON

– *Niepełnosprawność nie może być powodem, dla którego student będzie miał więcej roboty* – podkreśla Paweł Wdówik.

Tę robotę – od pomocy w wypełnianiu wniosków stypendialnych, starań o akademik, przez zmiany formy egzaminów czy zatrudnienie asystenta – biorą na siebie biura ds. osób niepełnosprawnych działające na wielu uczelniach w Polsce. Ich zakres

działania jest różny; duże biura – na UW, UAM, SWPS czy AGH – czynne są codziennie. W wielu szkołach wyższych formę jednoosobowego biura pełnią tzw. pełnomocnicy rektora ds. osób niepełnosprawnych, którzy piastują tę funkcję obok szeregu innych obowiązków i często ich dyżury to tylko godzina-dwie w tygodniu.

Studenci zdecydowanie bardziej chwalą pomoc biur.

Jak uzyskać stypendium specjalne

Student składa w dziekanacie podanie w sprawie przyznania pomocy materialnej. Obowiązkowym załącznikiem do wniosku jest zaświadczenie o stopniu niepełnosprawności, wydane przez zespół orzekający, lub inne równorzędne orzeczenie, wydane przez uprawniony organ. Stypendium przyznawane jest na rok akademicki, ale na czas nie dłuższy niż do końca okresu ważności orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Jego wysokość to 300 zł miesięcznie.

Pakiet zajęć dodatkowych

Przy owalnym stole siedzi wykładowca i czworo studentów, towarzyszy im tłumacz języka migowego.

– *Każdy student ma swoją tablicę suchościeralną, na której zapisuje np. zadania zleczone przez wykładowcę. Studenci pracują zwykle w parach, rywalizując ze sobą* – wylicza Anna Rutz. Tak wygląda nauka w Multimedialnej Pracowni Nauki Języków Obcych UAM dla studentów głuchych i słabosłyszących, którzy nie poradziłiby sobie w zwykłej grupie ćwiczeniowej. – *Uruchomiliśmy też lektoraty języka polskiego oraz konsultacje logopedyczne, gdyż oso-*

by słabosłyszące mają problemy z wymową, ale też poprawną deklinacją – dodaje Anna Rutz.

Specjalny lektorat języka angielskiego dla studentów niedosłyszących z wykorzystaniem tablicy interaktywnej ma też AGH. Studenci tej uczelni mogą też pracować indywidualnie z coachem. Program realizowany jest we współpracy z Fundacją Instytut Rozwoju Regionalnego. Coach podczas indywidualnych i grupowych sesji pomaga m.in. przygotować do rozmów kwalifikacyjnych i poszukiwania pracy. Warsztaty coachingowe proponuje też SWPS.

Okiem studentki



Pracownicy SWPS radzą, gdzie uzyskać dofinansowanie. Korzystam z dofinansowania do opłaty za czesne w ramach PFRON-owskiego programu „Aktywny Samorząd”, otrzymuję też stypendium specjalne dla osób z niepełnosprawnością. To duże wsparcie, gdyż na same baterie do implantu słuchowego rocznie wydaję ok. 800–1000 zł.

Marta Abramczyk

Zrzeszenie wesprze

Pracownicy biur ds. osób niepełnosprawnych starają się wsłuchiwać w potrzeby podopiecznych. Na wielu uczelniach głosem doradczym są organizacje studentów. Na UAM działa Zrzeszenie Studentów „Ad Astra”.

– *Organizujemy spotkania, wspólne wyjazdy m.in. obóz integracyjny dla „pierwszaków”, na którym można od starszych studentów uzyskać masę praktycznych porad* – wylicza Natalia Sobota.

Na SWPS w Warszawie powstało Zrzeszenie Studentów Niepełnosprawnych SWPS.

– *Studenci spotykają się co jakiś czas i wspólnie decydują, co można zmienić na uczelni* – mówi Marta Abramczyk.

Zrzeszenia największych krakowskich uczelni (m.in. Uniwersytetu Jagiellońskiego i AGH) nie tylko działają wspólnie przy organizacji imprez, wydają też swoją własną gazetę. „Krakowski Semestralnik Studentów Niepełnosprawnych” poza tradycyjną formą drukowaną, dostępny jest również w wersji elektronicznej (www.kssn.pl) oraz brajlowskiej. ♦

No pasaRAK

Pod piękną łańską nazwą *carcinoma mammae* kryje się wróg, który atakuje średnio co 35 minut i zabija co półtorej godziny. To rak piersi, diagnozowany u około 15 tys. Polek rocznie.

Dla wielu z nich jest za późno: co roku ten rodzaj nowotworu zabija 5 tys. kobiet w Polsce. Większości tych tragedii można by uniknąć.

W Polsce wciąż pokutuje mit, że rak to wyrok. Tymczasem wiele nowotworów jest całkowicie uleczalnych – pod warunkiem wczesnego wykrycia i skutecznego leczenia. Jednym z nich jest rak piersi, który zajmuje niechlubne 1. miejsce wśród nowotworów atakujących kobiety



Aneta Wawrzyńczak
dziennikarka współpracująca
z redakcją „Integracji”
i portalu niepełnosprawni.pl

i wg szacunków Centrum Onkologii Instytutu im. M. Skłodowskiej-Curie za 10 lat co roku będzie na niego zapadać ponad 80 tys. Polek. Te czarne prognozy nie muszą się jednak spełnić. I duża w tym nasza rola.

Zanim rak zaatakuje, czyli profilaktyka

Nowotwór zazwyczaj wybiera swoje ofiary przypadkowo. Trzeba więc mieć się na baczności. Czynniki podwyższonego ryzyka w przypadku raka piersi to:

- ✓ okres menopauzy (między 50. a 69. rokiem życia),
- ✓ rodzinna historia zachorowań na raka piersi,
- ✓ wczesne rozpoczęcie miesiączkowania (przed 12. rokiem życia),
- ✓ późny pierwszy poród (po 35. roku życia),
- ✓ bezdietażność,
- ✓ długotrwałe stosowanie hormonalnej terapii zastępczej,

- ✓ nadwaga,
- ✓ uwarunkowania genetyczne, czyli mutacje genów BRCA-1 i BRCA-2.

Lekarze coraz częściej zalecają przeprowadzenie badań DNA pod kątem występowania mutacji genów BRCA-1 i BRCA-2. Odziedziczenie ich uszkodzonych kopii zwiększa bowiem ryzyko zachorowania na raka sutka i raka jajnika.

Ale, dla równowagi, tryb życia to ryzyko może zmniejszyć. W profilaktyce raka piersi trzy złote zasady to:

- ✓ biegaj, pływaj, skacz,

tańcz, spaceruj, ruszaj się – aktywność fizyczna skutecznie odsunie od Ciebie widmo raka,

- ✓ staraj się jeść jak najmniej tłuszczów, nie odmawiaj sobie za to: warzyw kapustowatych (głównie brokułów), czosnku, cebuli, orzechów włoskich, pomidorów, jagód, siemienia lnianego i oleju lnianego, granatów – wszystkie zawierają związki, które chronią przed nowotworem piersi,
- ✓ rzuć palenie.



Samobadanie

Podstawową broń mamy na wyciągnięcie ręki. Dosłownie: regularne samobadanie piersi pozwala wykryć: guzki, zgrubienia, przebarwienia

czy wycieki z brodawki, które mogą być symptomami raka.

Kluczem do sukcesu w profilaktyce raka piersi jest więc systematycz-

ność. Piersi nie powinno się badać tylko przy okazji uświadamiającej kampanii społecznej, alarmującego artykułu w prasie

czy wykrycia zmian nowotworowych u bliskiej osoby. Samobadanie należy wykonywać co miesiąc, w tej samej fazie cyklu, najlepiej 2-3 dni po menstruacji (a w przypadku kobiet po menopauzie – w dowolnie wybranym dniu u miesiąca) i zgodnie z instrukcją (ramka obok).

Jeżeli w czasie samobadania:

- zaobserwowałaś, że pierś zmieniła kształt lub wielkość,
 - wyczuwasz w piersi lub na węzłach chłonnych jakiegokolwiek stwardnienie lub guzek,
 - na skórze piersi pojawiły się jakiegokolwiek zmiany (zmarszczenia, wciągnięcia, przebarwienia, owrzodzenia),
 - wyczuwasz powiększenie węzłów chłonnych w dole pachowym,
 - brodawka sutkowa jest wciągnięta, owrzodzona lub zaczerwieniona,
 - albo wydobywa się z niej wydzielina (zwłaszcza krwista),
- zgłoś się jak najszybciej do najbliższej przychodni ginekologicznej. Poinformuj lekarza o swoich obawach, poproś o przeprowadzenie badania palpacyjnego, ale nie panikuj: nie każdy guzek czy zgrubienie musi oznaczać nowotwór! Często okazuje się też, że zmiany nie są złośliwe.



Lepiej jednak dmuchać na zimne i kontrolować każdy guzek.

Na stronie piersibadacze.pl można pobrać też aplikację, która przypomni o terminie samobadania. W filmach instruktażowych wzięli udział znani i popularni mężczyźni, można „wybierać” np. pomiędzy Prze-

mysławem Salet a Radosławem Majdanem.

Samobadanie nie daje 100-procentowej ochrony przed rakiem. Konieczne jest regularne uzupełnianie go innymi badaniami. Najbardziej podstawowe i stosunkowo najłatwiej dostępne z nich to UGS piersi i mammografia.

Samobadanie piersi

Etap I: Obserwacja

1. Stań przed lustrem.
2. Unieś obie ręce i dokładnie obserwuj piersi. Zwróć uwagę na ich kształt i kolor. Czy nie zmieniły się od czasu ostatniego badania? Czy skóra się nie marszczy? Sprawdź też brodawki – czy nie są wciągnięte?
3. Opuść ręce, oprzyj na biodrach i jeszcze raz obejrzyj dokładnie piersi.
4. Ściśnij delikatnie po kolei brodawki. Czy nie wycieka z nich jakiś płyn?

Etap II: Badanie dotykowe

1. Stań pod prysznicem.
2. Unieś lewą rękę, połów ją z tyłu głowy. Prawą ręką zbadaj lewą pierś: trzema środkowymi palcami lekko naciskaj skórę piersi i zataczaj małe kółeczka wokół piersi (najpierw od góry do dołu, później na odwrót). Czy wyczuwasz jakiegokolwiek zmiany: zgrubienia lub guzki?
3. W taki sam sposób zbadaj prawą pierś.
4. Po kąpieli ułóż się na łóżku płasko (bez poduszki). Wsuń zrolowany ręcznik pod lewy bark, lewą rękę wsuń pod głowę. Tak jak pod prysznicem trzema środkowymi palcami zbadaj lewą pierś. W taki sam sposób zbadaj prawą pierś.
6. Wciąż leżąc, zbadaj węzły chłonne pod pachami: trzema środkowymi palcami sprawdź, czy nie są powiększone lub czy nie wyczuwasz guzów lub zgrubień.

Mammografia

To rodzaj badania przesiewowego, a więc takiego, które przeprowadza się profilaktycznie, pomimo braku jakichkolwiek objawów choroby. Polega na wykonaniu serii zdjęć rentgenowskich każdej piersi oddzielnie. Pacjentki udające się na badanie powinny pamiętać, żeby w dniu umówionej wizyty zrezygnować z dezodorantu, mleczka kosmetycznego i talku, gdyż kosmetyki te mogą zniekształcić obraz na zdjęciu – i tym samym wyniki badania.

Mimo że mammografia dla wielu kobiet jest nieprzyjemna (piers jest

umieszczana na podstawce z detektorem i dociskana płytką kompresyjną), warto znieść te kilka minut dyskomfortu. Zwłaszcza że badanie powtarza się raz na rok lub nawet rzadziej, a sami lekarze zgodnie podkreślają: mammografia jest bezpieczna, niedroga i skuteczna, bo pozwala wykryć raka piersi we wczesnym stadium, gdy guz nowotworowy jest jeszcze niewielki. W przypadku raka wielkość ma bowiem znaczenie – i to na wagę życia. Statystyki są nieubłagane: guz o średnicy mniejszej niż 2 cm to 90 proc. szans na 10-letnie

przeżycie; o średnicy powyżej 5 cm – już tylko 30 proc.

I to pod warunkiem intensywnego leczenia.

Prof. Tadeusz Pieńkowski, kierownik Kliniki Onkologii CMPK w Europejskim Centrum Zdrowia w Otwocuku i prezes Polskiego Towarzystwa do Badań nad Rakiem Piersi, podkreśla jednocześnie, że rokowania nie zawsze zależą od rozmiaru zmiany nowotworowej, ale jej rodzaju (cech biologicznych). Dlatego nawet najmniejszych zmian w piersi nie wolno lekceważyć.



Im większy guz, tym mniejsze szanse na długotrwałą remisję i tym większe ryzyko przerzutów. A mammografia pozwala wykryć już guzki o średnicy 2 mm. Mimo to na badanie, przeprowadzane przez placówki objęte Populacyjnym Programem Wczesnego Wykrywania Raka Piersi, zgłasza się mniej niż połowa (43 proc.) zaproszonych kobiet z grupy podwyższonego ryzyka, czyli między 50. a 69.

rokiem życia. Dla porównania: w Szwecji z bezpłatnego badania korzysta 90 proc. kobiet, dzięki czemu umieralność spowodowaną nowotworem piersi udało się zmniejszyć o 30 proc.

Jeśli więc w skrzynce na listy znajdziemy kopertę z informacją o bezpłatnej mammografii, potraktujmy ją poważnie. Ten kawałek papieru może uratować życie.

USG piersi

To metoda obrazowa badania z wykorzystaniem ultradźwięków. Lekarz najpierw smaruje badaną część ciała specjalnym żelem, który ułatwia przewodzenie sygnałów, a następnie bada ją głowicą aparatu i ogląda obraz na monitorze. USG piersi pozwala odróżnić zmiany złośliwe od łagodnych, uzupełnia więc mammografię i pozwala wykryć zmiany, których nie widać na badaniu radiologicznym. Profilaktyczne USG piersi zaleca się kobietom między 20. a 40. rokiem życia. Powin-

no się je wykonywać raz na rok, a także po zaobserwowaniu jakichkolwiek niepokojących sygnałów: pojawieniu się nowych stwardnień, guzków, zaciągnięć skóry, nietypowych wydzielin (u kobiet, które nie są w ciąży lub nie karmią) lub zmian na brodawkach, guzków na węzłach chłonnych pod pachami. Choć do USG piersi nie trzeba się szczególnie przygotowywać, najlepiej wykonać je w pierwszej połowie cyklu miesięczkowego.

Operacja

W zależności od stopnia zaawansowania choroby według klasyfikacji TNM (od pierwszego do czwartego), lekarz onkolog podejmuje decyzję o dalszym leczeniu. Pierwszym etapem jest terapia hormonalna, której ma zmniejszyć masę nowotworu. Później przeprowadza się: ➤ oszczędzającą mastektomię, która polega na wycięciu tylko nowotworu z marginesem zdrowej tkanki, ➤ radykalną mastektomię, czyli całkowite usunięcie piersi i, zazwyczaj, okolicznych węzłów chłonnych.

W Polsce funkcjonuje kilkadziesiąt organizacji, które udzielają pomocy i prowadzą warsztaty dla osób chorych onkologicznie, poradnie psychoonkologiczne i grupy wsparcia (www.zwrotnikraka.pl). Wsparcia można też szukać m.in.: u Amazonek (amazonki.net), w Fundacji Rak'n'Roll – Wygraj Życie, w Unii na rzecz Profilaktyki, Diagno-

styki i Terapii Raka Piersi „Prodiatera” (prodiatera.org), w Fundacji Onkologicznej „No pasARAK” (amazonka.org.pl).

W przypadku radykalnej mastektomii kolejnym krokiem jest rehabilitacja, która pozwala odzyskać sprawność fizyczną i psychiczną. Jest niezbędna, gdyż: • zwiększa siłę mięśni rąk, • zapobiega lub usuwa obrzęk ręki, • poprawia wydolność organizmu, • przywraca równowagę psychiczną, • pomaga zaakceptować ciało.

Instrukcję wykonywania ćwiczeń, masaży, które ułatwiają odpływ limfy, i pozycji, w jakich powinno się spać, otrzymuje się od lekarza. Po mastektomii przysługuje zabieg rekonstrukcji piersi, refundowany przez NFZ.

Piers to tylko niewielki procent ciała. I jeszcze mniejszy całej ciebie. ♦

Biopsja i co dalej?

W przypadku wykrycia niepokojących zmian w piersi, lekarz kieruje pacjentkę na biopsję. Może mieć ona formę biopsji cienkoigłowej, gruboigłowej lub mammotonicznej. Pierwsza polega na nakłuciu wykrytego guzka igłą o średnicy 0,6 mm i pobraniu z niego wycinka, który jest badany pod mikroskopem przez patomorfologa. Jeśli biopsja cienkoigłowa nie pozwala na dokładne rozpoznanie, konieczne jest wykonanie biopsji gruboigłowej. Badanie to wykonuje się z znieczuleniu miejscowym, gdyż jest bolesne (igła ma 3 mm grubości), a pobrany wycinek poddawany jest badaniu histopatologicznemu, które określa, czy guz jest złośliwy, czy łagodny. Z kolei biopsję mammotoniczną wykonuje się na specjalnym urządzeniu, które pozwala pobrać wycinki z kilku miejsc guza jednocześnie.

Kalendarz badań zalecany przez NFZ:

- 20–29 lat:
 - samobadanie co miesiąc
 - USG piersi raz w roku
- 30–39 lat
 - samobadanie co miesiąc
 - USG piersi raz w roku
 - pierwsza mammografia w wieku 35 lat, jeśli w rodzinie kobiety chorowały na raka piersi
- 40–49 lat:
 - samobadanie co miesiąc
 - USG piersi raz w roku
 - mammografia co dwa lata
- powyżej 50 lat:
 - samobadanie co miesiąc
 - USG piersi raz w roku
 - mammografia co rok.



IKA-R

00-791 Warszawa, ul. Chocimska 13 lok.3

tel. 22 353 98 04

kom. 505 906 785, 501 063 248

e-mail: ika-r@ika-r.pl

www.ika-r.pl

Pełna oferta na naszej stronie:

www.wozkielektryczne.com.pl



Polecamy Państwu skutery
oraz wózki sterowane joystickiem.
Realizujemy sprzedaż elektrycznych
wózków inwalidzkich

w ramach programu AKTYWNY SAMORZĄD.
Oferujemy też sprzedaż za gotówkę lub na raty.
Gwarantujemy wysoką jakość, konkurencyjne ceny,
dostawę gratis oraz serwis w domu KLIENTA.



NOWOŚĆ:

poduszki przeciwoleźynowe powietrzno-żelowe frmy





Mnóstwo pomysłów

Ponad 200 wystawców z kraju i z zagranicy, tysiące zwiedzających pragnących poznać najnowsze urządzenia, produkty, metody i trendy w rehabilitacji, do tego konferencje naukowe, warsztaty – tak wyglądały tegoroczne XXII Międzynarodowe Targi Sprzętu Rehabilitacyjnego w Łodzi.

Trzydniowe targi w łódzkiej hali EXPO to dla wielu osób z niepełnosprawnością i ich rodzin wyjątkowa okazja, aby zobaczyć i wypróbować nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny, który potem trafia do ośrodków rehabilitacji, sanatoriów, szpitali i gabinetów medical SPA.

Hitem okazał się egzoszkielec. Jego działanie chciało wypróbować wiele osób z niedowładem kończyn dolnych, ze stwardnieniem rozsianym, udarem mózgu, dziecięcym porażeniem mózgowym. Egzoszkielec jest lekki, nakładany na ubranie pacjenta, skomputeryzowany i przeznaczony do reedukacji chodu – różne tryby treningowe pozwalają na dopasowanie się urządzenia do postępu pacjenta. Treningi wspoma-

gają utracone funkcje nerwowo-mięśniowe. W Polsce jest od niedawna, a już pierwsze dwa ośrodki zamówiły go u dystrybutora – w firmie Technomex Sp. z o.o.

Pan Tadeusz przyjechał z Wrocławia ze sparaliżowanym synem Wojtkiem, aby wypróbować egzoszkielec EKSO GT, o którym przeczytał na portalu **niepełnosprawni.pl**.

– *Syn przeszedł w egzoszkielecie niemal całą halę targową – mówił tata Wojtka. – Miał taką radość na twarzy, jakby rzeczywiście chodził samodzielnie. To było dla niego wyjątkowe przeżycie.*

Wózek z siodłem i kręciot.

Zainteresowaniem cieszył się też norweski wózek Sheriff, wyprodu-



Piotr Stanisławski

jest dziennikarzem i fotografem, współpracuje m.in. z redakcjami „Integracji” i portalu niepełnosprawni.pl

rowany przez firmę Krabat dla dzieci z dysfunkcjami motoryczno-neurologicznymi. Jego siedzisko przypomina siodło konia. Zauważono bowiem, że dzieci z niepełnosprawnością neurologiczną (np. MPD), siedząc na tradycyjnym wózku inwalidzkim, często przyjmują „zwiniętą” pozycję. Natomiast, siedzenie na koniu w czasie hipoterapii, z udami ustawionymi pod kątem 45 stopni, wymusza przyjęcie prawidłowej pozycji kręgosłupa i utrzymywanie równowagi.

Siedzisko siodłowe można ustawić w różnych pozycjach, a z rozwiedzionymi nogami pod kątem 45 stopni dziecko nie może się już zgarbić. W Norwegii i Szwecji wiele dorosłych osób z niepełnosprawnością porusza się na co dzień na wózku z siedziskiem siodłowym. Cena produktu to ok. 10 tys. zł.

Innym ciekawym urządzeniem jest Spacecurl 3D, który służy do terapii stabilizacji centralnej pacjentów neurologicznych – po przebytym udarach mózgu, ze wzmożoną spastyką, chorujących na stwardnienie rozsiane i dziecięce porażenie mózgowie. Dzięki ruchom wykonywanym przez pacjenta pierścienie obracają się we wszystkich płaszczyznach w przestrzeni. Zróżnicowane napięcie wzmacnia mięśnie głębokie i stymuluje kończyny dolne, w efekcie zmniejszając spastyczność, poprawiając sensomotorykę zwiększając koordynację, równowagę, wzorzec posturalny, a także orientację w przestrzeni. Spacecurl 3D jest produktem niemieckim, pierwszy egzemplarz trafi do Jeleńskiej Góry. Kosztuje 150 tys. zł.

Miejska siłownia. Siłownie na świeżym powietrzu są coraz popularniejsze w wielu miastach Polski. Niestety, nie są w stanie z nich korzystać osoby poruszające się na wózkach, ponieważ zostały opracowane dla osób pełnosprawnych. Firma ZPU Romex z Bydgoszczy wyprodukowała linię urządzeń siłowni zewnętrznych Disabled Trainer, przeznaczonych do ćwiczeń sportowo-rekreacyjnych i rehabilitacyjnych osób na wózkach.

Pierwsze urządzenia kupiono już do Szczecina i Bydgoszczy, zamawiają je też kolejne miasta. W ofercie jest ich kilkanaście, m.in.: rowerek ręczny i podciągacz, trenażer ramion, kołowrotek, mały kosz do koszykówki, platforma w wyciągami górnym. W żadnym urządzeniu użytkownik nie musi przesiadać się z wózka – ćwiczy siedząc na własnym. Cena za jedno urządzenie – od 2,5 tys. zł.

Domowa Neuroforma. Neuroforma to program komputerowy, wspierający samodzielne ćwiczenia ruchowe i poznawcze osób ze schorzeniami i urazami neurologicznymi, w szczególności chorujących na stwardnienie rozsiane, po przebytym udarze lub urazie mózgu. Z Neuroformą można usprawniać w domu precyzję ruchów, koordynację wzrokowo-ruchową, siłę mięśni oraz procesy postrzegania, skupienia i pamięci. Zestaw składa się z komputera z kamerą 3D, stojaka i monitora. Pacjent stoi lub siedzi naprzeciwko telewizora, w którym widzi siebie w lustrzanym odbiciu. Po uruchomieniu programu na ekranie wokół siebie porusza-

jące się wirtualne obiekty, z którymi wchodzi w interakcję. Może łąpać poruszające się na ekranie przedmioty, uderzać w nie, przewidywać ich ruch. Modułów ćwiczeniowych jest kilkadziesiąt. Program stworzyła polska firma informatyczna Titanis we współpracy ze środowiskami naukowymi. Cena całego zestawu dla ośrodków rehabilitacyjnych wynosi 11 tys. zł netto. Klienci indywidualni zapłacą 690 zł.

Mobilna kamizelka do drenażu. Osoby chorujące na mukowiscydozę, dyskinezę rzęsek, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc oraz dzieci, które nie są w stanie samodzielnie odkrztusić wydzieliny, długo czekały na zaprezentowaną na targach mobilną kamizelkę do drenażu limfatycznego i oskrzelowo-płucnego. Kamizelka oscylacyjna wysokich częstotliwości (20-60 Hz) VibraVest jest pierwszym mobilnym, lekkim (4 kg) sprzętem, zasilanym z niewielkiego akumulatora, z którym można podróżować.

Wyprodukowany przez niemiecką firmę Oksyker sprzęt jest wyposażony w unikatowy sposób drenażu, w którym ruch oscylacyjny odbywa się od dołu tułowia ku górze. Pilot pozwala wybrać różne tryby działania oraz wybór programu – oklepywanie lub drenaż. Koszt: 19 tys. zł.

Kompaktowy wózek elektryczny. Największa na świecie firma produkująca wózki elektryczne, Invacare, postanowiła wyprodukować kompaktowy i lekki elektryczny wózek terenowo-pokojowy, który da się szybko i płynnie rozłożyć na kilka części. Fox waży zaledwie 79 kg (wózki w tej klasie ważą średnio 110-120 kg). Za pomocą kilku przycisków można odłączyć siedzisko, podnóżki, boczki oraz dwa profilowane akumulatory o zasięgu 40 km, wyposażone w wygodne uchwyty. Pozostałą konstrukcję składa się w sposób harmonijkowy, a nie jak w innych wózkach krzyżakowy. Fox kosztuje w wersji podstawowej 12 600 zł. ♦



Siedzisko siodłowe



Siłownia

Podpisuj z głową

Co roku wiele osób traci oszczędności, a nawet dorobek życia, korzystając z usług instytucji finansowych niepodlegających nadzorowi państwa. Tymczasem wszyscy powinniśmy zdawać sobie sprawę z zagrożeń płynących z niefrasobliwego zawierania umów pożyczkowych i mieć wiedzę, która umożliwi dokonanie rzetelnej oceny takich ofert.

NIE DAJ SIĘ NABRAĆ SPRAWDŹ, ZANIM PODPISZESZ

CZTERY ZASADY BEZPIECZNYCH POŻYCZEK

www.zanim-podpiesz.pl

PATRON MEDIALNY: TVP

Wiele firm, często działających na granicy prawa, nie szczędzi środków na agresywną kampanię reklamową zachęcającą potencjalnych klientów hasłami: „Pożyczka bez BIK”, „Nawet z komornikiem”, „Dla osób ze złą zdolnością kredytową”. Z reguły hasła takie kierowane są do osób, które w przeszłości miały problemy z terminową spłatą swoich zobowiązań i dlatego banki odmawiają im kolejnego kredytu. Taka pożyczka jest zwykle bardzo kosztowna – jej rzeczywiste roczne oprocentowanie może sięgać nawet kilkudziesięciu tysięcy procent. Decydując się na zaciągnięcie kolejnej pożyczki ryzykuje się wpadnięcie w tzw. spiralę zadłużenia. Wtedy zwykle nie da się uniknąć egzekucji komorniczej. W skrajnych przypadkach może doprowadzić to nawet do utraty dorobku życia.

Dlatego Narodowy Bank Polski – wraz z innymi instytucjami zaufania publicznego – informuje Polaków o ryzyku związanym zarówno z zaciąganiem pożyczek, jak też lokowaniem depozytów w firmach działających na granicy prawa. Akcja „Nie daj się nabrać. Sprawdź, zanim podpiszesz” ma uświadczać ryzyko związane zarówno z pożyczaniem, jak i lokowaniem pieniędzy w tego rodzaju firmach.

Jak zatem postępować, aby nie paść ofiarą firm pożyczkowych? Przede wszystkim należy przestrzegać czterech zasad pożyczania pieniędzy.

Cztery zasady bezpiecznego pożyczania pieniędzy

1. Sprawdź wiarygodność firmy. Listę podmiotów objętych nadzorem finansowym można znaleźć w internecie na stronach: knf.gov.pl lub zanim-podpisesz.pl.
2. Policz całkowity koszt pożyczki. Każdy pożyczkodawca jest zobowiązany do poinformowania o wysokości rzeczywistej rocznej stopy oprocentowania (RRSO) oraz o całkowitej kwocie do zapłaty.
3. Dokładnie przeczytaj umowę, zwracając uwagę głównie na wysokość oprocentowania pożyczki, zabezpieczenia, ewentualne dodatkowe opłaty zapisane w umowie, np. za rozpatrzenie wniosku, wydanie decyzji, ubezpieczenie. Jeżeli nie rozumiesz jakiegoś zapisu w umowie, proś o wyjaśnienie.
4. Nie podpisuj, jeśli nie rozumiesz. Z zasady nie należy korzystać z usług finansowych, których się nie rozumie. Jeśli oferujący usługi nie chce lub nie potrafi wyjaśnić ich zasad, lepiej zrezygnować z takiej propozycji.

Oferty firm pożyczkowych to niejedynie zagrożenie związane z możliwością utraty pieniędzy. Dowiodły tego opisywane w prasie przypadki firm-parabanków, obiecujących ponadprzeciętne zyski z oferowanych inwestycji lub lokat.

Brak gwarancji państwa skutkuje – w razie kłopotów z odzyskaniem pieniędzy – koniecznością sądowego

dochodzenia roszczeń. Musimy wtedy udowodnić, że rzeczywiście ulokowaliśmy pieniądze, i to w sposób zgodny z prawem. Nie daje to jednak gwarancji odzyskania pieniędzy.

Podobnie jak w przypadku brania pożyczek bezpieczne inwestowanie wiąże się z przestrzeganiem czterech podstawowych zasad (w ramce poniżej).

Decyzje finansowe trzeba podejmować bez emocji, pośpiechu i po dokonaniu chłodnej kalkulacji. W razie wątpliwości zawsze należy prosić o wzorce dokumentów, aby móc skonsultować je z prawnikiem lub inną kompetentną osobą.

Chodzi przecież o nasze własne pieniądze. ♦

Cztery zasady bezpiecznego inwestowania

1. Sprawdź, czy firma objęta jest nadzorem państwowym.
2. Pamiętaj, że wysoki zysk to duże ryzyko. Inwestycja kapitału to nie tylko ryzyko nieuzyskania oferowanego zysku, ale wręcz utraty części bądź całości wpłaconych pieniędzy. Sytuacja taka jest tym bardziej prawdopodobna, im większy zysk jest obiecany. W praktyce najbezpieczniejsze inwestycje to lokaty w bankach lub obligacje emitowane przez Skarb Państwa.
3. Dokładnie przeczytaj umowę, zwracając szczególną uwagę na zapisy dotyczące na przykład opłat za przechowywanie pieniędzy czy sytuacji skutkujących odmową wypłaty części bądź całości wpłaconej kwoty.
4. Nie podpisuj, jeśli nie rozumiesz.





Grażyna Wolszczak, aktorka związana m.in. z warszawskimi Teatrami: Komedya i Kamienica, znana z wielu ról, w tym czarodziejki Yennifer w filmie *Wiedźmin* i Judyty w *Ja wam pokażę!*, ekranizacji bestselleru Katarzyny Grocholi.

Na sesję zdjęciową kampanii Grażyna Wolszczak przyszła w sportowych butach, ale zmieniła je na kwizyt reklamy: czarne szpilki.

Czy często zdarzają się Pani sytuacje, jak ta „zagrana” w spocie kampanii?

Często. Żwir, kostka brukowa, nierówne chodniki to pułapki, na które ciągle się natykam, chociaż staram się nosić buty na obcasach wyłącznie na scenie i imprezach. (...)

Słowem – polskie chodniki nie są kłopotliwe tylko dla osób z niepełnosprawnościami?

Świetnie podsumowuje to hasło kampanii: „Więcej nas łączy, niż dzieli”. Nie zdajemy sobie z tego sprawy na co dzień, albo często o tym zapominamy. Boimy się tematyki niepełnosprawności, omijamy osoby z niepełnosprawnością z daleka, bo nie wiemy, jak się zachować w ich obecności, nie chcemy, by dotknął ich nasz ciekawski wzrok, współczucie czy litość. A wystarczy zastąpić je zwykłą, codzienną życzliwością. Myśleniem, że każdy z nas w pewnych sytuacjach wymaga pomocy. (...)

Na wybojach...

Grażyna Wolszczak idzie ulicą w czarnych szpilkach. Nierówna nawierzchnia to dla aktorki bariera, podobnie jak dla osoby poruszającej się na wózku... Tak Integracja inauguruje kampanię 20-lecia „Więcej nas łączy, niż dzieli”, której partnerami są media Ringier Axel Springer.

Nie jest to pierwsze Pani zaangażowanie w kampanię społeczną?

Nie. Uważam, że trzeba mądrze korzystać ze swojej popularności, nie ma ona służyć tylko mnie, ale powinno z niej wynikać coś dobrego dla innych. Jeśli tylko idea akcji, w którą mam się zaangażować, załatwia jakąś ważną sprawę, to czuję, że muszę pomóc. Kampania „Więcej nas łączy, niż dzieli” może sprawić, że życie części z nas, osób z niepełnosprawnością, będzie zwyczajnie łatwiejsze i o ten komfort warto zaważać.

Jest Pani współautorką książki *Jak być zawsze młodą, piękną i bogatą*. W środowisku aktorskim te cechy mają szczególne znaczenie. Czy choroba to wyrok? Wiąże się z utratą ról, a przez to pogorszeniem sytuacji finansowej?

To zależy, jaka choroba, ale problem faktycznie jest, o czym mówi m.in. Dorota Landowska, prowadzącą Fundację im. Darii Trafankowskiej, która pomaga wszystkim potrzebującym ludziom związanym ze sceną, m.in. wspiera obecnie naszą przyjaciółkę, śpiewającą aktorkę Alicję Borkowską, która walczy o powrót do normalnego życia po udarze. Choroba zawsze komplikuje życie, także zawodowe: tak aktora, jak i nauczyciela czy dziennikarza, ale także emeryta. Mój tata po udarze ledwo porusza się na wózku i takie historie są mi bliskie.

Ale osoba z niepełnosprawnością jest zwykle wykluczona z zawodu aktora. Nie przyjmuje się takich osób do szkół aktorskich.

To prawda. Niepełnosprawność fizyczna ogranicza możliwość grania i niewielu osobom udaje się te ograniczenia pokonać, choć istnieją wyjątki, jak np. Jamel Debouzze [francuski aktor marokańskiego pochodzenia, znany z ról w *Amelii* czy serii *Asteriks i Obeliks*, który władzę w prawym ramieniu stracił na skutek wypadku – przyp. red.].

Wcieliła się Pani w Yennifer w filmie *Wiedźmin*, która nim została czarodziejką, była kaleką dziewczynką...

Zagraniem osoby z niepełnosprawnością to jedno z największych wyzwania dla aktora, wręcz rola, o jakiej marzy. To, co zrobił Dawid Ogrodnik, wcielając się w rolę sparalizowanego i pozbawionego możliwości komunikacji ze światem Mateusza w filmie *Chce się żyć* Macieja Pieprzycy, to prawdziwe mistrzostwo. (...)

Człowiek niepełnosprawny zmagając się z przeciwnościami na co dzień, ale mam wrażenie, że zamiast myśleć o ograniczeniach, które są związane z niepełnosprawnością, lepiej patrzeć na szanse, jakie od losu dostaliśmy. Zamiast zamartwiać się, że nie mogę być kaskaderem, aktorem czy skoczkiem wzwyż, można skierować swoją energię, aktywność w inne obszary... (...) Nie ma rzeczy niemożliwych! Chociaż oczywiście jedni mają łatwiej, a inni trudniej.

Dziękuję za rozmowę

Ja także dziękuję. ♦

Rozmawiała Agnieszka Fiedorowicz

WIĘCEJ NAS ŁĄCZY, NIŻ DZIELI...



...NA WYBOJACH...

foto: Tomasz Łomski

Doradca klienta



Beata Rędziać

jest dziennikarką, współpracuje m.in. z redakcjami „Integracji” i www.niepełnosprawni.pl

Dobry doradca to taki, który znając specyfikę konkretnej dysfunkcji, potrafi dopasować propozycje handlowe do potrzeb klienta. W ostatnim czasie Peugeot Polska przygotował część swoich przedstawicieli handlowych do obsługi klientów z niepełnosprawnością. Program Peugeot bez Barier to początek obiecującego trendu na rynku dealerskim w Polsce.

Nie tylko ludzkie podejście. – Zajmując się sprzedażą samochodów nowych i używanych, nie przeszedłem u żadnego z 10 dealerów, z którymi współpracowałem w 14-letniej praktyce zawodowej, szkolenia z zakresu obsługi klienta z niepełnosprawnością. Gdy taki klient się pojawiał, jego obsługa była improwizacją. Nie spotkałem się także z procedurami obsługi klientów z dysfunkcjami zarówno na poziomie importera, jak i samego dealera. Zawsze jednak liczyło się „ludzkie” podejście handlowca – zaznacza Robert Jalowski, kierownik operacyjny sprzedaży w POL-MOT Auto Spółka Akcyjna. W swej praktyce zawodowej obsługiwał pięciu klientów z niepełnosprawnością, stąd – jak przypuszcza – wynika nikiłe zainteresowanie nimi ze strony dealerów i importerów. To z kolei wpływa na niewielki rozwój specjalistycznych punktów obsługi.

– A przecież osoba z dysfunkcją jest klientem oczekującym profesjonalnej obsługi tak jak wszyscy inni – mówi Robert Politowski z EFEKTOR, przedstawiciela firmy Guidosimplex w Polsce.

Merytoryczne rady. Adam Orzeł, pełnomocnik Fundacji Aktywnej Rehabilitacji na terenie woj. lubelskiego, od ponad 20 lat poruszający się na wózku, oczekiwałby w salonie dealerskim rzetelnej obsługi.

Jak są przygotowani dealerzy samochodowi w Polsce do obsługi klientów z niepełnosprawnością? Na co zwracają szczególną uwagę?

– Ważna na pewno byłaby skromniejsza wersja samochodu, ze względu na finanse. W salonie winna być możliwość wyboru właściwego oprzyrządowania w cenie samochodu – zaznacza i zwraca uwagę, że gdy PFRON realizował program dofinansowania zakupu samochodu, większość dealerów miała ofertę dla osób z niepełnosprawnością, teraz już jej nie ma.

– Największym oczekiwaniem tej grupy klientów jest doradztwo merytoryczne: np. w którym aucie można zastosować nowoczesne rozwiązania, które wspierałyby kierowcę podczas jazdy – mówi Robert Politowski, z którego doświadczenia wynika, że sprzedawcy często kierują się planami handlowymi, a nie potrzebami klienta.

Właściciele firm dealerskich i producenci pojazdów zazwyczaj nie chcą inwestować w samochody prezentacyjne, wyposażone w specjalistyczne oprzyrządowanie. Optymalna jest sytuacja, gdy dealer na etapie wyboru modelu kontaktuje się z doradcą, który je oferuje.

– Niestety, 90 proc. z nich jest nastawiona na sprzedaż własnych produktów, często niewłaściwie dobranych do dysfunkcji klientów. Dlatego powinniśmy tworzyć centra doradztwa technicznego, w których osoby z niepełnosprawnością mogłyby przejechać się samochodem z oprzyrządowaniem właściwie dobranym do ich dysfunkcji – podkreśla Robert Politowski.

Salon dostępny. Światelko w tunelu stanowią, dostosowane salony samochodowe.

– Przy budowie naszego salonu w 2004 r. importer, czyli General Motors Poland, zwracał szczególną uwagę na możliwość obsługi osób z niepełnosprawnością. Mamy płaskie wejścia do salonu i recepcji serwisu. Na parterze jest dostosowana toaleta. Stworzyliśmy także





Tomasz Chodkiewicz – Dyrektor Handlowy Peugeot Polska

Odwiedź dealera Peugeot

Marka Peugeot posiada 60 punktów sprzedaży na terenie całego kraju, co oznacza dla naszych klientów bardzo dobre możliwości logistyczne dotarcia do naszych salonów. Każdy z punktów sprzedaży jest zaprojektowany według najnowszych standardów, a jego lokalizacja tak przemyślana, aby łatwo było do nas trafić. Oferujemy różnorodną gamę samochodów, przedstawiciele wszystkich segmentów, a żaden z naszych modeli nie ma więcej niż 3 lata – mamy najmłodszą gamę samochodów w historii firmy. Dysponujemy ponad 250 doradcami handlowymi, a w każdym punkcie jest do dyspozycji doradca handlowy, który został przeszkolony z obsługi klientów z niepełnosprawnością, ale przede wszystkim z możliwości, jakie daje program Peugeot bez Barier, tj. wyboru odpowiedniego samochodu, oprzyrządowania oraz pomocy w uzyskaniu dofinansowania do zakupu samochodu i adaptacji. Proces obsługi klienta w salonach Peugeot spełnia najwyższe standardy, o czym świadczy otrzymanie przez Peugeot Polska nagrody w wielkim teście salonów, organizowanym przez tygodnik „Auto Świat”: sieć Peugeot zajęła III miejsce na podium spośród wszystkich producentów na rynku polskim. Proces obsługi naszych klientów zarówno podczas wizyty w salonie, jak i kontaktu drogą elektroniczną czy telefoniczną jest w pełni zestandaryzowany. W standardzie obsługi podczas wizyty można wyodrębnić kilka elementów. Pierwszy – to **wygląd salonu** zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz, np. miejsce parkingowe dla osób z niepełnosprawnością musi być widoczne i dobrze oznakowane. Drugi bardzo ważny element dotyczy **przyjęcia klienta**, począwszy od odpowiedniej reakcji naszego doradcy handlowego, np. czasu, w jakim należy podejść do klienta, poprzez odpowiednie przywitanie, a skończywszy na aspektach estetycznych, jak odpowiedni ubiór czy identyfikator, jaki powinien mieć doradca handlowy. Trzeci element to **identyfikacja potrzeb klienta oraz jazda testowa**. Jest to najdłuższa, ale

zarazem najprzyjemniejsza część spotkania i procesu handlowego, ponieważ doradca handlowy może wymienić się doświadczeniami z klientem, a klient może przetestować interesujący go model i porównać z innymi. Ważną częścią rozmowy jest też określenie budżetu, jakim dysponuje klient. Następnym krokiem jest negocjacja handlowa, w trakcie której proponowane jest m.in. odkupienie obecnie używanego samochodu – i tu chciałbym podkreślić, że w kwestii samochodów używanych marka Peugeot poczyniła wiele starań, aby zakup auta z drugiej ręki nie wiązał się z obawami. Proponujemy naszym klientom program „Peugeot – Używany Gwarantowany”, dzięki któremu zapewniona jest najwyższa jakość zakupionego samochodu, a przede wszystkim gwarancja do 12 miesięcy. W ciągłej ofercie mamy ponad 800 samochodów wszystkich marek. W ramach negocjacji proponujemy też różne formy finansowania zakupu zarówno samochodu nowego, jak i używanego, począwszy od kredytów standardowych, promocyjnych z naszym bestsellerem, czyli kredytem łamanym 50/50, bądź atrakcyjnym leasingiem oferowanym przez Bank PSA Finance. Każdy klient otrzymuje specjalną ofertę skonfigurowaną zgodnie ze swoim życzeniem, łącznie z określeniem miesięcznego kosztu kredytu lub leasingu. Cały proces obsługi zamykamy na dwa sposoby: pierwszy to spisanie zamówienia z informacją o dostępności samochodu, terminach dostawy i odbioru samochodu, procedurze rejestracji, ubezpieczenia, form finansowania. W drugim przypadku, jeżeli klient nie jest jeszcze zdecydowany, przekazujemy ofertę, cenniki i wizytówkę doradcy handlowego. Prosimy też o kontakt telefoniczny do klienta, aby móc skontaktować się z nim w późniejszym terminie. Czynimy starania, aby marka Peugeot stała się liderem dla osób z niepełnosprawnością w kwestii zaufania, jakości, niezawodności i fachowego doradztwa. Peugeot bez Barier to nie tylko podejście biznesowe – to styl, w jakim chcemy zapewnić mobilność wszystkim naszym klientom, bez względu na jakiegokolwiek ograniczenia.

poczekalnię z miejscami siedzącymi, wygodnymi np. dla osób poruszających się o kulach – mówi Magdalena Kwiatek, prezes zarządu Jastrzębski S.A. z Siedlec.

Dealer społecznie odpowiedzialny. – *Myślę, że najważniejsze jest nastawienie ludzi pracujących w firmie. Każdy, kto do nas wchodzi, jest obsługiwany w sposób opisany w wewnętrznych procedurach, które m.in. uwzględniają sposób postępowania wobec osób z widocz-*

nymi dysfunkcjami, np. brakiem kończyn górnych lub ich zniekształceniem. Pracownik musi myśleć o tym, jak się przywitać, np. czy podać prawą rękę, czy może lewą – mówi prezes Jastrzębski S.A.

Firma w wewnętrznym regulaminie przewidziała też specjalne stawki za wynajem samochodu dla osób z niepełnosprawnością.

Jastrzębski S.A. zdobył w tym roku honorową Nagrodę Rynku Dealerskiego „Dealer Dobrych Uczynków”, za przekazanie w ramach akcji „Bezpiecznie z Adasiem” ok. 10 tys. kamizelek odblaskowych do szkół i przedszkoli, także integracyjnych. ◆



Polacy o karcie parkingowej



Tomasz Przybyszewski
jest dziennikarzem
i sekretarzem redakcji portalu
niepełnosprawni.pl

Badanie przeprowadzono na próbie 1000 dorosłych Polaków w dniach od 4 do 8 września br. Badacze pytali m.in. o to, jakie grupy osób mogą parkować na wspomnianych „kopertach”, czy osoby z widoczną niepełnosprawnością powinny mieć prawo parkowania na „kopertach”, kto powinien otrzymać kartę parkingową i czy najbliższa rodzina ma prawo jej używać?

Badani mieli kłopoty z poprawną odpowiedzią na pytanie o to, jakie grupy osób mogą parkować na „kopertach”. Wprawdzie zdecydowana większość, bo aż 79,45 proc. wskazała osoby z niepełnosprawnością, ale tylko 15,87 proc. odpowiedziało: „posiadacze kart parkingowych”. Z drugiej strony, zaledwie 30,28 proc. badanych uważa, że karty parkingowe powinny otrzymać „wszystkie osoby niepełnosprawne, bez wyjątków”. Wydaje się to dobrym wynikiem. Jednocześnie jednak aż 47,86 proc. Polaków uważa, że

Aż 2/3 Polaków uważa, że do parkowania na tzw. kopercie, czyli miejscu dla pojazdu osoby z niepełnosprawnością, wystarczy mieć naklejkę z symbolem wózka inwalidzkiego. Tylko co czwarty badany wymienia kartę parkingową, czyli jedyny dokument, który uprawnia do parkowania na „kopertach”. Tak wynika z badania przeprowadzonego dla Integracji przez GfK Polonia.

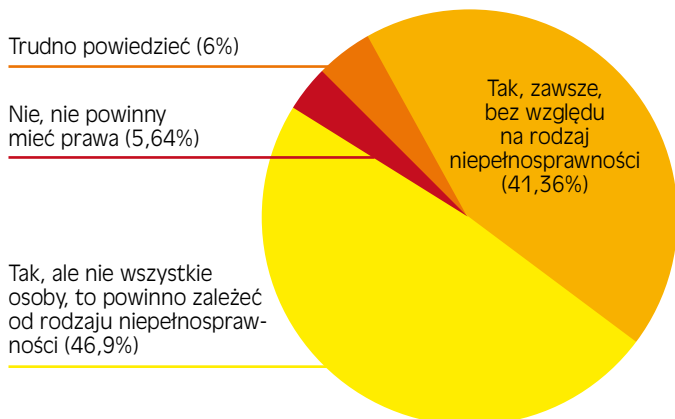
uprawnienie to powinny mieć „wszystkie osoby, które mają problemy w poruszaniu się”.

Z badania zdecydowanie wynika, że Polacy są przeciwni nadużywaniu kart parkingowych przez osoby nieuprawnione. Na pytanie „Czy najbliższa rodzina osoby niepełnosprawnej powinna mieć prawo do używania karty parkingowej?” aż 70,26 proc. badanych odpowiedziało: „Tak, ale tylko, gdy przewozi osobę niepełnosprawną”. Jest to odpowiedź zgodna z obowiązującymi przepisami. Z badań wynika, że wynik ten zaniżają m.in. osoby z wykształceniem podstawowym (uważa tak 61,2 proc. z nich) i rolnicy (takiego zdania jest ledwo 51,24 proc. z nich).

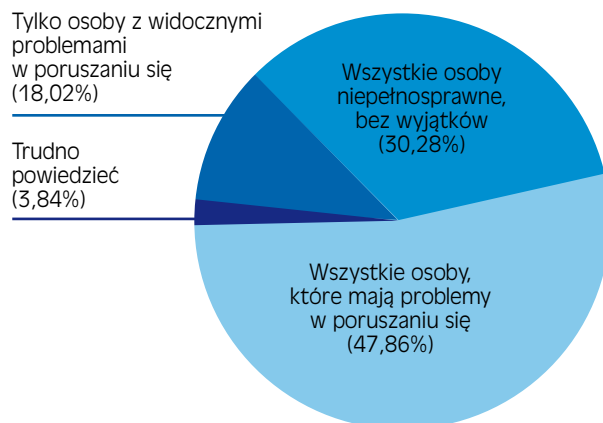
Niestety, mimo 500-złotowego mandatu wciąż trudno znaleźć wol-

ne miejsce przeznaczone dla pojazdów osób z niepełnosprawnością. Ponad połowa, bo aż 56,53 proc. badanych „często” lub „rzadko” widuje „koperty” zastawione przez samochody osób bez uprawnień. Z badań wynika, że częściej zwracają na to uwagę mężczyźni. „Często” widzą taką sytuację zwłaszcza osoby ze średniej wielkości miast w okolicach 500 tys. mieszkańców (41,58 proc.), a „rzadko” zwłaszcza ci z miast powyżej 500 tys. mieszkańców (41,05 proc.) i z Warszawy (48,34 proc.). Może to świadczyć o różnego rodzaju problemach z dostępnością miejsc parkingowych w średnich i dużych miastach – i że największe problemy są właśnie w miastach o 200–500 tys. mieszkańców. ♦

Czasami nie widać, że osoba jest niepełnosprawna (...). Czy takie osoby (...) powinny mieć prawo do parkowania na „kopertach”?



Kto, Pana/Pani zdaniem, powinien otrzymać kartę parkingową?



UWALNIAMY KOPERTY

dla najbardziej potrzebujących!



30 czerwca 2015 roku wszystkie karty parkingowe dla osób z niepełnosprawnością, wydane przed 1 lipca 2014 roku, stracą ważność.

Dowiedz się więcej na kartaparkingowa.pl

Kampania finansowana
ze środków PFRON



Partner akcji



Organizator kampanii



Świat na mrugnięcie okiem



Twórców programu b-Link stworzonego w Orange Labs Polska zainspirowała filmowa historia Jeana-Dominique'a Bauby'ego w *Motylu i skafandrze*. W programie rolę sekretarki odgrywa innowacyjne technologiczne rozwiązanie.



Beata Rędzia
dziennikarka, współpracuje
m.in. z redakcjami „Integracji”
i niepełnosprawni.pl

Filmowy bohater w wyniku paraliżu porozumiewał się ze światem, mrugając powieką. W ten sposób napisał książkę – asystentka recytowała alfabet, a Bauby mrugał przy odpowiedniej literze, składając w ten sposób wyrazy i zdania. W programie b-Link rolę asystentki odgrywa specjalna klawiatura wyświetlana na

ekranie komputera i kamera śledząca mrugnięcia użytkownika. W taki sposób osoba sparaliżowana może obsługiwać popularne programy Word, Excel czy Outlook, wpisywać adresy stron WWW do przeglądarki, sterować kursorem myszy, włączać i wyłączać dźwięk.

– *Bardzo ważną rolę w życiu osób z niepełnosprawnością odgrywa możliwość kontaktu z otoczeniem. Tak prosta sprawa jak napisanie i wysłanie e-maila może stanowić barierę nie do pokonania. Dlatego opracowaliśmy program b-Link,*

który może pomóc osobom poszkodowanym przez los zmienić swoje życie na lepsze – mówił po premierze tego rozwiązania w 2009 r. Krzysztof Kozłowski, dyrektor Orange Labs Polska.

Oprogramowanie powstało we współpracy z Politechniką Łódzką. Pomysłodawczyni, dr Aleksandra Królak, zaproponowała algorytm rejestrujący mrugnięcia oczami, a eksperci Orange Labs Polska rozwinęli go w aplikację b-Link. Oprogramowanie jest dostępne bezpłatnie na zasadach „open source”, co umożli-

wia jego rozwój w społeczności internetowej. Do tej pory aplikację pobrało ponad 16 tys. osób w polskiej, francuskiej i angielskiej wersji językowej. W 2010 r. b-Link otrzymał Złoty Medal na Wystawie Innowacji w Genewie.

– Każda aplikacja, która w jakikolwiek sposób pomaga osobom z niepełnosprawnością, jest pomocna, nawet ta, która nie powstała z myślą szczególnie o nich. Niektóre, jak np. aplikacje odczytujące e-maile czy nagłówki wiadomości z portali newsowych, powstały z myślą o osobach prowadzących samochód. Równie dobrze jednak mogą z nich korzystać osoby słabowidzące i niewidzące. Podobnie jest np. z wszelkimi aplikacjami typu lupa, które w zamyśle służą po prostu do zabawy, a świetnie nadają się do powiększania etykiet na towarach czy odczytywania bardzo małej czcionki w rozkładach jazdy – wyjaśnia Joanna Adamska-Balun, sekretarz redakcji serwisów internetowych w Fundacji Integracja.

Użytkownicy mają głos.

Do osób z dysfunkcją słuchu skierowana jest aplikacja „Colourcall”.

– Sygnalizator w telefonie informuje o przychodzących połączeniach i wiadomościach za pomocą ekranu migającego w określonym kolorze i rytmie. Zamiast dzwonka wystarczy wybrać z palety kolorów



ten, który najbardziej pasuje do danego kontaktu, połączyć go z jednym z trzech możliwych stylów migania oraz skomponować własną wibrację, aby otrzymać indywidualny sygnał dla każdej osoby – mówi Monika Kulik z Orange Polska.

Stworzenie tej spersonalizowanej wibracji wymaga jedynie zainstalowania dodatkowej aplikacji „Melovibe”; obie są dostępne bezpłatnie w markecie Google Play.

Program b-Link jak i pozostałe rozwiązania są efektem programu Accessibility (ang. access – dostęp), czyli zwiększania dostępności nowych technologii dla osób potencjalnie wykluczonych.

– Czynnikiem sukcesu produktów Accessibility jest rozumienie

potrzeb osób z niepełnosprawnością oraz starszych i branie ich pod uwagę przy projektowaniu i tworzeniu aplikacji. Dlatego wszystkie rozwiązania już na etapie prototypu są konsultowane z przyszłymi użytkownikami – wyjaśnia Monika Kulik.

W 2011 r. Orange Polska stworzył pierwszy w Polsce interaktywny audiobook „1812: Serce Zimy”. Ta nowatorska gra opiera się niemal wyłącznie na dźwiękach. Grafika została zredukowana do minimum, tak aby gracz mógł skoncentrować się na opowieści. Jest to jeden z pierwszych produktów tego typu na rynku. Polski Związek Niewidomych przeprowadził testy weryfikujące dostępność gry, które potwierdziły możliwość samodzielnego korzystania z aplikacji przez osoby z dysfunkcją wzroku.

Można pobrać tę aplikację na www.sercezimy.pl

– Przy tworzeniu aplikacji warto pamiętać o aspekcie finansowym – chodzi o to, aby aplikacja działała także na starszych urządzeniach – mówi Joanna Adamska-Balun. – Obecnie najwięcej aplikacji dla osób z niepełnosprawnością pisze się na urządzeniach z systemem iOS, czyli produkowanych przez firmę Apple. Z jednej strony produkty i samą politykę firmy można pochwalić, bo to zdecydowany lider technologiczny w myśleniu o potrzebach użytkowników z niepełnosprawnością i wprowadzaniu innowacji ułatwiających im życie. Z drugiej strony jednak – produkty Apple są droższe od konkurencji. Osoba o niskich dochodach raczej nie może sobie na nie pozwolić. Dlatego warto starać się, aby aplikacja działała też w popularnym systemie Android i zadbaj o to, żeby działała też na jego starszych wersjach – przypomina specjalistka Integracji. ◆



Bomba w górę!

Piękne zwierzęta i atmosfera dawnej Warszawy przyciągają na Służewiec coraz więcej fascynatów konnych wyścigów.

Tekst Agnieszka Jędrzejczak

Dzwonek. Yung wygrał. Wysoki sportsmen wziął klacz za uzdę i zaprowadziwszy przed trybunę sędziów, zawołał:

– Sułtanka!... Jeździec Yung!... Właściciel anonim...

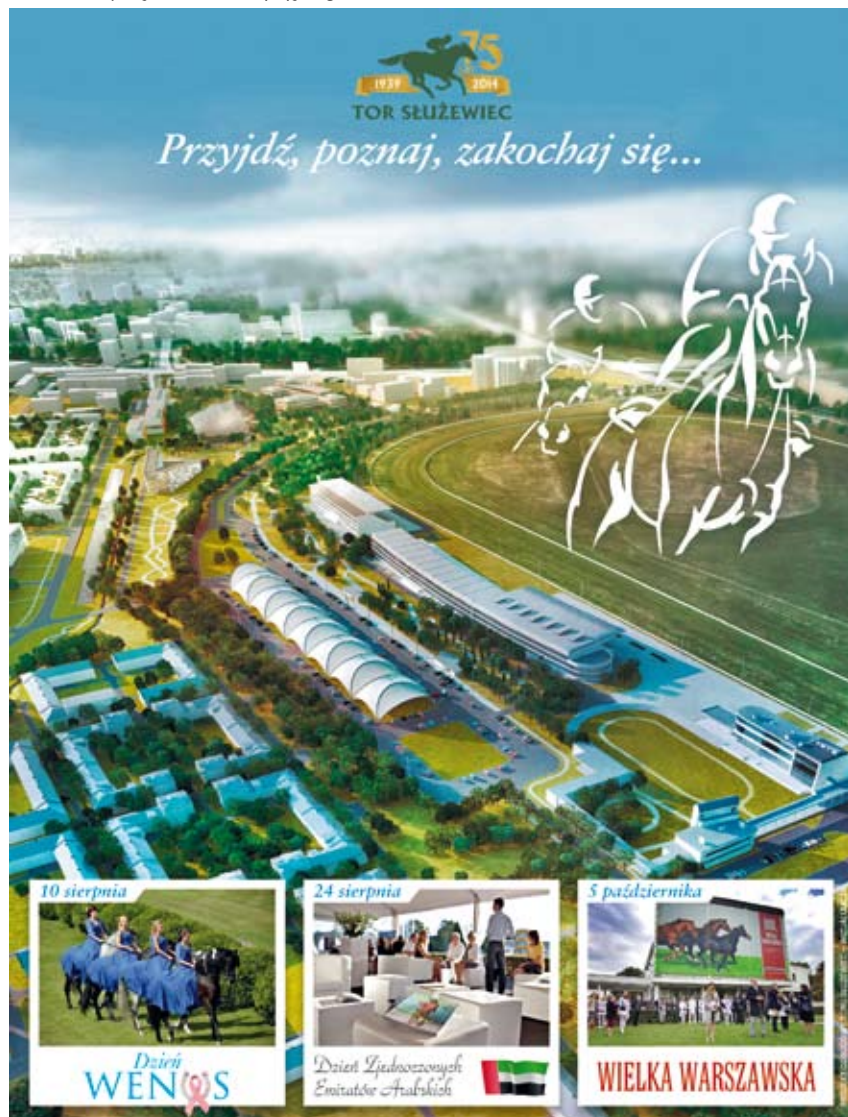
– Co anonim... Wokulski... Brawo Wokulski!... wrzeszczał tłum.

– Właściciel pan Wokulski! – powtórzył wysoki dzentelmen i odesłał klacz na licytację.

Wśród tłumu wzbudził się szalony zapał dla Wokulskiego. Jeszcze żaden wyścig tak nie rozruszał widzów: cieszą się, że warszawski kupiec pobił dwu hrabiów”.

Bolesław Prus, pisarz, publicysta i kronikarz Warszawy, bywał oczywiście i na wyścigach konnych, stąd tak wierny opis atmosfery tego wydarzenia znalazł się w jego *Lalce*. W tamtych latach konie ścigały się na terenie Pól Mokotowskich, gdzie powstał pierwszy w Warszawie tor. Miał długość 1000 m.

Wizualizacja Toru Wyścigów Konnych Służewiec, obejmująca obiekty planowane w ramach projektu inwestycyjnego



W przeszłości. Gonitwy urządzało w Polsce jeszcze przed zaborami. W 1777 r. klacz Kazimierza Rzewuskiego pokonała konia angielskiego posła sir Charlesa Whitwortha na trasie z Woli do Ujazdowa, co odbiło się głośnym echem w stolicy. Ich rywalizację obserwował sam król w otoczeniu członków dworu. Pierwszy oficjalny mityng odbył się właśnie tam, w roku 1841, za sprawą Towarzystwa Wyścigów Konnych i Wystawy Zwierząt Gospodarskich w Królestwie Polskim, a dzięki przyzwoleniu carskiego namiestnika Aleksandra Paskiewicza.

Ów „sport królów”, jak często mówi się o wyścigach, stał się jednocześnie sportem najbardziej demokratycznym. W opisanym przez Prusa scenie tłum widzów składał się z przedstawicieli wszystkich warstw społecznych. Arystokracja, rosyjscy wojskowi i miejski plebs w jednakowym stopniu zarażeni byli wspólną pasją. Przerwy między gonitwami umilały publiczności orkiestry wojskowe, a dodatkową atrakcją było porównywanie kreacji dam.

Najdroższe miejsca znajdowały się na zadaszonej trybunie na wprost mety. Tu zasiadali m.in. członkowie Towarzystwa Wyścigów Konnych –

arystokraci, finansjera i wysokiej rangi rosyjscy oficerowie.

W 1880 r. wprowadzono totalizator. Po wyścigu, gdy już opadły emocje, udawano się do kas po wygraną. Szczęście graczy nie zawsze zależało od koni, ale z czasem zaczęto je gorąco dopingować.

Po odzyskaniu przez Polskę niepodległości gonitwy nadal odbywały się na Polu Mokotowskim, ale na początku lat 20. zaczęto rozważać przeniesienie toru. W 1926 r. Towarzystwo Zachęty do Hodowli Koni w Polsce za 590 tys. zł kupiło około 150 ha ziemi na Służewcu z myślą o nowym kompleksie wyścigowym. Jego głównym projektantem został hr. Zygmunt Plater-Zyberk.

W „miasteczku wyścigowym”, jak nazwano budowany z rozmachem kompleks, były stajnie dla ponad 800 koni połączone tunelem z padokiem, mieszkania dla pracowników, magazyny – w tym zbożowy na 550 t ziarna i wieża ciśni. Tor mógł być sztucznie zraszany. Całość otoczył park i aleje urządzone przez Franciszka Szaniora, autora m.in. Parku Ujazdowskiego. Na wszechobecną zieleń składa się 6 tys. różnych krzewów i 95 gatunków drzew, w tym graby, wiązy, dęby, lipy, brzozy, klony, jesiony, topole, świerki i kasztanowce.

Służewiecki tor był największym tego typu obiektem w Europie. 3 czerwca 1939 r. nastąpiło jego uroczyste otwarcie i poświęcenie. Niestety, warszawiacy cieszyli się nim tylko niecałe trzy miesiące. Chociaż zapisy przyjęto jeszcze na 1 września, ostatnie przed wojną gonitwy rozegrano w końcu sierpnia. W czasie wojny tor przetrwał bez większego uszczerbku, ponieważ hitlerowscy okupanci wywieźli konie i urządzili w stajniach magazyny. Stacjonowały tam też ich wojska.

W 1946 r. odbył się na Służewcu drugi sezon. Rozegrano wówczas 237 gonitw, w których uczestniczyło ponad 160 koni. W 1950 r. stajnie na Służewcu zostały znacjonalizowane. Sprywatyzowano je 44 lata później, a przedsiębiorstwo wyścigowe stało się jednoosobową spółką Skarbu



Fot. Mateusz Błaszczyk / LOTTO

W 2014 roku tor wyścigowy na Służewcu obchodzi jubileusz 75-lecia otwarcia.

Państwa. Od 2008 r. organizatorem wyścigów jest Totalizator Sportowy, który wydzierżawił służewiecki tor od Polskiego Klubu Wyścigów Konnych.

Współcześnie. Wracają czasy świetności Służewca i odradza się moda na wyścigi konne. Na trybunach widać wielu młodych ludzi, którzy chcą tu przyjemnie spędzić czas, jak i przedstawiciele starszego pokolenia, którzy odnajdują tu atmosferę starej Warszawy.

Tor Wyścigów Konnych to perła architektury hipicznej na skalę światową, dlatego też Totalizator Sportowy uznaje za swój obowiązek, przywrócić go mieszkańcom Warszawy. Od kilku lat trwają największe prace modernizacyjne w historii tego obiektu.

Służewiec to przede wszystkim miejsce rozgrywania gonitw i treningu koni, dlatego inwestycje mają na celu poprawę warunków treningu, aby można go było prowadzić cały rok, niezależnie od warunków

atmosferycznych. Ważnym elementem tych planów jest np. stworzenie całosezonowej bieżni.

Warto więc już teraz robić plany na następny rok i w kalendarzu zapisać choć jeden termin. W pierwszą niedzielę lipca odbywa się bowiem Derby, najważniejsza, klasyczna gonitwa dla 3-letnich ogierów i klaczy pełnej krwi angielskiej. Co roku towarzyszy im konkurs na najpiękniejszy kapelus. Niczym w Ascot fantazja pań i projektantów nakryć głowy nie zna granic.

Jubileuszowy sezon 2014 w Warszawie liczy 54 dni, a pula nagród w gonitwach wynosi 8 152 900 zł. Pierwsza bomba poszła w górę w sobotę 26 kwietnia, a ostatnia pójdzie w niedzielę 23 listopada. Warto się wybrać, bo jak napisał Balzac, jednym z synonimów piękna jest koń pełnej krwi w galopie... (dwa inne synonimy to kobieta w tańcu i fregata pod pełnymi żaglami).

Zapraszamy do poznania Służewca na nowo, po swojemu, gdyż na teren wyścigów można wejść w tygodniu i pospacerować albo pobiegać. Obiekt nie jest jeszcze przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością, ale Służewiecki Tor zmienia się na korzyść. Planowane jest m.in. stworzenie ścieżek rekreacyjnych, na których mieszkańcy Warszawy mogliby biegać, uprawiać nordic-walking lub spędzać czas na biegówkach. ◆

Więcej: www.torsluzewiec.pl



Gotowanie

– zmysłowa przyjemność

Moda na gotowanie trwa, a z jedzeniem wiąże się mnóstwo doznań rozwijających relacje i uwalniających emocje. Stoi za nami tradycja i kultura – wspólnota ucztowania i dzielenia się posiłkiem, dostępna dla wszystkich. Czasem tylko ludzie są zależni od tego, co mogą lub czego nie mogą jeść. Jak przygotować posiłek i go zjeść, aby sprawić, by jedzenie i gotowanie nie było kolejnym wykluczeniem.

Dorota Próchniewicz

dziennikarka i blogerka, mama 19-letniego Piotra z niepełnosprawnością, współpracowała z „Kuchnią”, opublikowała ponad

10 książek w serii „Biblioteczka Poradnika Domowego”. Wkrótce wznowienie jej książki *Nastolatki rządzą w kuchni.*



U osób z niepełnosprawnościami żywienie wymaga ostrożności i bazuje na szczegółowych zaleceniach lekarskich. Muszą unikać pewnych produktów, a inne jadać częściej. W tej grupie są cukrzycy, alergicy, chorzy na serce, mający problemy z pracą narządów wewnętrznych, gospodarką hormonalną, metabolizmem. Zaburzenia, jak i zalecenia bywają indywidualne, i należy ściśle się ich trzymać, ale dieta to nie głodówka. To sposób odżywiania. Żadna dieta nie przetrwa, jeśli jedzenie nie będzie smakować.

Osoby poruszające się na wózkach powinny szczególnie uważać, aby nie przytyć. **Naturalne zalecenie to mniej ruchu, czyli mniej kalorii.** Trzeba ograniczać ilość żywności, ale nie jej różnorodność, i wprowadzić kilka zasad. Gdy będą służyły zdrowiu, nie staną się trudami i wyrzeczeniami, a przyjemności z jedzenia nie zabraknie.

Ograniczanie soli

Zatrzymuje wodę w organizmie i sprawia, że czujemy się ciężko. Sól, czyli chlorek sodu, wydatnie podnosi też liczbę kalorii w posiłku. Z nadmiernego spożywania soli biorą się m.in. nadciśnienie i miażdżyca. Chcąc ograniczać sól, nie tylko chowamy solniczkę, lecz również nie sięgamy zbyt często po wędliny, chipsy, krakersy, gotowe sosy, dodatki, np. musztardę czy majonez. I niestety – po wiele przetworów. Uważamy, że sól poprawia smak potraw, bo... jesteśmy do niej przyzwyczajeni. Jednak tak naprawdę zmniejszenie jej ilości pozwala poczuć smak potraw i poszczególnych składników.

Sól znakomicie zastępują zioła – naturalne przyprawy. Najbardziej zalecany w diecie bezsolnej jest estragon. Z powodzeniem zastępuje ją też: bazylia, oregano, koperek, szczypiorek, majeranek, a także czosnek, zwłaszcza niedźwiedzi (suszone liście) i suszony por. Przyprawy,

o których warto pamiętać, gdy mniej solimy, to także: drobno pokrojone suszone pomidory, chilli, świeżo starta gałka muszkatołowa, imbir, mielony kminek. Wyrazistości dodać potrawom sok z cytrusów lub odrobina skórki. Zamiast szczypty, a częściej raczej łyżeczki białego proszku możemy wypróbować własne, niepowtarzalne mieszanki przypraw i delectować się naturalnym smakiem potraw. Odstawmy nudne kanapki z szynką (w której jest zdecydowanie za mało mięsa, a za dużo soli i konserwantów), jedzmy warzywne pasty, oczywiście grubo rozsmarowane na pełnoziarnistym chlebie. Jakiś pomysł?:

- gotowana marchewka (lub pieczona dynia), imbir, chili, estragon (siekana natka), prażone pestki dyni lub słonecznika do posypania
- miękkie awokado, sok z cytryny, odrobina skórki, oliwa, posiekany szczypiorek, oregano,



- gotowany biały seler, mielony kminek, starty czosnek, posiekany koper, mielone migdały.

Zamiast słonych wędlin można upiec białe mięso (np. pierś z kurczaka) lub rybę morską, marynując je w przyprawach, np. w zestawach:

- starty czosnek, suszony estragon i bazylia, posiekane suszone pomidory, suszona słodka papryka,
- majeranek, posiekany koperek, nasiona kopru włoskiego, świeżo mielony czarny pieprz, małe, kwaśne, soczyste jabłko starte na tarce, sok z cytryny.

Mięso lub rybę najpierw marynujemy ok. godziny, potem pieczemy w folii, z odrobiną oliwy. Będą smaczne zarówno na ciepło jako obiad, polane sosem z pieczenia, podane z ulubioną surówką, jak i na zimno, np. do kanapek i sałatek.



Przyjazny błonnik

Pozwala szybciej i lepiej trawić, obniża ciśnienie tętnicze, chroni przed złym cholesterolem, zmniejsza uczucie głodu. Jego najlepszym źródłem są warzywa, w tym strączkowe oraz owoce. Jest w pełnoziarnistych produktach zbożowych, mają go orzechy i nasiona. Warto polubić brokuły, spróbować karczocha, jeść pomidory. Prosta sałatka z pomidorów, brokułów, fasoli, świeżego szpinaku, polana odrobiną oliwy, posy-

pana prażonym słonecznikiem i świeżymi ziołami to samo zdrowie. Wzbogaci ją np. dodatek posiekanych suszonych śliwek, utłuczonych orzechów, suszonych pomidorów. Jeśli miałyby zmienić się w danie obiadowe, wystarczy do wymienionych składników dodać brązowy ryż lub kaszę jaglaną. Jedzmy częściej, ale mniej. Organizm lepiej wtedy trawi, nie jest przeciążony. A każdy kolejny posiłek to przecież nowe wyzwanie, nowa przyjemność.

Jeśli zaczniemy myśleć o jedzeniu jako o przygodzie, o ciągłym poszukiwaniu smaków, nieznanych dotąd połączeń składników, tworzeniu własnych przepisów, jako o przyjemności, dającej nam zdrowie i dobre samopoczucie, przestaniemy tęsknić za klasycznymi, ciężkimi potrawami. Ponadto wcale nie musimy się ich wyrzekać, możemy czasem sobie pozwolić na chwilę zapomnienia.

Dieta osoby na wózku to właściwie zdrowa dieta, odpowiednia dla wszystkich. Tak powinien jadać każdy, kto nie chce nadmiernie przytyć, czuć się lekko, mieć energię do działania. Osoby sprawne powinny jedynie jeść nieco więcej kalorii, czyli większe porcje, a to już szczególnie techniczny. Taka dieta zatem nie

Codzienna redukcja kalorii

👉 Do sałatek – lekkie sosy na bazie jogurtu lub oliwy, soku z cytrusów, tartych warzyw, owoców (cebula, czosnek, ogórek, rzodkiew, jabłko, gruszka) i świeżych ziół.

👉 Stop zabelaniu i zagęszczaniu zup, sosów śmietaną i mąką, biały kolor da odrobina mleka, także ryżowego, sojowego, kokosowego, mąkę zastąpią tarte warzywa korzeniowe, mielone migdały, odrobina kaszy manny lub kukurydzianej.

👉 Zioła i przyprawy w całym ich bogactwie i różnorodności – więcej smaku, więcej składników odżywczych, lepsze trawienie.

👉 Zdrowe przekąski, zamiast batoników, wafelków, cukierków.

👉 Do picia – woda mineralna, herbaty ziołowe, zielone, czerwone.

wyklucza osoby z niepełnosprawnością, a powinna obowiązywać w całej rodzinie. A to brzmi bardzo optymistycznie.

Co jest w jedzeniu

✓ **białko** – budulec; **najlepsze źródło:** warzywa strączkowe, chude mięso;

✓ **węglowodany** – energia; **najlepsze źródło:** pełnoziarniste pieczywo i makarony, kasze;

✓ **tłuszcze** – przewodniki; **najlepsze źródło:** tłuste ryby morskie, oleje roślinne, oliwa z oliwek, klarowane masło;

✓ **witaminy** – metabolizm; **najlepsze źródło:** warzywa i owoce;

✓ **sole mineralne** – praca wewnętrznych organów, **najlepsze źródło:** warzywa, owoce, orzechy.

Mniej węglowodanów

Nie warto jeść potraw wysokoenergetycznych, których po prostu nie ma jak spalić. A to oznacza mniej pszennego pieczywa, ziemniaków, makaronów, klusek, pierogów, białego ryżu (ale już nie basmati, dziłkiego czy brązowego), unikanie gęstych sosów zaprawionych mąką. Sos, powstający np. z duszenia mięsa, będzie wystarczająco gęsty, a do tego lekki i smaczny, gdy zamiast mąki i śmietany (kalorie!), dodamy do niego trochę startej marchwi, pietruszki, cukinii, doprawimy sosem z cytryny, świeżymi ziołami.

Mniej produktów energetycznych to także mniej słodczy, a przede wszystkim przetworzonego białego cukru, który oznacza kalorie, osłabia odporność i zwiększa ryzyko próchnicy. Wystarczająco słodkie są owoce. Ze świeżych można robić sałatki, galaretki, musy, czyli najzdrowsze desery. Cukier może zastąpić ksylitol lub stewia.



Gdy istnieją dodatkowe problemy...

Osoby z niepełnosprawnością ruchową, przewlekłe chore, miewają problemy z gryzieniem i połykaniem. Odpowiednie będą tu oczywiście potrawy płynne lub półpłynne, na przykład zupy. Każdą zupę gotowaną w domu dla wszystkich da się po prostu zmiksować. Lepiej jednak od początku przygotowywać tego typu jedzenie z myślą o osobie chorej tak, aby było smaczniejsze. Wcale nie jest trudno dobrać składniki, by do siebie pasowały, a jednocześnie zawierały wszystkie potrzebne elementy odżywcze. Korzystając z bogactwa warzyw i ziół, można właściwie znaleźć w nich wszystko, czego potrzebuje organizm: białko (strączkowe), węglowodany (ziemniaki), witaminy, błonnik, składniki mineralne. Tłuszcze zaś: oliwa, oleje, tłuste mleko, śmietana, masło to także mile widziany dodatek smakowy. Drobne kasze, ugotowane i rozdrobnione białe mięso, pieczone czy wędzone ryby także mogą znaleźć się w posiłkach. Potrawy nie powinny być zbyt ostre ani kwaśne, by dodatkowo nie drażnić jamy ustnej i przełyku. Oprócz konsystencji trzeba też uważać na temperaturę. Na podobnej bazie mogą być przygo-

Zupa

Zupa z marchwi, ziemniaków i jarmużu, z wędzonym pstrągiem (makrelą) w dwóch wersjach.

Liście jarmużu dzielimy na mniejsze kawałki, dusimy kilka minut na maśle, najlepiej klarowanym, dodając starty czosnek (niewielka ilość). Ziemniaki i marchew kroimy w kostkę, gotujemy do miękkości w lekko osolonej wodzie, z liściem laurowym, gałązką tymianku. Uzupełniamy bulionem mięsny lub warzywny. Wyjmujemy przyprawy.

Dla osoby chorej: marchew i ziemniaki miksujemy razem z jarmużem, dodajemy rozdrobnionego pstrąga.

Dla osób zdrowych: marchew i ziemniaki miksujemy, rozkładamy do miseczek, doprawiamy pieprzem cayenne, startym czosnkiem; jarmuż i kawałki pstrąga kładziemy na wierzchu.

towywane domowe posiłki także dla zdrowych domowników, co oszczędza czas, koszty, i przede wszystkim – co mocno podkreślamy – nie dzieli i nie wyklucza.



Wstrząśnięte i zmieszane

Miksowanie różnych składników, przygotowywanie mieszanych koktajli z warzyw owoców, ziół i „wypijanie” posiłków to jedna z dzisiejszych mód. I dobrze. Koktajle są zdrowe, łatwe w przygotowaniu, pozwalają na niesamowite smakowe eksperymenty, pozwalają łączyć róż-

ne składniki odżywcze, które klóciły by się ze sobą na talerzu. I jaka to oszczędność czasu! Warto spróbować wzbogacić o nie dietę całej rodziny. Płynne jedzenie pomaga schudnąć i zachować szczupłą sylwetkę. Zwłaszcza że koktajle uzupełnia się wodą mineralną, zieloną

herbatą, lekkimi sokami, np. jabłkowym, grejpfrutowym, maślanką. Jeśli koktajl powinien być bardziej kaloryczny, wystarczy, że będzie bardziej gęsty i uzupełniony śmietaną, oliwą, olejami roślinnymi (np. dyniowy, lniany). Największym powodzeniem cieszą się tzw. zielone koktajle – zielone warzywa, także liściaste (jarmuż, rukola, szpinak, różne gatunki sałaty) są niskokaloryczne, mają dużo witaminy C, magnezu, oczyszczają organizm z toksyn, wzmacniają odporność.

Przykładowe zestawienia:

- banan, awokado, liście szpinaku, sok jabłkowy, sok z limonki do smaku,
- maliny, mięta, sok z czarnej porzeczki, maślanka (opcjonalnie),
- kiwi, ogórek, liście bazylii, sok z cytryny do smaku, woda mineralna.

Kuchnia na miarę

Jeśli osoba na wózku głównie sama gotuje, warto ergonomicznie i bezpiecznie zaprojektować kuchnię, a przede wszystkim pomyśleć o mocniejszych materiałach, bardziej odpornych na uszkodzenia mechaniczne, z których zrobione są szafki i blaty, o płycie indukcyjnej, piekarniku w szafce stojącej, baterii kuchennej z elastycznym przewodem i szeroką misą.

Aby jeść samodzielnie

Do osób z zaburzeniami narządów ruchu i koordynacji ruchowej adresowana jest oferta naczyń: kubków, talerzy i sztućców, wyprofilowanych i zabezpieczonych, aby łatwiej je było utrzymać; z nakładkami, by jedzenie nie wypadło; utrzymujących ciepło, zabezpieczonych, aby nie ślizgały się po stole. Można też skorzystać ze sprzętu do przygotowywania posiłków: noży i desek do krojenia.

Więcej: www.zyjlatwiej.pl/7-talerze, www.euromedical.pl/23-sprzet-domowy

Gotowanie społeczne

W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną – o ile ich organizm pracuje prawidłowo – nie ma szczególnych wskazań, np. co do kaloryczności czy konsystencji jedzenia. Osoby z dysfunkcjami intelektualnymi miewają jednak skłonność do kompulsywnego jedzenia, ponad miarę. Jedzenie ulubionych potraw pozwala im na rozładowanie stresu, emocjonalnych potrzeb i popędów, których nie umieją inaczej zaspokoić, na dostarczanie sobie przyjemności, których nie potrafią lub niestety, nie mogą otrzymać m.in. przez brak odpowiednich zajęć. Są więc *de facto* w dużym stopniu zagrożone otyłością. Nierzadko nadwagę powodują przyjmowane leki. Dlatego wyrabianie zdrowych nawyków nie jest fanaberią. Zajęcia kulinarne i nauka gotowania to częsta forma terapii osób z niepełnosprawnością intelek-

tualną. Uczą się pracy w grupie, nawiązywania relacji, koncentracji, komunikacji, niezależności, szybko widzą efekt swojej pracy, co daje satysfakcję.

Wydaje się, że z naszymi niepełnosprawnymi dziećmi, nieważne, czy ich zaburzenia są fizyczne, czy intelektualne należy postępować podobnie. Na ile to możliwe, wdrażać je do wspólnego przygotowywania posiłków, uczyć samodzielności, np. w posługiwaniu się łyżką, pozwalać, by oceniali smaki i potrawy, uczyły się wybierać te, które im odpowiadają. Nadopiekuńczy rodzice czasem zapominają o tym, by samodzielności w życiu ich dzieci było jak najwięcej. Kuchnia to dobre miejsce na taką naukę – każdy musi jeść, codziennie trzeba gotować, dzieci to widzą i rozumieją. Niech w tym uczestniczą i czują się częścią rodziny. ♦



Przegląd prasy nie tylko ngo

„Nasze Sprawy” nr 1–2 oraz 3–4/2014

Czasopismo, które jest naszym „starszym bratem” prasowym ukazuje się od 1989 r. Dwumiesięcznik wydawany jest przy wsparciu PFRON przez Krajowy Związek Rewizyjny Spółdzielni Inwalidów i Spółdzielni Niewidomych.

W numerze 1–2 polecamy pasjonującą historię polskiej lekarki i świeckiej misjonarki, dr Heleny Pyz, która od ćwierć wieku posługuje ludziom trędowatym w Indiach. Jako dziecko przeszła chorobę Heinego-Medina, wskutek czego przez wiele lat chodziła o kulach. Obecnie porusza się na wózku inwalidzkim. W numerze 3–4 polecamy tekst Ilony Raczyńskiej o faktach i mitach na temat jakości pracy naszego środowiska, omówienie dwuletniego projektu realizowanego przez Fundację Aktywizacja na terenach wsi i małych miast. Jest też miejsce na chwilę zadumy i wspomnienie obrazów i literatury Irka Betlewicza, którego już nie ma między nami, ale żyją jego dzieła.

Więcej: adres red.: al. Korfańskiego 191/E, 40-153 Katowice, tel.: 601 414 460, e-mail: redakcja@naszesprawy.com.pl

„Bardziej KOCHANI” nr 1/2014

To pismo wydawane od 1997 r. przez Stowarzyszenie Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa Bardziej KOCHANI, które założyła grupa rodziców, doznając skutków braku systemu pomocy bliskim, żyjącym na co dzień z osobą z zespołem Downa. Skupili wokół siebie specjalistów, wolontariuszy i sponsorów. Organizacja wydaje broszury i książki tematyczne, prowadzi telefon zaufania, organizuje konferencje i wiele działań integrujących środowisko opiekunów osób z zespołem Downa. Polecamy wstępniak red. naczelnej Ewy Danielewskiej pt. *Co artysta miał na myśli*, w którym odnosi się do jednego z haseł kampanii społecznej Olimpiad Specjalnych: „Zespół Downa jest jak plama na koszuli, której nie możesz sprać.”

Więcej: adres red.: ul. Conrada 13, 01-922 Warszawa. tel.: 22 663 40 43, e-mail: info@bardziejkochani.pl, www.bardziejkochani.pl

„Sekrety ŻARu” nr 1–2/2013

Sami nazywają swoje pismo „nierregularnikiem.” Kierują się mottem kanadyjskiego lekarza, Williama Oslera: „Jesteśmy tutaj nie po to, by wyciągnąć z życia, co się da, ale żeby dołożyć do niego, co możemy”. Najpierw był działający od 2000 r. Klub Twórczości „Żar” przy Mazowieckim Okręgu Polskiego Związku Niewidomych. Potem z inicjatywy klubowiczów narodziła się grupa literacka POETICA, a w 2003 gazeta Klubu Twórczości „Żar”. Obecna naczelna, pisarka Iwona Zielińska-Zamora, wyjaśnia, że czasopismo „promuje twórczość niewidomych i niedowidzących, ale od zarania stawiało na integrację twórców środowisk pełno- i niepełnosprawnych”. Z pismem chętnie współpracują artyści Związku Literatów Polskich i Stowarzyszenia Autorów Polskich.

Więcej: adres red.: ul. Jasna 22, 00-054 Warszawa, tel.: 22 827 21 30, e-mail: sekretyzaru@pzn-mazowsze.org.pl

Publikacje

Kwiaty a życie

Katalog jest pokłosiem XI edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Sztuka Osób Niepełnosprawnych”, który PFRON organizuje dla uczestników warsztatów terapii zajęciowej, Środowiskowych Domów Samopomocy oraz Domów Pomocy Społecznej. Uroczysty finał odbywa się zawsze w Zamku Królewskim w Warszawie. Potem jest wernisaż wystawy prac laureatów. Gospodarzem gali XI edycji był Jacek Brzeziński (wówczas p.o. Prezes Zarządu PFRON i jednocześnie przewodniczący Centralnej Komisji Konkursowej konkursu). Spotkanie z laureatami i ich opiekunami prowadził dziennikarz Michał Olszański. Nie zabrakło gości reprezentujących instytucje państwowe i organizacje pozarządowe. List gratulacyjny do laureatów konkursu wystosował minister kultury i dziedzictwa narodowego. Święto sztuki plastycznej uatrakcyjnił występ kwartetu smyczkowego „Forarte” (dla naszych Czytelników mamy dwa konkursowe katalogi!).

Kwiaty mojego życia, wyd. PFRON, Warszawa 2014

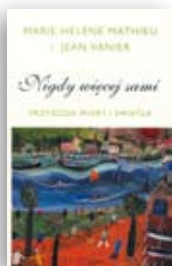
Self-adwokaci

Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym wydało dwie publikacje „łatwe do czytania”, dla osób mających trudności ze zrozumieniem czytanych treści. Self-adwokatura (ang. *self-advocacy*) polega na bezpośrednim występowaniu we własnym imieniu przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Grupy self-adwokatów istnieją prawie we wszystkich krajach europejskich. Pojawił się także zawód osób wspierających, które asystują w rozwoju self-adwokatów. Każda inicjatywa, publikacja i działanie się liczy.

Anna Armata, Mój czas wolny, Edyta Mercik, Moje ciało, rys. Anna Sokołowska, wyd. PSOUU, Warszawa 2014



Warto przeczytać



Wspólnota jedyna taka

Marie-Hélène Mathieu i Jean Vanier, *Nigdy więcej sami. Przygoda Wiary i Światła*, Wyd. JAK, Kraków 2014

Współautor, filozof, który wybrał życie we wspólnocie z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, pisze: „W 2011 roku wspólnota Wiara i Światło (Foi et Lumière) obchodziła swoje 40-lecie, rozpamiętując wydarzenie, które dało jej początek: pierwszą pielgrzymkę dla osób z niepełnosprawnością i ich bliskich do Lourdes, zorganizowaną w roku 1971 w odpowiedzi na wielką samotność tych rodzin. Marie-Hélène Mathieu zechciała podzielić się swoimi wspomnieniami o tym, co nami kierowało i co nas zainspirowało, a także co przeżywają rodziny dotknięte niepełnosprawnością, co wnoszą w nasze życie owi «najmniejsi» i w jaki sposób Kościół przyjął nasz pomysł.

Marie-Hélène w swoją opowieść wplata anegdoty i przemyślenia, często wstrząsające, ale jakże prawdziwe i świadczące o wrażliwości uczuć. Radość z 1650 wspólnot «Wiary i Światła», działających w 80 krajach, powinna stać się radością wszystkich istnień ludzkich...”.



Być jak ogień

Anna Szymańska, *Wychowanie? Da się zrobić*, wyd. Rozpisani, Warszawa 2014

Książka ukazała się w ramach projektu wspierającego autorów, realizowanego przez Grupę Wydawniczą PWN.

Ten poradnik jest szczególny, bo napisany z myślą o potrzebie wglądu we własne kompetencje rodzicielskie, ale też z uwagi na innych rodziców, którzy muszą mierzyć się z wyzwaniem, jakie stawia przed nimi taka czy inna niepełnosprawność.

„Miłość do dziecka jest jak ogień. Trzeba podsycać ten ogień, aby wystarczyło go na całe życie” – wyznaje autorka, która społecznie współpracuje z Fundacją SAVANT i udziela się na forum.adhd.org.pl. Pisze także artykuły o wychowywaniu i o tym, jak radzić sobie z rolą rodzica dziecka wyjątkowego, nie tylko poprzez jego dysfunkcje, lecz sam fakt bycia człowiekiem.

Obietnica

Anne-Dauphine Julliard, *Ślady małych stóp na piasku*, tłum. Joanna Kazimierczyk, Wyd. Święty Wojciech, Poznań 2014

To autentyczna historia o heroizmie, jaki drzemie w każdym człowieku, o tym, jak rzeczy ostateczne zaczynają się niespodziewanie i zwyczajnie. Sielankowy obrazek: woda, plaża, mama z dzieckiem... Córeczka lekko powłóczy nóżką, a jej ruchy są chwiejne. Po serii badań pada diagnoza: to rzadka choroba genetyczna mózgu – leukodystrofia metachromatyczna.

„Co za barbarzyńska nazwa! Nie do wymówienia. I nie do przyjęcia. Podobnie jak choroba, która się za nią kryje” – pisze autorka, paryska dziennikarka. Dziecko ma 2 lata i parę miesięcy życia. Jak reagują na tę informację rodzice, rodzina, opiekunka i przyjaciele? Co przyrzekają małej Thais i sobie nawzajem? Obsypana nagrodami książka ma wspomóc innych rodziców, dać im siłę do poradzenia sobie ze śmiercią swojego dziecka.



50 lat minęło...

René Goscinny, *Mikołajek ma kłopoty*, rys. Jean-Jacques Sempé, tłum. Barbara Grzegorzewska, Wyd. Nasza Księgarnia Warszawa 2014

Autorowi, synowi polskiego emigranta, światową sławę przyniosła seria dla dzieci o Mikołajku i jego kolegach, ilustrowana przez J.J. Sempégo, oraz komiksy o przygodach Gala Asteriksa, ilustrowane przez A. Uderzo. Wydawnictwo Nasza Księgarnia na 50. rocznicę pierwszego polskiego wydania *Mikołajka* przygotowało nową edycję cyklu, zapowiadając: „Powrót do lektur dzieciństwa często okazuje się być ogromną pomyłką. Książki, które zapamiętaliśmy jako świetne tytuły, po latach zdecydowanie tracą mnóstwo uroku i okazują się być dużo słabsze, niż je pamiętamy. Na szczęście z Mikołajkiem duetu Goscinny-Sempé jest zupełnie inaczej!”. Podzielamy tę opinię, zapraszamy też na stronę www.mikolajek.pl.



UWAGA!

Dla 8 osób, które 27 listopada br. o godz. 10.00 zadzwonią pod nr tel. kom.: 505 602 566, mamy w prezencie książki ufundowane przez prezentowane na tej stronie wydawnictwa.

Załam się na e-promocje



Handel w sieci rośnie w Polsce lawinowo. Kupowanie za pośrednictwem internetu jest zazwyczaj tańsze niż „w realu”, ale czy może być jeszcze taniej? Kluczem jest, oczywiście, informacja.

ART

Za tym awatarem kryje się dziennikarz i recenzent książek, pasjonat internetu i nowych mediów

Dobrym źródłem informacji są newslettery elektroniczne. Różnią się od tych dostarczanych do domów lub wkładanych do gazet. Oferowane rabaty na zakupy są zazwyczaj większe i obejmują więcej produktów. Jest to możliwe choćby z tego powodu, że informacja trafia od razu do zainteresowanych klientów i jest bardzo ograniczona w czasie: promocja trwa od kilku dni do kilku godzin. Ile można zaoszczędzić? Sporo. Przy kupowaniu książek w wersji elektronicznej nawet 70 proc.! Książek w wersji papierowej: 25–50 proc., a produktów żywnościowych (także biletów lotniczych): 10–20 proc.

Wiele osób nie zamawia newsletterów ze względów bezpieczeństwa, obawiając się sprzedaży adresu konta mejlowego innym sklepom czy usługodawcom, a także zalewu spamu. Szanująca się firma tego ostatniego raczej nie wyśle, a jeśli to zrobi, lepiej zrezygnować z jej oferty. Gorzej jest ze sprzedażą adresu mejlowego, bo tego nigdy nie można być pewnym. Najprostszym rozwiązaniem

obu tych problemów jest utworzenie dodatkowego adresu mejlowego, przeznaczonego wyłącznie na biuletyny reklamowe, podpętego pod naszą skrzynkę pocztową. Wystarczy w ustawieniach dodać nowy adres mejlowy – taką funkcję ma np. **yahoo.mail** i **gmail**. W razie problemów taki adres można po prostu skasować. Mejlę-smięci można też oznaczyć jako spam, w konsekwencji czego skrzynka pocztowa będzie je w przyszłości sama wyrzucała do kosza!

Wchodząc na stronę danego sklepu, przeczytajmy regulamin. Wiele sklepów prowadzi akcje promocyjne typu: „zapisz się na listę subskrybentów, a otrzymasz bonus”. Często przy pierwszych zakupach dostaniemy miłą niespodziankę – dodatkową zniżkę, darmową dostawę lub mały prezent od sklepu. Tego typu akcje mogą obejmować tylko tych klientów, którzy są znani sklepowi – są na liście subskrybentów lub założyli w sklepie swoje konto.

Jeśli mamy swój profil na Facebooku, to śledźmy także za jego pośred-

nictwem stroną sklepu – często są tam ogłaszane promocje i konkursy, których nie ma gdzie indziej.

Negocjacje ze sprzedawcą.

Kupując coś droższego – telewizor, laptop, czytnik lub pralkę – warto najpierw zastanowić się, jakie 3–4 funkcje są najbardziej potrzebne, a następnie wybrać kilka modeli spełniających oczekiwania. Nie ma sensu czytać opisów dziesiątek urządzeń – stracimy mnóstwo czasu, a wszystkich modeli i tak nie ocenimy. Po wybraniu konkretnych modeli można już dość łatwo sprawdzać ich ceny w porównywarkach cenowych, np. **ceneo.pl**. Nie zapomnijmy zwrócić uwagi, jaki jest koszt dostawy – bo czasami zaoszczędzone np. 70 zł „zje” dostawa.

Wybermy 2–3 docelowe sklepy z wybranym produktem i przed zamówieniem sprawdzmy, czy nie dostaniemy jakiegось bonusu – trzeba rzucić okiem na stronę sklepu i producenta (dostawcy). Jeśli będzie jakaś promocja, to zazwyczaj w formie kodu, który należy wpisać w momencie zamawiania produktu na stronie, lub prezentu. Prezentem może być duży zapas proszku do prania dla nowej pralki albo np. ekspres do kawy,

gdy kupujemy coś droższego do kuchni. Dostawy prezentów mogą być realizowane w różnej formie. Na przykład dopiero po dostarczeniu kupowanego przedmiotu trzeba pod wskazany adres wysłać skan paragonu lub jakiś numer. Po kilku dniach kurier dostarcza prezent.

Bardzo często niewielką zniżkę można otrzymać w czasie rozmowy ze sprzedawcą. Tyle że taka „forma promocji” dotyczy raczej mniejszych sklepów. W każdym razie przed zakupem warto zadzwonić i po prostu zapytać o możliwy upust – wbrew pozorom można w taki sposób dostać zniżkę. Oczywiście dotyczy to przedmiotów nieco droższych, których nie kupuje się codziennie.

Warto sprawdzać serwisy, które informują o bonusach i promocjach. Mają tę zaletę, że w jednym miejscu widać kilka promocji (np. kodyrabatowe.pl). W tego typu serwisach również można zapisać się na listę subskrybentów, aby jak najszybciej otrzymać informację o wchodzących promocjach.

Zakupy w globalnej wiosce.

Z badań wynika, że większość Polaków ma za sobą doświadczenie kupowania przez internet, ale tylko kilkanaście procent kupujących odważyło się zamówić coś przez sieć za granicą. Wynika to z obawy przed cłami, podatkami i oszustwami. Z danych systemu płatniczego PayPal wynika, że Polacy za-

Czekasz dłużej, płacisz mniej

Dropshipping to coraz bardziej popularny sposób na robienie tańszych zakupów. W zamian za niższą cenę klient zgadza się poczekać dłużej na dostarczenie towaru. Właściciel sklepu nie ma zamawianego przez klienta towaru u siebie w sklepie – ma go producent lub dostawca. Dopiero po złożeniu i opłaceniu zamówienia właściciel sklepu zamawia towar i albo wysyła go do odbiorcy sam, albo towar wysyłany jest do klienta bezpośrednio z magazynu innej firmy.

mawiający towary spoza kraju wybierają głównie sklepy w Stanach Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Niemczech i Chinach.

W zależności od tego, co i gdzie się kupuje, można zaoszczędzić nawet 50 proc. wydatków. Na przykład po zakupach elektroniki w Stanach Zjednoczonych w kieszeni może zostać do 30 proc. „polskiej ceny”, a ubrań – nawet 50 proc.

O ile z wirtualnymi sklepami na terenie Unii Europejskiej sprawa jest jasna – dostajemy towar po uzgodnionej cenie, o tyle zamawiając produkty spoza Wspólnoty, możemy zostać obciążeni cłem i VAT-em (UE negocjuje w tej chwili umowę o wolnym handlu z USA). Towary sprowadzane do Polski, których koszt zakupu nie jest wyższy niż 45 euro i są prezentem, nie są obciążane cłem i podatkami (można poprosić sklep, by napisał na przesyłce „prezent”). Towary do 150 euro mogą być obciążone tylko podatkiem VAT. Jednak jeśli zostaną do nich doliczone dodatkowe opłaty, to i tak opłaca się złożyć takie zamówienie – nadal jest taniej niż w Polsce.

Przy zakupach trzeba koniecznie zwrócić uwagę na koszty przesyłki. Mogą być znaczne, choć często ogłaszane są promocje na darmową albo bardzo tanią dostawę. Niestety, na towar np. z Chin trzeba będzie trochę poczekać (zazwyczaj 2–3 tygodnie). Można dogadać się z przyjaciółmi i wspólnie złożyć zamówienie, co obniży koszty dostawy. Wiele sklepów ma już aplikacje na smartfony, co jeszcze bardziej ułatwia zakupy i pozwala śledzić promocje.

Jeśli zamierzamy kupować za granicą, to warto pomyśleć o założeniu wirtualnej portmonetki, np. PayPal lub wirtualnej karty kredytowej, którą można dowolnie doładowywać wybraną przez siebie sumą pieniędzy. ♦

Reklama

APCO

SYSTEMY PRZECIW-ODLEŻYNOWE

WÓZKI INWALIDZKIE panthera

NAPĘDY DO WÓZKÓW alber

RAMPY, SZYNY, PODJAZDY FEAL

OCZEKUJ WIĘCEJ
SPEŁNIAJ MARZENIA

WWW.APCO.COM.PL

ul. Patriotów 181 lok.2: 04-881 Warszawa tel./fax 22 671 40 25, 22 671 25 37



Joanna Adamska-Balun
sekretarz redakcji serwisów
internetowych Integracji

Aplikacje dla początkujących

Scena, w której bohater wyciąga z kieszeni coraz to nowe i coraz to większe przedmioty to motyw, znany z kreskówek. Ale metafora ta świetnie obrazuje możliwości, jakie dają nam smartfony. Dzięki instalowanym na nich aplikacjom możemy nie tylko dzwonić, ale też robić przelewy, nawigować w terenie czy oglądać ulubiony serial.

Jak szukać aplikacji i je zainstalować?

Wciągu dnia nie ma godziny, żebym nie brał mojego iPhone, by sprawdzić prognozę pogody, godzinę odjazdu pociągu, odczytać mejl – przyznaje Sławomir Strugarek, osoba niedowidząca, konsultant ds. dostępności Transistion Technologies S.A. Lista aplikacji, z których korzysta na co dzień jest długa. – Używam nawigacji GPS dla pieszych, czytam książki, słucham podcastów o nowych technologiach. Sprawdzam stan konta, wykonuję przelewy, wystawiam przedmioty na aukcje internetowe, korzystam z lupy elektronicznej, nagrywam notatki, uczę się języka, słucham muzyki, używam komunikatora głosowego i czasem dzwonię – wylicza, dodając, że satysfakcję daje mu świadomość, że robi więcej niż osoby niekorzystające z aplikacji i wykonuje operacje samodzielnie.

Wszystko to jest możliwe dzięki smartfonom (ang. *smartphone* to mądry telefon), które w przeciwieństwie do zwykłego telefonu, z którego dzwoni się i przesyła SMS-y, można wyposażać w tzw. apki (aplikacje), dzięki którym telefon zyskuje nowe możliwości.

Zastanów się, co ułatwiłoby ci codzienne czynności. Jeśli masz np. problem z czytaniem drobnego druku i pomagasz sobie używając lupy, poszukaj takiej aplikacji w mobilnym sklepie. W wyszukiwarce trzeba wpisać nazwę aplikacji lub słowa kluczowe, opisujące jej działanie. Sięgaj po angielskie słowa kluczowe, bo większość aplikacji jest tworzona w tym języku. Trzeba być cierpliwym, bo w wynikach wyszukiwania często wyświetlają się dziesiątki pozycji. Jak wybrać te najlepsze?

– Jednym z cenniejszych źródeł informacji są specjalistyczne fora dyskusyjne, na których znajdziemy testy, opisy, rekomendacje różnego rodzaju rozwiązań, przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnościami. Sam często korzystam z informacji przekazywanych przez podobnych mi pasjonatów – przyznaje Sławomir Strugarek.

Najszybszą i najbezpieczniejszą formą instalowania aplikacji jest pobranie ich ze „sklepu”. To standardowa funkcja wbudowana w smartfony. Nazwy

„sklepów” zależą od systemu operacyjnego telefonu: iPhone, pracujący na systemie operacyjnym iOS, oferuje „App Store”, system Google-Android – „Sklep Google Play”, Windows Phone – „Sklep Windows Phone”. Aby z nich korzystać, musisz mieć konto użytkownika. Do zarejestrowania się potrzebny jest adres e-mail. Posiadacze iPhone’ów mogą korzystać z dowolnego e-maila, ale aby zalogować się do sklepu Google, konieczne jest posiadanie konta na gmailu, jeśli go nie masz, system, prosząc o rejestrację, sam założy dla ciebie konto. Podobnie jest w przypadku sklepu „Windows Phone”, ale tu konieczne jest konto Microsoft.

Należy pamiętać, że poszczególne aplikacje mają swoje wymagania sprzętowe – te bardziej skomplikowane mogą nie działać na starszych modelach telefonów. Zanim więc pobierze się aplikację, trzeba się upewnić, czy system operacyjny ją obsługuje, a informacji o tym szukać w ustawieniach telefonu.



Udogodnienia na komputerach

Trzeba pamiętać, że systemy operacyjne są wyposażone w opcje, które ułatwiają surfowanie po internecie. W systemach Windows znajdują się w panelu sterowania, w systemie Windows XP i nowszych nazywają się „Ułatwienia dostępności”.

– Jest to na przykład lupa, klawiatura ekranowa czy opcja zmiany myszki na leworęczną. Można też dostosować do swoich potrzeb widoczność kursora: zwiększyć strzałkę, zmienić jej kolor z białego na czarny lub klikając opcję „pokaż ślady wskaźnika”, włączyć widoczność ścieżki, po której porusza się kursor – wyjaśnia specjalista Integracji ds. dostępności stron internetowych, Jakub Dębski.

W razie trudności z obsługiwaniem myszki można zmienić jej ustawienia tak, żeby np. zamiast dwóch szybkich kliknięć wystarczyło jedno lub

dwa, ale wolniejsze. W razie problemów ze wzrokiem można zmienić schemat kolorystyczny, dobierając barwy, które najbardziej odpowiadają, albo powiększyć ikony i teksty.

– Część słabowidzących użytkowników systemu Windows korzysta ze skrótu (lewy) Shift + (lewy) Alt + Printscreen. Przełącza on widok do tzw. trybu wysokiego kontrastu – mówi Jakub Dębski. – Na rynku pojawia się też coraz więcej darmowych programów. NVDA, jeden z najbardziej popularnych czytników ekranu dla osób niewidomych, to przykład tzw. wolnego oprogramowania, które jest modyfikowane przez samych użytkowników. Dzięki temu ulepszenia są w nim wprowadzane niejednokrotnie dużo szybciej niż w analogicznych programach komercyjnych, np. Jaws czy Window-Eyes.

Dostępne, czyli jakie?

Jak przyznaje Adam Bancarewicz z Transistion Technologies S.A., firmy, która zwyciężyła w zeszłorocznej edycji konkursu „Aplikacje bez barier” (za aplikację Seeing Assistant Home), najważniejsze jest uwzględnienie trudności, jakie ma użytkownik z określoną niepełnosprawnością.

– U osób z dysfunkcją wzroku to sposób interakcji z aplikacją za pomocą głosu, dźwięku czy wibracji. Interfejs graficzny nie ma takiego znaczenia jak przy aplikacjach dla osób widzących.

Ważne jest korzystanie z funkcji już znanych użytkownikowi, aby obsługa aplikacji była jak najbardziej intuicyjna, np. dla osób z dysfunkcją wzroku jest ona w znacznym stopniu pamięciowa.

– Tworząc aplikacje mobilne na platformę iOS korzystaliśmy z za-

Reklama

REHA
ACTIV

Rascal



RUSZA PROGRAM AKTYWNY SAMORZĄD

OFERUJEMY:

- NOWOCZESNE AMERYKAŃSKIE WÓZKI I SKUTERY ELEKTRYCZNE
- MOBILNE RAMPY I SZYNY PODJAZDOWE W 6 DŁUGOŚCIACH
- NAJWIĘKSZY WYBÓR AKUMULATORÓW ŻELOWYCH
- USŁUGI PROFESJONALNEGO AUTORYZOWANEGO SERWISU
- BARDZO ATRAKCYJNE CENY I POMOC W WYPEŁNIENIU WNIOSKÓW



Reha-Activ, ul. Główna 53
Wronczyn, 62-060 Stęszew

tel./fax 66-820-77-02
61-861-64-60

kontakt@reha-activ.pl
www.reha-activ.pl

leceń Przewodnika Dostępnego Programowania Apple – przynajmniej Adam Bancarewicz. Twórcy aplikacji mogą korzystać z istniejących w danym systemie rozwiązań dostępnościowych. – System iOS sam dostarcza

wielu udogodnień osobom z dysfunkcją wzroku, ma m.in. wbudowany głosowy czytnik ekranu VoiceOver; możliwość powiększania ekranu, odwrócenia kolorów. Tworząc aplikację, dbamy, aby właściwie

działała z VoiceOver, czyli np. miała dobrze opisane elementy interfejsu oraz zapewniamy optymalną interakcję z użytkownikiem poprzez wykorzystanie syntezy mowy, dźwięków oraz wibracji.

Czy instalowanie aplikacji jest bezpieczne?

Zależy to w dużej mierze od systemu operacyjnego telefonu.

– Na smartfony z systemem iOS aplikacje można ściągać tylko ze sklepu App Store. Jest to tzw. zamknięty system dystrybucji. Przed udostępnieniem są one rygorystycznie sprawdzane przez firmę Apple pod kątem bezpieczeństwa i wirusów. Dla systemu iOS nie ma dostępnych programów antywirusowych, gdyż wirusy na tych smartfonach nie występują – wyjaśnia Mikołaj Rotnicki, autor m.in. serwisu iaccessibility.pl i ekspert w zakresie aplikacji mobilnych.

Inna sytuacja jest w przypadku smartfonów z systemem Android.

– Mówimy tu o tzw. otwartym systemie dystrybucji, aplikacje

można ściągać zarówno ze sklepu Google Play, jak i z różnych stron internetowych. Brak kontroli nad bezpieczeństwem aplikacji dla systemu Android oraz otwartość jego kodu źródłowego sprawiają, że zagrożenie ze strony wirusów jest realne. Świadczy o tym liczba dostępnych w Google Play aplikacji antywirusowych.

Ważne jest też bezpieczeństwo danych w smartfonie. Niektóre, głównie darmowe aplikacje, żądają przy zainstalowaniu dostępu do informacji takich jak nasze położenie czy kontakty w telefonie.

– Jeśli nie wyrażamy na to zgody lub mamy podejrzenia, że aplikacja bez naszej zgody uzyskuje dostęp do takich danych poszukajmy innej – radzi ekspert.

Jaka jest przyszłość aplikacji dla osób z niepełnosprawnościami?

Zdaniem ekspertów programów pomagających osobom z niepełnosprawnością będzie coraz więcej.

– Aplikacje mobilne są wygodną i tańszą alternatywą w stosunku do specjalistycznych urządzeń – mówi Adam Bancarewicz i dodaje, że do rozwoju tej branży niezbędne będzie finansowanie ze środków programów UE, rządowych czy nawet samorządowych. W tym obszarze mogą się również zaangażować przedstawiciele biznesu.

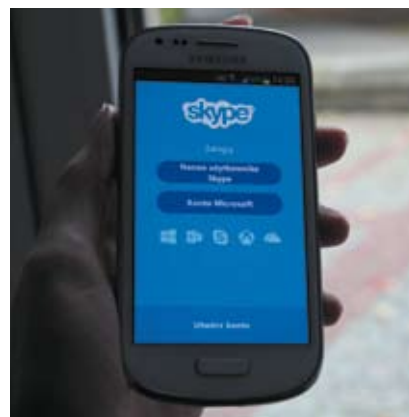
– Myślę, że kluczowym czynnikiem jest dostępność środków na takie projekty, a w tym społeczna odpowiedzialność biznesu. W przypadku aplikacji dla osób z dysfunkcją wzroku trudno zakładać komer-

cyjny sukces, biorąc pod uwagę bardzo ograniczoną liczbę użytkowników.

Wiele komercyjnych aplikacji zostało już zaadaptowanych przez osoby z niepełnosprawnościami.

– Dobrym przykładem jest popularny komunikator Skype, który powstał po to, żeby można było zobaczyć znajomego, z którym rozmawia się przez internet, albo przeprowadzić telekonferencję w firmie. Wykorzystują go osoby z dysfunkcjami słuchu, bo dzięki Skype można swobodnie rozmawiać w języku migowym – mówi Jakub Dębski. – Są też rozwiązania kontrowersyjne, jak aplikacje pozwalające namierzyć telefon, które powstały m.in. po to,

aby rodzic mógł sprawdzić, gdzie jest jego dziecko. Od razu wywołały spore dyskusje dotyczące prawa do prywatności, ale też bezpieczeństwa, bo gdyby złodziej namierzył telefon, wiedziałby kiedy właściciela nie ma w domu. Ale znam przypadek, gdy taka aplikacja pozwoliła odnaleźć osobę chorą na alzheimera. ♦





**Fani sportu
dziękują graczom
LOTTO**

Każda złotówka, którą przeznaczasz
na gry liczbowe LOTTO, to 19 groszy
dla sportu i kultury.



Gramy dla sportu i kultury

Czytelnicy pytają

Świadczenia przysługujące osobie z niepełnosprawnością zależą od indywidualnej sytuacji życiowej. Na przykład rolników i członków ich rodzin dotyczą przepisy obowiązujące w KRUS.

Na Państwa listy odpowiada **ANITA SIEMASZKO**, prawnik.
Listy prosimy kierować na adres e-mail:
redakcja@integracja.org



✉ Okres chroniony

Od 1993 r. jestem na rencie inwalidzkiej (wcześniej miałem drugą grupę, teraz trzecią) i ciągle pracuję. Mam 62 lata, zatrudniony jestem na cały etat, na czas określony, w firmie prywatnej. Moje pytanie brzmi, czy jestem już w okresie ochronnym? Czy nie można mnie zwolnić przed przejściem na emeryturę? I kwestia kolejna: czy po zakończeniu okresu, na jaki mam umowę o pracę, pracodawca może mi przedłużyć zatrudnienie, czy nie?

Grzegorz K. z woj. małopolskiego

➤ Art. 39 kodeksu pracy mówi: „Pracodawca nie może wypowiedzieć umowy o pracę pracownikowi, któremu brakuje nie więcej niż cztery lata do osiągnięcia wieku emerytalnego, jeżeli okres zatrudnienia umożliwia mu uzyskanie prawa do emerytury z osiągnięciem tego wieku”. W Polsce do 2013 r. wiek emerytalny wynosił 60 lat dla kobiet i 65 dla mężczyzn. Czteroletnia ochrona przed zwolnieniem rozpoczynała się więc odpowiednio po ukończeniu 56 i 61 lat.

Od 2013 r. rozpoczęło się wydłużanie wieku emerytalnego do 67 lat. Mężczyźni będą tak długo pracowali od 2020 r., kobiety od 2040 r. Dotychczasowe przepisy o ochronie przedemerytalnej straciły więc sens. I wiele osób obawiało się, że na tym straci. Dotychczas ochrona przed zwolnieniem rozpoczynała się bowiem zazwyczaj w wieku 56 lub 61 lat, kończyła się zaś, gdy kobieta przekroczyła 60 lat, a mężczyzna 65. Czyli tyle, ile wynosił podstawowy wiek emerytalny dla jednej i drugiej płci.

Rząd jednak w ustawie wydłużającej wiek emerytalny zapisał, że osoby, które już są objęte okresem ochronnym, ale w związku z nową ustawą będą musiały dłużej pracować – będą miały wydłużony okres ochronny do czasu nabycia prawa do nowej emerytury w późniejszym wieku.

Kobieta, która w grudniu 2012 r. skończyła 56 lat, została objęta ochroną zatrudnienia do czasu przejścia na emeryturę, czyli do ukończenia 61,5. roku życia. Podobnie panowie, którzy ukończyli 61. rok życia przed wejściem w życie ustawy emerytalnej, są chronieni do emerytury, czyli przez pięć i pół roku.

Co z ochroną młodszych? Kobiety urodzone w 1957 r. i później oraz mężczyźni urodzeni w 1952 r. są chronieni przed zwolnieniem tylko cztery lata i ani dnia dłużej. Dlaczego? Bo takie osoby w okresie ochronnym znalazły się dopiero po wejściu w życie ustawy o wydłużeniu wieku emerytalnego, a więc dopiero od czerwca 2014 r.

Jeżeli więc ktoś będzie musiał pracować do 66 lat, to jego ochrona rozpocznie się po ukończeniu 62 lat. Osoby, które będą musiały pracować do 67 lat, będą ochroną przed zwolnieniem objęte w wieku 63 lat.

Uwaga! Niektóre grupy zawodowe mają jednak wcześniej zapewnioną ochronę przed zwolnieniem. Dotyczy to tych pracowników, których wiek emerytalny jest

niższy, bo mają prawo do wcześniejszej emerytury.

Prawo do ochrony nie mają niektórzy renciści.

Zgodnie z art. 40 k.p. zakazu wypowiedzenia angażuje się do pracowników, którzy nabyli prawo do renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Szef może więc zwolnić osoby, które uzyskały rentę z tytułu całkowitej niezdolności do pracy. Pan Grzegorz jednak nie posiada renty z tytułu całkowitej, lecz tylko częściowej niezdolności do pracy (prawdopodobnie bo posługuje się niezbyt precyzyjnymi określeniami typu trzecia grupa inwalidzka). Wszystko by więc wskazywało, że może liczyć na ochronę przedemerytalną.

Nie mam jednak dla pana Grzegorza dobrych wiadomości. Aby liczyć na okres ochronny, trzeba być zatrudnionym na umowę o pracę. Wymiar etatu nie ma znaczenia – może to być cały etat, pół czy nawet 1/16. Ważne, aby była to umowa na czas nieokreślony. W przypadku osób zatrudnionych na czas określony pracę kończy się wraz z końcem umowy i przepisy o okresie ochronnym w niczym panu Grzegorzowi nie pomogą.

✉ KRUS czy kto?

Mieszkam na wsi, jestem małżonką rolnika i mam ubezpieczenie w KRUS. Mamy też niepełnosprawnego synka. Zdiagnozowano u niego autyzm. Otrzymał orzeczenie o niepełnosprawności, a ja w związku z jego opieką, świadczenie pielęgnacyjne. Pod koniec lata orzeczenie o niepełnosprawności zostało odnowione, posłałam więc do GOPS złożyć wnioski o świadczenie pielęgnacyjne. Musiałam napisać oświadczenie, że rezygnuję z pracy w gospodarstwie. To warunek niezbędny do otrzymania świadczenia. W KRUS złożyłam wniosek o dofinansowanie do składki emerytalno-rentowej dla rodzica opiekującego się niepełnosprawnym dzieckiem. Dowiedziałam się, że w związku ze złożeniem oświadczenia o rezygnacji z pracy w gospodarstwie nie mogę być dalej ubezpieczona w KRUS. Gdzie będę w takim ubezpieczona? Co powinnam zrobić?

Agnieszka P. z woj. podlaskiego

➤ Niestety, takie mamy prawo. Obowiązujące od 15 maja 2014 r. przepisy mówią, że przyznanie rolnikom, ich małżonkom i domownikom prawa do zasiłku opiekuńczego, specjalnego zasiłku opiekuńczego lub świadczenia pielęgnacyjnego zależy od tego, czy złożą w urzędzie gminy oświadczenie:

- ✓ w przypadku rolników – o zaprzestaniu prowadzenia przez nich gospodarstwa rolnego;
- ✓ w przypadku małżonków rolników i domowników – o zaprzestaniu prowadzenia przez nich gospodarstwa rolnego lub wykonywania pracy w tym gospodarstwie.

Oświadczenie składa się pod rygorem odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych zeznań.

Jeśli opiekun stara się o wypłatę zaległego zasiłku, urząd może też zażądać oświadczenia wstecz, czyli za okres od 1 lipca 2013 r.

Gdy rolnik, jego małżonek lub domownik złoży takie oświadczenie, „wypada” z systemu ubezpieczenia emerytalnego i zdrowotnego Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Jeśli wyłączenie obejmie miesiące wstecz, może to oznaczać konieczność zwrotu przyznanych w tym czasie świadczeń z ubezpieczenia społecznego rolników.

KRUS informuje dalej, że gdyby z zasiłku dla opiekunów, specjalnego zasiłku opiekuńczego lub świadczenia pielęgnacyjnego chciał skorzystać rolnik, który jest jedynym właścicielem gospodarstwa, to złożenie oświadczenia o zaprzestaniu pracy na roli jest równoznaczne z utratą ubezpieczenia KRUS dla domowników pracujących w tym gospodarstwie.

Za osobą pobierającą świadczenie pielęgnacyjne wójt, burmistrz lub prezydent miasta opłaca składkę na ubezpieczenia emerytalne i rentowe od podstawy odpowiadającej wysokości świadczenia pielęgnacyjnego przysługującego na podst. przepisów o świadczeniach rodzinnych przez okres niezbędny do uzyskania okresu ubezpieczenia (składkowego i nieskładkowego) 20-letniego przez kobietę i 25-letniego przez mężczyznę, jednak nie dłużej niż przez 20 lat.

Rolnikowi, który zrezygnował z prowadzenia gospodarstwa, by sprawować opiekę nad niepełnosprawnym członkiem rodziny, zostanie więc opłaconą składką ZUS. Konsekwencje zmiany ubezpieczyciela (z KRUS na ZUS) mogą być takie, że nie dostanie Pani emerytury z KRUS, bo nie uzbiera 25 lat składkowych uprawniających do świadczenia. ◆

Reklama

Garaventa Lift Polska
50-514 Wrocław
ul. Międzyleska 4
www.garaventalift.pl
tel: 71 333 64 94




GARAVENTA LIFT
Tworzymy Dostępny Świat



*Projektowanie *Produkcja *Dostawa *Montaż
urządzeń do pochyłego i pionowego transportu osób

Projekt „Mobilność dla Mateusza”

Integracja wspólnie z Peugeot Polska i Stowarzyszeniem Niepełnosprawnych Kierowców SPiNKA realizują projekt „Mobilność dla Mateusza”, będący częścią programu Peugeot Bez Barrier. Celem akcji jest zbiórka pieniędzy na adaptację samochodu dla Mateusza Puzkarskiego, byłego pan-czenisty, który na skutek wypadku porusza się na wózku. Aby go wesprzeć, można dołączyć do projektu na platformie **Polakpotrafi.pl**, a od połowy października wylicytować jeden z przedmiotów na **charytatywni.allegro.pl** lub wpłacić bezpośrednio pieniądze na specjalne konto Fundacji Integracja poświęcone projektowi:

Nr konta: 13 1370 1037 0000 1706 4021 2502

Fundacja Integracja, ul. Dzielna 1, 00-162 Warszawa,

tytuł przelewu: Bez Barrier (red., integracja.org).

Zostań naszym korespondentem

Lubisz pisać? Masz ciekawe pomysły? Interesuje Cię tematyka niepełnosprawności? Integracja poszukuje lokalnych korespondentów. Zapraszamy do udziału w nowym projekcie przeznaczonym dla osób pragnących sprawdzić swoje dziennikarskie umiejętności. Relacje korespondentów Integracji ukażą się m.in. na antenie ogólnopolskiego programu telewizyjnego „Misja Integracja”, magazynu „Integracja” i na portalu niepełnosprawni.pl. Najbardziej aktywni korespondenci będą mieli szansę wziąć udział w profesjonalnych warsztatach dziennikarskich i otrzymają certyfikaty współpracy.

Wyraź chęć udziału w akcji i napisz na adres:

korespondent@integracja.org (red., integracja.org)

„Sztuk Puk – otwórz się na sztukę”

- To cykl koncertów, którym Warszawski Chór Międzyuczelniany świętuje jubileusz 50-lecia działalności artystycznej. Każdy koncert to swoiste spotkanie ze sztuką, w którym wzajemnie przeplatają się muzyka, malarstwo, rzeźba i historia sztuki.
- W trakcie koncertu nie są prezentowane dzieła sztuki, których koncert dotyczy – aby zrównać prawa i szanse widzących i niewidzących gości wydarzenia oraz uwrażliwić osoby widzące na problemy osób niewidomych. Wszyscy słuchacze koncertu poznają omawiane dzieło sztuki za pomocą innych zmysłów niż wzrok. Pomocna jest w tym celu audiodeskrypcja.
- Najbliższe wydarzenie z cyklu – koncert muzyki cerkiewnej „Melodie Mandylionu” – odbędzie się 7 grudnia 2014, o godz. 18:00 w Metropolitalnej Cerkwi Prawosławnej pw. św. Marii Magdaleny w Warszawie. Wstęp wolny.
- Szczegóły: **wchm.pl** (red., niepełnosprawni.pl)

Reklama



**SPECJALISTYCZNY
SKLEP ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNEGO**

Balkoniki i wózki inwalidzkie
Kule i laski
Gorsety i kołnierze
Aparaty i stabilizatory
Materace przeciwoleżynowe
Pieluchomajtki
Wkładki ortopedyczne

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU ORTOPEDYCZNEGO

ul. Kniaziewiczza 45 lok. 9
05-500 Piaseczno
Tel. 795 707 795
ortonova@wp.pl
www.ortonova.com.pl

Filip
Zarychta
&
Tomsz
Zarychta

Realizujemy
wnioski
NFZ

Poradnia  Protetyk

**Nie rezygnuj
z aktywności**

Nasze protezy pomogą Ci
prowadzić aktywne życie.

Wykonujemy protezy, gorsety, wkładki,
aparaty ortopedyczne oraz kołnierze.
Korzystamy z elementów krajowych
i zagranicznych.

Firma z doświadczeniem - działa od 1995r.

Poradnia Zaopatrzenia Ortopedycznego **PROTETYK**
ul. Klonowa 57, 05-510 Konstancin-Jeziorna
tel. : 22 754 11 54, tel. : 600 358 185
e-mail: pracownia@protetyk.waw.pl
www.protetyk.waw.pl

Godziny otwarcia
Poniedziałek - Piątek
8.00 - 16.00

Warto poznać działania instytucji wspierających osoby z niepełnosprawnością i na bieżąco śledzić publikacje oraz poradniki, które przygotowują i upubliczniają m.in. na swoich stronach internetowych.

Z myślą o osobach niepełnosprawnych Zakład Ubezpieczeń Społecznych realizuje takie zadania, jak:

- zapewnienie najwyższej jakości obsługi klientom niepełnosprawnym,
- usuwanie barier architektonicznych w obiektach Zakładu,
- upowszechnianie wiedzy dotyczącej praw osób niepełnosprawnych,

- prowadzenie rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej,
- zwiększanie zatrudnienia osób niepełnosprawnych w Zakładzie,
- zachęcanie do odbywania staży zawodowych i praktyk studenckich w ZUS,
- dostosowywanie stanowisk pracy do potrzeb pracowników z niepełnosprawnością.

1. Rehabilitacja lecznicza

Zakład Ubezpieczeń Społecznych prowadzi program rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej. Celem programu jest przywrócenie zdolności do pracy osobom, które w następstwie choroby, urazu lub wypadku są zagrożone długotrwałą niezdolnością do pracy lub są nadal niezdolne do pracy, ale jednocześnie, po odbyciu rehabilitacji leczniczej, ich stan rokuje poprawę, dzięki czemu mogą odzyskać tę zdolność.

Podstawą skierowania do ośrodka rehabilitacyjnego jest orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, wydane przez lekarza orzecznika ZUS. Orzeczenie może być wydane w następujących okolicznościach:

- na wniosek lekarza prowadzącego leczenie,
 - podczas kontroli prawidłowości orzekania o czasowej niezdolności do pracy,
 - przy ustalaniu uprawnień do świadczenia rehabilitacyjnego,
 - podczas orzekania o niezdolności do pracy dla celów rentowych.
- Rehabilitacja lecznicza w ramach

prewencji rentowej prowadzona jest w systemie stacjonarnym lub ambulatoryjnym, dla następujących rodzajów schorzeń:

- w systemie stacjonarnym:
 - schorzenia narządu ruchu,
 - schorzenia układu krążenia,
 - schorzenia układu oddechowego,
 - schorzenia psychosomatyczne,
 - schorzenia onkologiczne – po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego,
 - schorzenia narządu głosu;
- w systemie ambulatoryjnym:
 - schorzenia narządu ruchu,
 - układu krążenia, w tym monitorowane telemedycznie.

Rehabilitacja lecznicza odbywa się na podstawie ustalonego indywidualnie programu, uwzględniającego schorzenie podstawowe oraz choroby współwystępujące, i zawiera następujące elementy:

- kinezyterapię i fizykoterapię, czyli zabiegi z zakresu ciepłolecznictwa, krioterapii, magneto- i elektroterapii, leczenia ultradźwiękami, laseroterapii i różnych form masażu,



Fot. Piotr Stanisławski

- rehabilitację psychologiczną, w tym m.in. psychoedukację i treningi relaksacyjne,
- edukację zdrowotną.

Rehabilitacja lecznicza w ośrodku trwa 24 dni, przy czym w uzasadnionych wypadkach okres ten może być skrócony lub wydłużony. ZUS ponosi całkowity koszt rehabilitacji leczniczej, łącznie z kosztami zakwaterowania i wyżywienia oraz przejazdu z miejsca zamieszkania do ośrodka rehabilitacyjnego i z powrotem najtańszym środkiem komunikacji publicznej.

2. Obsługa klientów

Pracownicy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych są przygotowani do obsługi klientów z różnymi rodzajami niepełnosprawności. W każdej jednostce ZUS można skorzystać z pomocy osoby przeszkolonej w posługiwaniu się językiem migowym.

Zakład zachęca do korzystania ze strony internetowej **www.zus.pl**. Jest ona sukcesywnie ulepszana, aby odpowiadała bieżącym potrzebom użytkowników, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb osób niepełnosprawnych.

W większości jednostek organizacyjnych Zakładu funkcjonują dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych stanowiska obsługi klienta. Kolejne stanowiska są sukcesywnie dostosowane do tych wymogów. Wykonywane są również prace usuwające bariery architektoniczne i dostosowujące budynki Zakładu do potrzeb osób niepełnosprawnych. ZUS uwzględnia zarówno potrzeby swoich klientów, jak i niepełnosprawnych pracowników.

Bardzo przydatnym narzędziem w kontakcie z ZUS, szczególnie dla osób niepełnosprawnych, jest Platforma Usług Elektronicznych (PUE). Utworzenie bezpłatnego konta na PUE umożliwia dostęp do wielu informacji bez konieczności wychodzenia z domu oraz daje możliwość zdalnego umówienia wizyty w jednostce ZUS na dowolną godzinę. Dlatego też warto przyjrzeć się bliżej możliwościom, jakie daje Platforma Usług Elektronicznych – na stronie **www.pue.zus.pl**.

3. Aktywizacja zawodowa

Wspierając aktywizację zawodową osób niepełnosprawnych, Zakład Ubezpieczeń Społecznych podejmuje takie działania, jak:

- uczestnictwo w targach i giełdach pracy, w tym dla osób niepełnosprawnych, na których przedstawiane są aktualne oferty pracy,

- zamieszczanie w ogłoszeniach o naborze na wolne stanowiska pracy adnotacji zachęcającej osoby niepełnosprawne do składania aplikacji,

- umożliwianie osobom niepełnosprawnym zdobywania doświadczenia zawodowego w formie

praktyk studenckich oraz staży zawodowych w ZUS,

- organizowanie niepełnosprawnym pracownikom przyjaznych warunków pracy poprzez dostosowanie stanowiska pracy do rodzaju i stopnia niepełnosprawności.

4. Upowszechnianie wiedzy o prawach osób niepełnosprawnych

Dla pracodawców z sektora małych i średnich przedsiębiorstw Zakład Ubezpieczeń Społecznych prowadzi szkolenia na następujące tematy:

- przyczyny i konsekwencje wypadków przy pracy i chorób zawodowych,

- obowiązki pracodawcy i ochrona prawna pracowników po wypadku przy pracy lub w związku z chorobą zawodową,

- możliwości i ograniczenia zawodowe osób z niepełnosprawnością,

- prawo a osoby z niepełnosprawnością,

- organizacja stanowiska pracy dla pracownika, który stał się niepełnosprawny.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych upowszechnia też różnego rodzaju materiały, broszury i ulotki z informacjami z zakresu bieżącej działal-

ności ZUS, którymi zainteresowane są osoby niepełnosprawne.

Oddziały terenowe Zakładu współpracują na bieżąco z lokalnymi organizacjami i instytucjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych, biorą udział w imprezach okolicznościowych, dniach otwartych, spotkaniach tematycznych. ZUS uczestniczy w wielu przedsięwzięciach, których celem jest upowszechnianie wiedzy o prawach i problemach osób z niepełnosprawnością.

Inicjatywą własną Zakładu Ubezpieczeń Społecznych są dni otwarte w ZUS dla osób niepełnosprawnych, organizowane od 2007 r. we wszystkich Oddziałach, przy współpracy Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

(PFRON), Stowarzyszenia Przyjaciół Integracji oraz lokalnych organizacji i instytucji.

Celem przedsięwzięcia jest zapewnienie kompleksowej, profesjonalnej informacji osobom niepełnosprawnym, m.in. z zakresu ubezpieczeń społecznych, zatrudnienia i aktywizacji zawodowej, praw pracowniczych oraz rehabilitacji leczniczej, społecznej i zawodowej. W ich trakcie można uzyskać informacje dotyczące świadczeń z ubezpieczenia społecznego, orzecznictwa lekarskiego, zapoznać się z aktualnymi ofertami pracy w ZUS, a także dowiedzieć się o aktualnych projektach PFRON oraz możliwości otrzymania dofinansowania z Funduszu. ♦

Ty chronisz swój sprzęt. My chronimy Twoje dane.



Kaspersky Internet Security – multi-device.

Codziennie dbasz o swój sprzęt - kupujesz torby, pokrowce i obudowy, by Twoje urządzenia ciągle wyglądały jak nowe i działały sprawnie. My troszczymy się o dane - chronimy Twoją prywatność, pieniądze, tożsamość i rodzinę online. Ty i Kaspersky Lab to idealne połączenie bezpieczeństwa wszystkich Twoich urządzeń, niezależnie od tego, czy korzystasz z komputera PC, Mac czy smartfona lub tabletu z Androidem™.

► POMYŚL O TYM. TAK JAK MY.

ZESPÓŁ KASPERSKY LAB



KASPERSKY lab

kaspersky.pl



Nieobecni nie mają głosu

Wybory samorządowe to czas wybierania ludzi, którzy będą decydować, także w Twoim imieniu.

Wybory samorządowe 16 listopada.
Więcej informacji na portalu niepełnosprawni.pl

Idziemy na wybory!

Kampania finansowana ze środków PFRON

Organizator kampanii

